



**MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI**



**Ta'limni rivojlantirish
respublika ilmiy-metodik
markazi**

MAKTAB PSIXOLOGI UCHUN TAVSIYALAR TO'PLAMI: NAZARIYADAN AMALIYOTGA

**Ta'limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik
markazi o'quv-uslubiy kengashi
tomonidan tavsiya etilgan**

Toshkent-2025

Ushbu yo'riqnoma maktab psixologi ish rejasiga kiritilgan normativ hujjatlar va o'quv-metodik resurslar bilan ishlash bo'yicha amaliy qo'llanma hisoblanadi. Yo'riqnoma sinf rahbari va maktab psixologi oldida maktabdagi dezadaptatsiya, giperfaollik va tajovuzkorlik, qo'rquv va xavotir kabi muammolar bilan ishlash jarayonida yuzaga keladigan qator masalalarni hal etishga yordam beradi hamda salbiy ijtimoiy hodisalar profilaktikasining usullarini taklif qiladi.

Shu munosabat bilan ushbu yo'riqnomada pedagog va psixologga bolalar bilan ishlash jarayonida psixologik muammolarni yengib o'tishda zarur bo'ladigan turli metodikalar, trening mashqlari va amaliy o'yinlarni qo'llash bo'yicha tavsiflar keltirilgan.

Tuzuvchilar:

Y.V. Risyukova	PhD, Ta'limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi.
M.D. Pardayeva	PhD, Ta'limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi.
Y.V. Zaripova	Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, psixolog

Taqrizchilar:

N.Tadjibayeva	Toshkent shahar Mirobod tumani 34-EDMTT psixologi
Z.B.Sangirova	PhD, Ta'limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi.
F.Inagamova	Renessans ta'lim universiteti psixologi
G.K.Alimova	Ta'limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi.

Maktab psixologi uchun tavsiyalar to'plami: nazariyadan amaliyotga qo'llanmasi O'zbekiston Respublikasi Ta'limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi huzuridagi O'quv-metodik kengash tomonidan tavsiya etilgan (2025-yil 6-avgustdagi 1-son bayonnoma)

Kirish

Bugungi kunda ta'limdagi psixologiyaga oid masalalar tobora dolzarb bo'lib, bu ta'lim muhitini sifat jihatidan o'zgartirish va takomillashtirish, shuningdek, ta'lim jarayoni ishtirokchilari o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarni, jumladan, maktab psixologlari faoliyatini rivojlantirish uchun zamin yaratmoqda. Psixolog faoliyati, asosan, o'quvchilar, ularning ota-onalari yoki o'qituvchilar murojaat qiladigan aniq muammolarni hal etishga qaratilganligi sababli, psixologik xizmatning asosiy maqsadi sifatida ijtimoiylashayotgan shaxsning ruhiy salomatligini ta'minlash, ta'limiy manfaatlarini qo'llab-quvvatlash, uning individualligini ochib berish hamda rivojlanishidagi turli qiyinchiliklarni bartaraf etishni ko'rsatish mumkin.

Psixolog ishining tizimliligi quyidagi yo'llar bilan ta'minlanadi. Birinchidan, psixolog o'quvchi shaxsini turli yo'nalishdagi namoyon bo'lishlarga ega murakkab tizim sifatida ko'radi (individdning ichki faoliyatidan tortib, unga ma'lum ta'sir ko'rsatadigan turli guruhlar faoliyatidagi ishtirokigacha). Ikkinchidan, psixologik xizmat xodimlari qo'llaydigan metodik vositalar ham tizimli yondashuv mantiqiga bo'ysunadi va o'quvchining barcha jihatlarini va sifatlarini aniqlash hamda uning rivojlanishiga yordam berishga qaratiladi.

Umumiy tarzda olganda, o'quvchilar bilan diagnostik, maslahat va korreksion ishlarni beshta muhim darajada olib borish zarur:

1. **Psixofiziologik daraja** — rivojlanayotgan subyektning barcha tizimlarining ichki fiziologik va psixofiziologik asosini tashkil etuvchi komponentlarning shakllanganlik darajasini ko'rsatadi.

2. **Individual-psixologik daraja** — subyektning asosiy psixologik tizimlari (bilish, emotsional va boshqalar) rivojlanganligini belgilaydi.

3. **Shaxsiy daraja** — subyektning yaxlit tizim sifatidagi o'ziga xos xususiyatlarini, rivojlanishning shu bosqichida turgan boshqa subyektlardan farqini ifodalaydi.

4. **Mikroguruh darajasi** — rivojlanayotgan subyektning boshqa shaxslar va ularning birlashmalari bilan o'zaro ta'sir xususiyatlarini ko'rsatadi.

5. **Ijtimoiy daraja** — subyektning kengroq ijtimoiy guruhlar va jamiyat bilan o'zaro ta'sir shakllarini belgilaydi.

Bundan tashqari, psixologik xizmat faoliyati tizimiga ta'lim muassasalari xodimlari bilan olib boriladigan turli ish turlari (qo'shma kompleks tadqiqotlar, maslahatlar, seminarlar va boshqalar) ham kiritilishi kerak. Bu ishlar nafaqat pedagoglarning psixologik kompetentligini oshirishga, balki maktabni real hayotdan uzilib qolish holatidan xalos etishga ham qaratiladi. Bu ish shakli shuningdek, psixologik xizmatning o'z vakolatlariga kirmaydigan vazifalarni bajaruvchi universal xizmatga aylanib qolishining oldini olish zarurati bilan ham bog'liq.

1. MAKTAB PSIXOLOGI FAOLIYATINING NAZARIY ASOSLARI.

Bolalikning o'ziga xos xususiyatlari

Yosh psixologiyasi — bu insonning butun hayoti davomida, tug'ilishidan to keksalikkacha bo'lgan davrdagi psixik rivojlanish qonuniyatlarini o'rganadigan psixologiya sohasi. U turli bosqichlarda psixik jarayonlar, xulq-atvor, shaxsiy xususiyatlar va qobiliyatlarning qanday o'zgarishini tadqiq etadi. Yosh psixologiyasi insonda yosh o'tishi bilan ro'y beradigan jismoniy, emotsional, kognitiv, ijtimoiy va psixologik o'zgarishlarni ko'rib chiqadi hamda hayotning turli bosqichlarini — bolalik, o'smirlik, yetuklik va qarilik davrlarini qamrab oladi.

Yosh psixologiyasining asosiy yo'nalishlaridan biri — **bolalar psixologiyasi**.

Bolalik davri odatda tug'ilishdan voyaga yetish (18 yosh) gacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu davr ichida bir nechta bosqichlar ajratiladi:

- **Go'daklik** — tug'ilgandan 1 yoshgacha;
- **Ilk bolalik** — 1 yoshdan 3 yoshgacha;
- **Maktabgacha yosh** — 3 yoshdan 7 yoshgacha;
- **Kichik maktab yoshi** — qizlarda 7 yoshdan 12 yoshgacha, o'g'il bolalarda 7 yoshdan 13 yoshgacha;
- **O'smirlik davri** — 12–13 yoshdan 18 yoshgacha.

Bolalik davri tezkor jismoniy, kognitiv, emotsional va ijtimoiy o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Bu davrda kelgusidagi rivojlanish uchun poydevor yaratiladi, shuning uchun har bir yosh bosqichining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish bola uyg'un rivojlanishi va farovonligini ta'minlashda muhimdir. Bolalik — kelajak shaxsining shakllanish davri bo'lib, bunda qulay rivojlanish sharoitini yaratish, individual xususiyatlarni hisobga olish, ota-ona va pedagoglarning qo'llab-quvvatlashi bolaning muvaffaqiyatli kelajagi garovidir.

Bolalar doimiy ravishda jismoniy, aqliy, ijtimoiy, emotsional va ma'naviy o'zgarishlarni boshdan kechiradilar. Bu o'zgarishlar ularning umumiy o'sish va rivojlanish yo'nalishiga mos keladi. Turli yosh guruhlarining xususiyatlarini biladigan ota-onalar va o'qituvchilar bolalarga yanada moslashuvchan yondashuvni tanlaydi va ularni samaraliroq tarbiyalay oladi. Ba'zi bolalar o'z tengdoshlariga qaraganda tezroq yoki sekinroq rivojlanishi mumkin. Masalan, olti yoshli bola besh yoki yetti yoshli bolaga xos rivojlanish belgilari bilan mos kelishi mumkin. Shuningdek, esda tutish kerakki, bolalar emotsional stress yoki zo'riqish vaqtida ba'zan o'zidan kichik yoshga xos xatti-harakatlarni namoyon etishi mumkin.

Maktab o'quvchisining yoshi nechalik bo'lishidan qat'i nazar, unga nisbatan sabr, hurmat, mehr va sezigirlik bilan munosabatda bo'lish zarur. Boladan o'z imkoniyatidan ortiq narsani kutmaslik kerak.

Quyida keltirilgan tavsif va tavsiyalar sizga bolalik davrining o'ziga xos xususiyatlarini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarda yosh xususiyatlari (D.B. Elkonin bo'yicha)

№	Yosh davri	Yetakchi faoliyat	Chaqiriqlar	Yosh inqirozi	Yangi o'sishlar
1.	Ilk bolalik yoshi (1-3)	O'yin (Asbob-uskunalar va buyumlar bilan ishlash, bolaning nutq ko'nikmalarini shakllantirish).	Ma'lum darajada mustaqillik va harakat erkinligining, shuningdek, o'zini boshqarish qobiliyatining shakllanishi bilan asta-sekin "Biz" tushunchasidan uzoqlashish yuz beradi.	Bolaning mustaqilligi va mustaqil qaror qabul qilish istagi ortib borishi bilan birga, uning talab va istaklari ham keskin kuchayadi. Hozircha u bu talablarni faqatgina o'jar va injiq xatti-harakatlar, kattalarning turli harakatlari va qarorlariga nisbatan negativ munosabat orqali ifodalay oladi.	Bolaning o'zini anglashining shakllanishi (nutqida "Men" olmoshining paydo bo'lishi), har qanday kattalardan mustaqillikka va erkinlikka intilishi, "kattalarnikiga" o'xshash faoliyat turlarini egallashi.
2.	Maktabgacha yosh (3-7)	O'yin (Mustaqillikka intilish va ixtiyoriy harakatlarning rivojlana boshlashi tufayli bolaning faoliyatida syujetli-rolli o'yin yetakchi o'rin egallaydi).	Kattalar bilan birgalikdagi faoliyatdan mustaqil faoliyatga o'tish.	Bolaning ichki kechinmalari xususiyatlarining shakllanishi va ularning xulq-atvor sohasiga ta'siri, bu esa vijdon azobida namoyon bo'lishi mumkin.	Bolaning jamiyat bilan to'laonli munosabatlar o'rnatishi, jamiyat tomonidan foydali va ma'qullangan faoliyatni amalga oshirishi yuz beradi.
3.	Kichik maktab yoshi (7-11)	Ta'lim (Intellectual va bevosita o'quv faolligi) (jarayonning o'zini va bilishning umumiy usullarini o'rgatish).	Tashqi muhitdagi muhim kattalar (o'qituvchilar, murabbiylar va boshqalar) bilan o'zaro munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlari.	Kattalik hissining paydo bo'lishi va kattalar bilan munosabatlarni qayta tuzish.	O'zini to'laonli katta inson sifatida tasavvur qilishning paydo bo'lishi, jamiyat tomonidan tan olinishi zarurati va bunga erishishga intilish.
4.	O'smirlik yoshi (12-15)	Ta'lim (Chuqur, shaxsiy muloqot va o'z tengdoshlari bilan o'zaro aloqalar, ijtimoiy xulq-atvorning turli me'yor va qoidalarini hamda jamiyatda o'zaro munosabat ko'nikmalarini egallash).	Tengdoshlar bilan muloqot qilish, kattalar bilan o'zaro aloqadan voz kechish.	O'z-o'zini anglash va ego-identiklikning shakllanishi hamda namoyon bo'lishining boshlanishi.	O'z shaxsiyligini anglash va refleksiya qilish qobiliyati.
5.	Katta o'smirlik yoshi (15-17)	Ta'lim, mehnat (Bilish va o'quv faoliyati, kasbiy shakllanishning boshlanishi hamda zarur ko'nikmalarni egallash).	O'zini o'zi anglash va shaxsiy kelajagini rejalashtirish zarurati.	O'smirlik davri va bolalikning yakunlanishi hamda kattalar hayotiga qadam qo'yish bilan bog'liq tarang holat.	Shaxsiy qadriyatlar va kelajak rejalari aniqlanishi, shaxsiy dunyoqarash hamda mustaqil ta'lim olish ko'nikmalarini shakllantirish.

L.S. Vigotskiy nazariyasida bola rivojlanishining yoshga xos psixologik xususiyatlari

Yosh	Ijtimoiy rivojlanish	Yetakchi faoliyat	Ruhiy yangilanish asoslari	Rivojlanish xususiyatlari
3–6 yosh (maktabgacha yosh)	O'yinda ijtimoiy rollarni, kattalar dunyosidagi munosabatlarni o'zlashtirish	Syujetli-rolli o'yin	Tasavvur, irodaviy xulq, ichki nutq rivoji	Fikrlash, emotsiya va axloqiy normalarning jadal rivojlanishi
7–11 yosh (kichik yoshdagi maktab o'quvchisi)	Bola ta'lim munosabatlar tizimiga kiritiladi	Ta'lim faoliyati	Ruhiy jarayonlarning irodaviy boshqarilishi, refleksiya rivoji	Mantiqiy fikrlash, ta'limga ichki motivatsiya, mas'uliyat hissi
11–15 yosh (o'smirlik yoshi)	Tengdoshlar bilan munosabatlar ahamiyatli, guruhda o'z o'rnini topish	Tengdoshlar bilan shaxsiy-emotsional munosabatlar	O'zini anglash, dunyoqarash shakllanishi	Abstrakt fikrlash, emotsional beqarorlik, mustaqillikka intilish
15–17 yosh (katta o'smirlik yoshi)	Kattalar hayotiga o'tish, kasbiy o'zini aniqlash	Ta'lim–kasbiy faoliyat	Hayot rejalari va qadriyatlar tizimining shakllanishi	O'zini tahlil qilish qobiliyati, mas'uliyat va kasb tanloviga tayyorlik

7 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan maktab o'quvchilari bilan ishlash bo'yicha maktab psixologlari va o'qituvchilari uchun maslahatlar.

Yetti yoshli bolalar.

Bolaning xususiyatlari: Mushaklarini yanada yaxshi boshqara oladi. Ma'lum o'yinlar, mashg'ulotlar va qiziqishlarga, shuningdek, ular bilan bog'liq ko'nikmalarga bo'lgan qiziqishi ortadi. Bezovta va o'tirib ishlashga qiynaladi. Asabiy odatlari bor, ba'zan noqulay holatda o'tiradi. Energiyasi kupp, ammo tez charchaydi. O'rganishga shoshiladi. Fikrini jiddiy va mantiqanroq yuritadi. Murakkabroq masalalarni ham hal qila oladi. Qiyinchiliklar yuzaga kelishini, ko'p ishlashni yoqtiradi va topshiriqni oxirigacha bajarish uchun vaqtini ayamadi. Diqqatini jamlab tura oladigan vaqti ancha katta. Sevimli ishi bilan shug'ullanish va o'z ko'nikmalarini qo'llashni yaxshi ko'radi. Narsalarni yig'ishni, shaxsiy vazifalari va yutuqlari haqida gapirishni yoqtiradi. Ko'pincha guruhda o'ynaydi, ammo ba'zan yolg'iz qolib tinch o'ynashni ham xohlaydi. Qarama-qarshi jins bilan kam muloqot qiladi. Tengdoshlariga o'xshashga va ularning ma'qullashini olishga intiladi. Ustunlikni ko'rsatishga kamroq moyil bo'ladi va hamma narsani faqat o'z xohishiga ko'ra qilishga kamroq intiladi. Ko'proq mas'uliyat va mustaqillikni yoqtiradi. Muvaffaqiyatsizlikka uchrasa, ko'pincha xavotirga tushadi. Tanqid qilinishni yoqtirmaydi. O'z hissiyotlariga va boshqalarning his-tuyg'ulariga sezgir. Ko'pincha hamma narsani mukammal qilishga intiladi va o'z-o'zini tanqid qiladi.

Sekinroq va ehtiyotkor bo'ladi. Oldingi rivojlanish bosqichlariga qaraganda kamroq impulsiv va ko'proq o'ziga qaratilgan. To'g'ri va noto'g'ri o'rtasidagi farqni biladi.

Ota-onalar va o'qituvchilar uchun maslahat. Bola energiyasini to'g'ri yo'naltiradigan mashg'ulotlar o'tkazing. Uning egallagan ko'nikmalarini namoyish etishiga imkon bering. Asabiylik va tinimsizlikni sabr bilan qabul qiling, noqulayliklarga e'tibor qaratmang. Bolaning qiziqishini turli usullar bilan qo'llab-quvvatlang va yomon xulqqa yo'l qo'ymang. Yaxshi xulqi uchun maqtang.

Fikr yuritishga undaydigan savollar bering. Bolani o'ylashga rag'batlantirish uchun darslaringizga tugallanmagan hikoyalar, topishmoqlar, mantiqiy o'yinlar va munozaralarni kiriting. Bolaga qaror qabul qilish imkonini bering. Vazifalarni bajarishi uchun ko'proq vaqt ajrating. Qiziqarli ishlarni topishga va sevimli o'yinlari bilan shug'ullanishga undang. Hayotiy voqealarga asoslangan hikoya va misollardan foydalaning.

Birgalikda o'ynashni talab qiladigan topshiriqlar bering, sahna ko'rinishlari uyushtiring, lekin bolaning vaqti-vaqti bilan yolg'iz ishlash istagini hurmat qiling. Qarama-qarshi jins bilan muloqot qilishga majburlamang. Navbat kutgani yoki nimanidir bo'lishgani uchun uni maqtang. Amalga oshira oladigan vazifa va majburiyatlar bering, so'ng qo'shgan harakati va yutuqlari uchun rag'batlantiring.

Boshqalarga g'amxo'rlik qilish hissini rivojlantiring. Ishonchni mustahkamlang. Tanqid qilish o'rniga, imkon tug'ilganda maqtov va mehr ko'rsating. Kayfiyat o'zgarishlari va loqaydlikni tabiiy qabul qiling. Bolani o'z his-tuyg'ularini ifodalashga rag'batlantiring.

To'g'ri tanlov qilishni o'rganishi uchun qulay sharoit yarating. Qiladigan tanlovi qanday oqibatlarga olib kelishini tushunishiga yordam bering.

Sakkiz yoshli bolalar.

Bolaning xususiyatlari. O'z harakatlarini yanada yaxshi boshqara oladi. Tebrala oladi va egila oladi. Unda asabiy odatlar paydo bo'lishi mumkin. Jismoniy malaka talab qiladigan, uyushtirilgan o'yinlarda ishtirok etadi. Diqqatini jamlab tura oladigan vaqt oralig'i ancha katta. Har narsada qatnashishni xohlaydi. Turli hodisalarning sabablarini bilishni istaydi. Bilganlarini boshqalar bilan tezroq bo'lishishga oshiqadi. O'zini ko'p narsani biladi, deb hisoblaydi, lekin boshqalar undan ham ko'proq bilishi mumkinligini anglay boshlaydi. O'z fikriga ega. Qahramonlari bor. Yozishni, o'qishni va tasavvur qilib o'ynashni yoqtiradi. Oddiy qoidalarga ega bo'lgan umumiy o'yinlarni yaxshi ko'radi. Odatda bunday o'yinlarda o'ziga teng jinsdagi bolalar bilan o'ynashni afzal ko'radi. Ko'proq hamkorlikka moyil bo'ladi va o'z takliflarida qattiq turib olmaslikka intiladi. Eng yaqin do'stga ega bo'lishni xohlaydi. Mustaqillikka kuchli ehtiyoj sezadi, lekin shu bilan birga kattalardan yo'l-yo'riq va himoya olish uchun tayanch izlaydi. Odatda mehribon, yordam bera oladi, quvnoq, muloqotga ochiq va qiziquvchan, biroq ba'zan qo'pol, o'z manfaatini ko'zlaydigan, ustun bo'lishga intiladigan hamda haddan tashqari talabchan bo'lishi mumkin. Tanqidga juda og'ir botadi. O'ziga ham, boshqalarga ham juda talabchan. Ba'zida kulgich va sho'x bo'ladi. Ayb va uyat hissini biladi.

Ota-onalar va o'qituvchilar uchun maslahat. Keling, bolaning harakatlarini uyg'unlashtirish va energiyasini chiqarishga imkon beradigan topshiriqlarni bering. Noqulaylik, yoqimsiz odatlar va tinch qo'nmasligiga sabr bilan yondashing. Sokin va

faol mashg'ulotlarni navbat bilan tashkil qiling. Yaxshi xulq-atvori uchun maqtang. O'yinlar uyushtiring, hikoyalar bo'lishing, rasmlardan foydalaning va o'qishga qiziqishni qo'llab-quvvatlash uchun masala yechish topshiriqlarini bering. Bola o'qisin, yozsin va rolli o'yinlarda ishtirok etsin. Unga erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'yishda yordam bering. Bola boshqalarning emas, o'z xulq-atvoriga ko'proq e'tibor berishga intilishini rag'batlantiring.

Bolaning muloqot qilishiga, hamkorlikda ishlashiga va guruh a'zolari bilan bo'lishishiga barcha sharoitlarni yarating. Hammasini diqqat bilan kuzating. U boshqa bolalar bilan yaqin do'stlik o'rnatishi mumkinligini tushuning. Agar uning yaqin do'sti bo'lmasa, guruhga kirishiga yordam bering. Yaxshi xulq-atvori uchun maqtang. Bola boshqa bolalar va siz bilan bir qatorda mashg'ulotlar davomida xulq-atvor qoidalarini va boshqa qarorlarni ishlab chiqishda ishtirok etsin. Unga mustaqil ishlash imkonini bering.

Bolaning salbiy his-tuyg'ularni tanib olish va ular bilan kurashishni o'rganishiga yordam bering. Qiziqish va ishtiyoq bilan yondashing. Uni maqtang va o'ziga ishonchini mustahkamlang; uni tanqid qilmang va boshqa bolalar bilan solishtirmang. Bolaning qilgan sa'y-harakatlari va erishgan yutuqlarini qayd eting. O'rinli vaqtda hazildan xursand bo'lishiga imkon bering, agar u kulishni to'xtata olmasa, sabr qiling. Uning ham boshqalar kabi xato qilishi mumkinligini o'rgating.

To'qqiz yoshli bolalar.

Bolaning xususiyatlari: Jamoaviy o'yinlarni yaxshi ko'radi. O'z tanasini yaxshi boshqara oladi. Jismoniy kuch, ko'nikma va tezlikni rivojlantirishni xohlaydi. Murakkabroq amaliy san'at turlari va qo'l mehnati bilan shug'ullanish yoqadi. Mavzular va mashg'ulotlarga uzoqroq muddat qiziqishni saqlab qoladi. Ma'lumot olishga intiladi; to'qima hikoyalar unga katta ta'sir qilmaydi. Yod olishni yaxshi ko'radi. Muayyan qiziqishlar shakllanadi, qiziquvchanlik rivojlanadi. O'qish, yozish va yozuvlar olib borishni yoqtiradi. O'z jamoasi hayoti, boshqa madaniyatlar va xalqlar hayoti bilan qiziqadi. O'tmish va hozirgi zamon haqida bilishni juda xohlaydi. Kolleksiya tuzishni yaxshi ko'radi. Ko'proq o'ziga o'xshash jinsdagi odamlar bilan vaqt o'tkazishni xush ko'radi. Birgalikdagi sarguzashtlar va umumiy o'yinlarni yaxshi ko'radi, ammo bellashishni ham yoqtiradi. Rahbarlik qilishga urinadi va mustaqillikni namoyon etadi. Do'stlari bilan ko'p vaqt o'tkazadi. Agar atrofdagilar uni o'z doiraloriga qabul qilmasalar, xulq-atvori bilan bog'liq muammolar yuzaga keladi. Juda mustaqil, ishonchli bo'lib boradi, unga tayanish mumkin. Adolat haqida qayg'uradi va bu borada ko'pincha bahslashadi. O'zining muvaffaqiyatsizlik va xatolarini ko'proq tan oladi hamda qilgan ishlari uchun javobgarlikni o'z zimmasiga oladi. Ba'zan ermak qilib kulgili ishlar qilishni yaxshi ko'radi. Yaxshi va yomon nima ekanini juda yaxshi biladi. To'g'ri ish qilishni xohlaydi, ammo ba'zan qarshilik ko'rsatadi.

Ota-onalar va o'qituvchilar uchun maslahat. Turli faoliyat turlarini, jumladan, jamoaviy o'yinlarni taklif eting, bu bolaning qiziqishini qo'llab-quvvatlaydi va ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bola uchun uydirma hikoyalar emas, aniq ma'lumotlar va faktlarni yetkazib bering. Har bir savolga darhol javob berish shart emas; unga javob ustida o'ylash va muhokama qilish uchun vaqt bering. O'qish, yozish va shaxsiy yozuvlar olib borish imkoniyatini yarating. Kundalik yuritishni tavsiya

eting. Boshqa xalqlar va madaniyatlar haqida hikoya qiling, shuningdek, tarixni o'rgating.

Unutmang, bola tengdoshlari tomonidan e'tirof etilish ehtiyojiga ega. Xulq-atvor uchun oqilona chegaralar belgilang va ularning bajarilishini ta'minlang, shu bilan birga mustaqillikni namoyon etishga imkon bering. Guruhda o'zini eng yaxshi his qilmasa ham, bolani odobli bo'lishga o'rgating. Do'stlik munosabatlarini o'rnatishga rag'batlantiring va unga do'st topishda yordam bering. Bola ma'lum xatti-harakatlarini ma'qullamasangiz ham, unga yaxshi munosabatda ekanligingizni his qilsin. Mustaqillik va ishonchlilikni namoyon etishi uchun zarur sharoitlarni yarating. Qilgan xatolari uchun ustidan kulishga yo'l qo'ymang. Mehr va qo'llab-quvvatlashni ayamang.

O'n-o'n bir yoshli bolalar.

Bolaning xususiyatlari. Juda tez o'sishi mumkin. Kuch, tezlik va ma'lum ko'nikmalarni talab qiladigan sport turlari bilan shug'ullanishni yaxshi ko'radi. Navbatma-navbat o'ynaydi, turtinadi, kurashadi, mushtlarini silkiydi va kuladi. Harakatchan, faol va sabrsiz. Jismoniy jihatdan va harakatlar uyg'unligi darajasida tengdoshlaridan farq qilishi mumkin. Unga bola sifatida munosabatda bo'lishlarini yoqtirmaydi. Tashqi ko'rinishi haqida qayg'uradi.

Mavhum tushunchalar va fikrlarni yaxshi ko'radi. Mavjud bilimlariga asoslanib xulosalar chiqaradi. Fikr yuritishga undaydigan topshiriqlar berilishini yoqtiradi. Qarorli va mulohazali. Yodlashni yaxshi ko'radi. O'ziga maqsadlar qo'yishni xush ko'radi. Mantiqan ko'proq fikrlaydi. O'qishni yaxshi ko'radi. E'tiborini uzoq vaqt saqlab tura oladi. So'zlarning ma'nosini aniqroq tushunadi va mavhum tushunchalarga ta'rif bera oladi. Uning hazili ba'zan kattalarga kinoya bo'lib tuyulishi mumkin. Suhbatdosh va raqobatga moyil. Guruhga juda sodiq. Tengdoshlari bilan ko'p muloqot qiladi, bu unga ijobiy ham, salbiy ham ta'sir ko'rsatadi. Do'stlik rishtalari murakkablashadi va mustahkamlanadi. O'ziga talabchan va boshqalarning tanqidiga achchiqlanadi.

Ba'zan nima qilmasin, hammasi noto'g'ri bo'layotgandek tuyulishi mumkin, ayniqsa, uni tanqid qilishsa. O'qish va do'stlar bilan bog'liq tashvish va qo'rquvlarni his qiladi. Juda sezgir, ayniqsa, gap o'ziga taalluqli bo'lsa. Ko'p shubhalanadi va o'zini himoyasiz his qiladi. Tez ranjiydi va jahli chiqadi hamda unga nisbatan adolatli munosabat bo'lishini juda xohlaydi. Odobli, jiddiy, halol va samimiy bo'lishi mumkin. Mustaqillikka intiladi va majburiyatlarga ega bo'lishni istaydi. Kuchli axloqiy his va vijdonga ega. O'z sifatlarini yaxshilash ustida ishlaydi. Yomon xulq-atvorini tan olgisi kelmaydi.

Ota-onalar va o'qituvchilar uchun maslahat. Unutmang, bola o'sib, rivojlanib bormoqda. Uni qarama-qarshi jins vakillari bilan muloqot qilishga majburlamang. Bolaga jismoniy kuchini namoyon etish imkonini beradigan mashg'ulotlarda ishtirok etish sharoitini yarating. Xulq-atvor qoidalaridagi kichik buzilishlarga e'tiborni qaratmang. Adolat va mashg'ulotlarda ishtirok etish zarurligini o'rgating. Bolaning hayotiga qiziqish bildiring. Har bir shaxsning o'ziga xosligini qadrlang. Savollar, hikoyalar, she'r yodlash, masala yechish va muhokamalar orqali bolaning fikrlash qobiliyatini rivojlantiring. Unga qaror qabul qilish va maqsadlar belgilash imkoniyatini bering.

Yangi so'zlardan foydalaning va ularni ta'riflash hamda ma'nosini tushuntirish imkoniyatini yarating. Ko'rgazmali materiallar, hikoyalar va o'yinlarni unutmang.

Bolaning turli guruhlarga mansublik ehtiyoji va ularning ta'siriga beriluvchanligini inobatga oling. Tengdoshlari bilan muloqotni nazarda tutuvchi topshiriqlar yarating. Rejalashtirish va guruh bo'lib ishlashga undang. Boshqalar tomonidan yoqtirilmaydiganlarga nisbatan ham e'tiborli bo'lishga o'rgating. Vazifalarni taqsimlang va berilgan topshiriqlarni oxiriga yetkazishda yordam bering. Bolani o'z iste'dodlarini rivojlantirishga ruhlantiring. Misollar va darslar orqali mehribonlik va samimiylilikni o'rgating.

Odob, fidoyilik, sodiqlik va do'stona munosabat uchun maqtang. Bolani boshqalar bilan solishtirmang. Uni qo'llab-quvvatlang va ijobiy sifatlarini maqtang. Shaxs sifatida unga bo'lgan ishonchingizni ifoda eting. Xulq-atvordagi ijobiy jihatlarni ta'kidlab, kichik salbiy xatti-harakatlarni e'tibordan chetda qoldiring. Muayyan axloqiy tushunchalar va qadriyatlarni o'rgating.

O'smirlik yoshi (12-18 yosh)

O'smirlik yoshi — bu bolalik va katta yosh oralig'idagi davr bo'lib, u jismoniy, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Odatda u jinsiy balog'at davridan boshlanib, yetuk shaxsning shakllanishi bilan tugaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti o'smirlik davrini 10 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan vaqt oralig'i sifatida belgilaydi.

O'smirlik davri inson hayotidagi muhim va murakkab bosqich bo'lib, bu tanlovlar va qarorlar davri kelajakdagi hayot yo'lini ko'p jihatdan belgilab beradi. Ushbu davr bolada ijtimoiy faollikning tez rivojlanishi va qayta shakllanishi bilan ajralib turadi. Bolaning hayot faoliyatining barcha sohalarida katta o'zgarishlar yuz beradi. Shu bois bu yosh "bolalikdan yetuklikka o'tish davri" deb ataladi.

O'smirlik davri, shuningdek, shaxs rivojlanish bosqichi sifatida ko'riladi. Bu davrda bola kattalar tomonidan belgilangan maxsus qoidalarga asoslangan, qaram va qo'llab-quvvatlanuvchi hayotdan mustaqil hayotga o'tadi. Aynan shu vaqtda barqaror xulq-atvor shakllari, xarakter xususiyatlari va hissiy munosabat uslublari shakllanadi, ular kelajakda katta yoshdagi inson hayoti, jismoniy va ruhiy salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Shu sababli, o'smir shaxsining sog'lom rivojlanishiga to'sqinlik qilmaydigan, aksincha, unga yordam beradigan shart-sharoitlarni yaratishda oilaviy muhitning roli juda katta.

Bolalarni turli vaziyatlarda kuzatish shuni ko'rsatadiki, temperament turi o'zini namoyon etishi ko'pincha faoliyatga undovchi motivlar va ehtiyojlarga bog'liq: mazmunli, qiziqarli ishni bajarishda bola juda faol bo'lishi mumkin, ammo qiziq bo'lmagan faoliyatga jalb etilganda sustkashlik qiladi.

13–14 yoshda qadriyatlar va qiziqishlar tizimi o'zgaradi. Avval muhim bo'lgan narsalar ahamiyatini yo'qotadi, yangi butlar (kumirlar) paydo bo'ladi, kattalar va otalalar bilan munosabatlar ko'pincha norozilik, qarshilik ohangida kechadi. Bu yoshda o'smirlar noodatiy narsalarga intiladi, ko'pincha norasmiy oqimlarga qiziqadi. Zamonaviy o'smirda o'zini individuallashtirish, "men"ini tasdiqlashga bo'lgan kuchli intilish kuzatiladi.

Tashqi tomondan, yosh davri inqirozi qo'pol munosabat, yashirincha yurish-turish, ataylab qilinadigan xatti-harakatlar, kattalarning talab va istaklariga qarshi ish tutish, tanbehlarini inkor etish va odatiy muloqot doirasidan chetlashishga intilishda

namoyon bo'ladi. Qiyinchilik shundaki, o'smir o'zi bilan sodir bo'layotgan voqealarning sabablarini tahlil qila olmaydi.

O'smirda ko'pincha asossiz xavotir hissi paydo bo'ladi, o'z-o'zini baholash beqaror bo'ladi, u bu davrda juda ta'sirchan, tortishuvchan bo'lib qoladi va hatto depressiyaga tushishi mumkin. U o'z ko'z o'ngida juda aqlli, juda chiroyli, juda jasur, juda iqtidorli bo'lishi kerak deb hisoblaydi. Shu bilan birga, o'smirning o'ziga bo'lgan munosabatidagi o'zgarish nafaqat uning hissiy holatiga, balki ijodiy qobiliyatlarining rivojlanishiga va umuman hayotdan qoniqishiga ham ta'sir qiladi.

Bu davrda o'qish ikkinchi o'ringa tushib qoladi. O'smirlik davrining eng asosiy masalasi — jinsiy balog'atga yetish. Aynan shu vaqtda psixoseksual qarashlar va yo'nalishlar shakllanadi. O'smir birinchi muhabbatni boshdan kechiradi, turli xayollar va his-tuyg'ular paydo bo'ladi. U shunchalik o'zgaradiki, bu davr "gormonal bo'ron" yoki "endokrin bo'ron" deb ataladi.

Bunday vaqtda kattalarning nozik yondashuvi va sabr-toqati, shuningdek, o'g'il yoki qizning shaxsiy hayotini mustaqil mavjud soha sifatida tan olishi juda zarur. Shunda ishonch paydo bo'ladi (yoki saqlanib qoladi), qiyinchiliklar haqida gapirish, quvonchni bo'lishish, maslahatni yaqin kishilardan olish istagi yuzaga keladi — ko'cha do'stlaridan emas.

Jadal, notekis o'sish boshlanadi, natijada o'smir gavgasi mutanosib bo'lmay qoladi va harakatlarida noqulaylik seziladi. Bolaning organizmi juda tez sur'atda chuqur qayta qurilish jarayonidan o'tadi. Jadal jismoniy rivojlanish bir qator ziddiyatli holatlar bilan kechadi. Ko'pincha o'z tanasi va tashqi ko'rinishini qabul qilmaslik holati yuzaga keladi, shunda ular o'zlarini diyetalar, sport mashg'ulotlari bilan qiynashadi yoki shunchaki izzitirob chekib, o'ziga yopilib oladi.

Bunday holatlar ota-onalarda ortiqcha xavotir uyg'otmasligi kerak, biroq ularni bilish va o'smir hayotini tashkil etishda inobatga olish muhimdir.

O'smir baholashda keskin pozitsiyalarga intilgani sababli o'z sifatleri va xususiyatlarini ortiqcha yoki yetarlicha baholamaslikka moyil bo'ladi. O'smirlar o'z xarakteridagi salbiy jihatlarga tanqidiy qaraydi va do'stlik hamda boshqa odamlar bilan munosabatlarda xalaqit beradigan fazilatleri tufayli tashvishlanadi.

O'smirning o'z-o'zini baholashi beqaror bo'ladi: u o'zini goh daho, goh hech narsaga yaramaydigan odam deb hisoblaydi. Har qanday kichik voqea o'smirning o'ziga bo'lgan munosabatini tubdan o'zgartirishi mumkin. Agar u nimadadir xato qilganini tan olishga majbur bo'lsa, o'z haqidagi fikri barcha jihatdan keskin pasayadi. Biroq shunday qarama-qarshi o'z-o'zini baholash uning yangi, kattalarga xos shaxsiy rivojlanish mezonlarini shakllantirishida zarur jarayon hisoblanadi.

O'smirlarning o'z-o'zini baholashi qarama-qarshi va yetarlicha yaxlit emas, shu sababli ularning xatti-harakatida ko'plab asoslanmagan, sababsiz harakatlar yuzaga kelishi mumkin. O'smirlar boshqa yosh guruhlariga qaraganda jamiytdagi ijtimoiy, iqtisodiy va ma'naviy muhitning beqarorligidan ko'proq aziyat chekadi. Bugun ular qadriyatlar va ideallar yo'nalishida zarur yo'nalishni yo'qotgan — eski qadriyatlar yemirilgan, yangilari esa hali shakllanmagan.

Bu holat o'qishga bepisand munosabat, past o'zlashtirish, havoyi va mas'uliyatsiz xatti-harakatlarda namoyon bo'ladi: uy yumushlari yoki topshiriqlarni bajarishdan, uy vazifasini tayyorlashdan, hatto darslarga qatnashishdan ham qochish. Kattalar ko'pincha bunday nomutanosib xatti-harakatlarni payqamaydi yoki

tushunmaydi; ularni ham haddan tashqari jo'shqinlik, ham tushuntirib bo'lmaydigan charchoq birdek hayron qoldiradi.

Bunday o'smirlar ko'pincha "ortiqcha vaqt" muammosi bilan yuzma-yuz keladi, lekin mazmunli dam olishni tashkil etish qobiliyati yetarli bo'lmaydi. Aksariyatida qiziqishlar, to'garak yoki sport seksiyalarida qatnashish odati yo'q, ular ko'rgazma va teatrlarni ham tashrif buyurmaydi. Afsuski, bo'sh vaqt ko'pincha o'smirlarning ijtimoiylashmagan xatti-harakatlari (fahsh, giyohvandlik, toksikomaniya va hokazo)da namoyon bo'ladi.

Mazmunsiz o'tkazilgan vaqt o'smirlarni yangi "keskin hissiyotlar" izlashga undaydi. Zararli odatlar o'smirlarning deviant (me'yordan chetga chiqqan) turmush tarziga chambarchas singib ketadi. Ko'pincha ular o'z "yutuqlarini" sanab o'tadi: muvaffaqiyatli sarguzashtlar, bezorilik harakatlari, mushtlashuvlar, mayda o'g'irliklar va spirtli ichimlik ichish. Ma'lum bo'lishicha, o'smirlar uchun mavjud bo'lgan o'yin-kulgining eng qulay turlaridan biri — bu mushtlashuv. O'smirlar o'zlari tan olishicha, ular urushadi, chunki qilishga hech narsa yo'q, ortiqcha energiyani sarflashga joy topilmaydi, hayot esa zerikarli tuyuladi.

Keyinchalik o'z xatti-harakatlarini tushuntirar ekan, o'smirlar axloq, adolat, jasorat va mardlik haqida noto'g'ri tasavvurlarga ega bo'lishadi.

Butun o'smirlik davri davomida agressivlikning aniq ifodalangan dinamikasi kuzatiladi. Agressiv xulq-atvor shakllari o'smirlarning aksariyati uchun xosdir. Shaxsni shakllantiruvchi munosabatlarda mikromuhitning muhim elementlaridan biri — bu oila. Bunda hal qiluvchi omil uning tarkibi — to'liq, to'liq bo'lmagan yoki ajralgan bo'lishi emas, balki undagi ma'naviy muhit, kattalar o'rtasida va kattalar bilan bolalar o'rtasida shakllanadigan munosabatlardir.

Birgalikdagi faoliyat jarayonida nafaqat ota-onalarga o'g'il yoki qizining xarakteri ochiladi, balki bolalar ham o'z ota-onalarini yaxshiroq tushunib boradi. O'smirlar kattalar bilan birgalikdagi faoliyat zarurdir.

Afsuski, bugungi kunda ayrim oilalarda o'smirning hayotiga to'liq beparvolik, xatti-harakatlarini nazorat qilmaslik va uning taqdiriga befarqlik holatlari uchray turadi. Shu sababli xulqida og'ishlar bo'lgan bolalar paydo bo'ladi. Hatto tashqi tomondan farovon ko'ringan oilalarda ham o'smirlik davri inqiroziga olib keluvchi ko'plab psixologik muammolar mavjud.

Muammoni hal etish yo'llari

O'smirning qiziqish doirasini uning xarakteri va qobiliyatlari xususiyatlariga asoslanib shakllantirish muhimdir. Uni kattalar qiziqish doirasiga kiradigan, ammo shu bilan birga o'zini kattalar darajasida namoyon qilish va tasdiqlash imkonini beradigan faoliyat turlariga jalb etish kerak.

Agressiyani kamaytirish uchun sport maktablariga qatnash, uyda har kuni gantel, temir girya va bokschi qo'lqoplaridan foydalanib gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish tavsiya etiladi. Jismoniy tarbiya butun oila a'zolari uchun umumiy va quvonchli mashg'ulotga aylanishi mumkin.

O'smirdan uning imkoniyatlariga mos kelmaydigan, haddan tashqari yuqori talablarni qo'ymaslik kerak. Uning yutuqlarini ham, muvaffaqiyatsizliklarini ham rostini aytib baholash muhim: yutuqlarini qobiliyatlari bilan, muvaffaqiyatsizliklarini esa yetarli tayyorgarlikning yo'qligi bilan izohlash lozim. Uni haddan ortiq maqtash yoki muvaffaqiyatsizliklarini tasodif deb ko'rsatish, o'smirda o'ziga nisbatan noto'g'ri baho shakllanishiga olib keladi.

San'atga qiziqish uyg'otish, birgalikda kino va teatrda borish, yangi adabiyotlarni muhokama qilish, konstruksiyalash ishlarida yordam berish — bular kattalarning o'smir bilan birgalikda bo'lishi mumkin bo'lgan sohalarining faqat bir qismi, xolos.

Maktab psixologining roli

Ko'p jihatdan bolalarga maktab psixologi yordam beradi. U maktabga qabul qilingan kundan boshlab, bitiruvga qadar turli yoshdagi bolalar bilan ishlaydi. Maktab psixologi o'quvchilarning maktab muhitiga moslashishiga yordam beradi, muloqotdagi muammolarni hal qiladi, stress, xavotir va kelib chiqadigan nizolarni yengishga ko'maklashadi. Shuningdek, u o'quvdagi va emotsional holatdagi qiyinchiliklarni aniqlaydi.

Bolalar qaysi yoshda maktab psixologiga murojaat qilishadi:

Maktabgacha yoshdagilar (maktabga tayyorlov bosqichi):

Psixolog maktabga tayyorgarlik diagnostikasini o'tkazadi va bolalarning yangi hayot bosqichiga moslashishiga yordam beradi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari (1–4-sinflar):

Bu davrda bolalar ko'pincha maktab muhitiga moslashishda qiynaladi, tortinchoqlik va muloqotdagi qiyinchiliklarga duch keladi.

O'rta sinf o'quvchilari (5–9-sinflar):

Bu bosqichda o'quvchilarda o'zini aniqlash, o'ziga ishonchsizlik, tengdoshlar bilan kelishmovchilik kabi muammolar paydo bo'lishi mumkin.

Yuqori sinf o'quvchilari (10–11-sinflar):

Psixolog bitiruvchilarni imtihon oldi stressidan yengib o'tishda, kasb tanlashda va oliy o'quv yurtiga kirishga tayyorlanishda qo'llab-quvvatlaydi.

Maktab psixologining asosiy vazifalari

Psixologik diagnostika

- Bolalarning psixologik holatini baholash.
- O'qish va xulq-atvordagi muammolarni aniqlash.

Korreksion ishlar

- Psixologik muammolarni hal etishga qaratilgan individual va guruh mashg'ulotlarini o'tkazish.

Ota-onalar va o'qituvchilarni maslahat bilan ta'minlash

- Bolalarni tarbiyalash va o'qitish bo'yicha tavsiyalar berish.
- Nizoli vaziyatlarni hal etishda yordam ko'rsatish.

Psixologik ma'rifat

- Bolalar va ota-onalar uchun dolzarb psixologik mavzularda mashg'ulotlar va ma'ruzalar o'tkazish.

Profilaktika ishlari

Bolalar va o'smirlarda psixologik muammolar kelib chiqishining oldini olish.

Maktab psixologiga qachon murojaat qilish kerak:

- Agar bola maktab muhitiga moslashishda qiyinchilikka duch kelsa.
- Agar bola xavotir, qo'rquv yoki tortinchoqlik his qilsa.
- Agar bola tengdoshlari yoki o'qituvchilar bilan kelishmovchilikka uchrasa.
- Agar bola o'qishda qiyinchiliklarga duch kelsa.

- Agar bola o'z-o'zini baholashda muammo sezsa, o'ziga ishonchi past bo'lsa.
- Agar oilada jiddiy o'zgarishlar (ota-onaning ajrashishi, yaqin kishining vafoti) sodir bo'lsa.

Muhim eslatma: Maktab psixologi tibbiy tashxis qo'ymaydi va davolash bilan shug'ullanmaydi — bu shifokorlar vakolatiga kiradi. Uning vazifasi — psixologik qo'llab-quvvatlash va muammolarni hal etishda yordam ko'rsatish.

1. Maktab psixologi faoliyatining amaliy asoslari

Maktab psixologlari faoliyatiga yangiliklarni integratsiya qilish

O'quvchilarning psixologik xavfsizligi va farovonligini oshirish maqsadida maktab psixologlari ishiga integratsiyalashgan yangiliklar tizimini joriy etish tavsiya etiladi. Zamonaviy sharoitda o'quvchilar duch kelayotgan psixologik va ijtimoiy chaqiriqlar fonida, maktab psixologining roli xavfsiz va qulay ta'lim muhitini ta'minlashda yanada muhim ahamiyat kasb etmoqda.

So'nggi yillarda bolalar va o'smirlar orasida emotsional charchash (burnout), bulling, xavotir holatlari bo'yicha murojaatlar soni oshgani, shuningdek, oila va maktab o'rtasida ishonch darajasi pasaygani kuzatilmoqda.

Shu munosabat bilan, maktab psixologlariga o'quvchilarni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash samaradorligini oshirishga qaratilgan **kompleks yangiliklar tizimini** joriy etish taklif etiladi.

1. Yangiliklarni integratsiya qilishning maqsad va vazifalari

Maqsad — Maktab psixologlari faoliyatining yagona, shaffof va samarali tizimini yaratish — bu tizim bullingning oldini olishga, o'quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirishga, ota-onalar va pedagogik jamoa bilan o'zaro hamkorlikni kuchaytirishga, shuningdek, jamoada samarali va samimiy muhitni ta'minlashga qaratiladi.

Vazifalar:

- Psixologik ish bo'yicha yagona hujjatlashtirish va hisob yuritish shakllarini joriy etish.
- Har bir sinf bo'yicha ma'lumotlarni tuzilgan holda saqlash tizimini tashkil etish (+ 001–003 papkalar).
- Ota-onalar bilan muntazam interaktiv muloqot qilish sharoitlarini yaratish (onlayn platforma + axborot stendlari).
- Ta'lim boshqaruv organlari uchun hisobot va tahlil yuritish sifatini oshirish.
- Pedagoglar uchun o'quv yili davomida majburiy tarzda **3 marotaba** treninglar o'tkazishni rejalarga kiritish.
- Diagnostik va korreksion metodikalarning yagona kompleksini joriy etish, u quyidagilarni o'z ichiga oladi:
 - diagnostik va korreksion metodikalar bo'yicha qo'llanma;
 - pedagoglar va o'quvchilar uchun treninglar o'tkazish bo'yicha qo'llanma;
 - ota-onalar yig'ilishlarini o'tkazish bo'yicha qo'llanma;
 - deviant, jumladan, o'z-o'ziga zarar yetkazuvchi xulqni diagnostika qilish metodikalari to'plami va boshqalar.

- Boshlang'ich sinflar hamda 5-sinf o'quvchilari uchun moslashuv davrida diagnostika va o'zini boshqarish maqsadida "Hissiyotlar plansheti" vositasini joriy etish.
- "Biz bullingga qarshimiz" nomli yillik profilaktika tadbirlarini amalga oshirish.
- Ota-onalar yig'ilishlarini o'tkazishda ishtirok etish.

2. Yangiliklarning tavsifi.

2.1. Ikkita jurnalni yuritish.

- Individual va guruh maslahatlarini ro'yxatdan o'tkazish jurnali (to'liq ismi-sharifi, sanasi, sinfi, kim murojaat qilgani, ariza berish sababi, tavsiyalar);
- O'tkazilgan guruh maslahatlari va treninglarni ro'yxatga olish jurnali.

Afzallik: dasturlarning samaradorligini kuzatish, shaffof hisobotni ta'minlash, ma'muriyat va nazorat qiluvchi organlar bilan ma'lumot almashishni soddalashtirish imkonini beradi.

2.2. Har bir sinf bo'yicha papkalar joriy etish (+001-002)

- "Qonunlar, huquqlar va majburiyatlar, Etika kodeksi" papkasi — maktab psixologining ishini tartibga soluvchi asosiy me'yoriy hujjatlar.
- Sinf ro'yxati — har yangi chorak boshida yangilanadi.
- Ota-onalarning bola bilan ishlashga roziligi — yozma shaklda.
- Diagnostika natijalari — shaxsiy ma'lumotlarni oshkor qilmagan holda saqlanadi.
- O'tkazilgan ishlarning umumiy mazmuni — parallel sinflarni bir papkada birlashtirish mumkin.

2.3. Hujjatlarning yagona shakli.

- Shakl: ota-ona (yoki vasiy) tomonidan bolaning psixologik kuzatuv va psixologik xizmat bilan ta'minlanishiga rozilik blanki.
- Shakl: individual psixologik maslahat protokoli (zarurat bo'lganda to'ldiriladi).
- Refleksiv karta: 1-2-sinflarda o'quvchi ota-onasi bilan birgalikda to'ldiradi, 3-11-sinflarda esa o'quvchi mustaqil to'ldiradi.

2.4. "Ota-onalar yig'ilishlarini o'tkazishning namunaviy ssenariylari"

- Maktab psixologining kutilayotgan ishtiroki.
- Mavzu bo'yicha bloklarga ajratilgan (ssenariy-yo'riqnomalardan) foydalanish.

2.5. "Biz bullingga qarshimiz" tadbir rejasi (tavsiya etilgan o'tkazilish vaqti — noyabr oyining birinchi dushanbasi). O'quvchilar, pedagoglar, ota-onalar va ma'muriyat ishtirokida o'tkaziladigan yillik tadbir. O'z chiga quyidagilarni oladi:

- Jamoa shakllantirish bo'yicha kvestlar va treninglar.
- Interfaol ma'ruzalar.
- Do'stlik va o'zaro yordam haqida sahna ko'rinishlari.

2.6. "Hissiyotlar plansheti"

Bola har kuni o'z hissiy holatini belgilashi mumkin bo'lgan vizual va interfaol vosita (namuna andozasi bo'yicha). Psixolog ma'lumotlarni tahlil qiladi va zarurat tug'ilganda individual suhbatlar o'tkazadi.

2.7. "Pedagoglar uchun treninglar"

O'qituvchilar uchun muntazam o'quv mashg'ulotlari — bullingning oldini olish, emotsional savodxonlik, ota-onalar bilan ishlash va o'quvchilarni qo'llab-quvvatlash

bo'yicha. Pedagoglarning kompetentligini oshirish va ziddiyatlar darajasini kamaytirish, eng asosiysi esa pedagoglarda emotsional charchashning (professional kuyishning) oldini olish va uni bartaraf etish.

3. Kutilayotgan natijalar

Taklif etilgan choralarning joriy etilishi bir nechta asosiy yo'nalishlarda tizimli ta'sir ko'rsatishi kutiladi:

O'quvchilar o'rtasida zo'ravonlik va tajovuz holatlarini kamaytirish: loyiha amalga oshirilishining birinchi yilida qayd etilgan bunday holatlar sonini kamida 25–30 % ga qisqartirish.

Bir xil muammolar bo'yicha qayta murojaatlarni kamaytirish: bu profilaktik ishlar va o'z vaqtida aralashuv natijasida ta'minlanadi.

Bolalarda barqaror emotsional o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish: o'z emotsiyalarini aniqlash, ularni ekologik jihatdan to'g'ri ifodalash va boshqarish.

Tashvish va tajovuz darajasini pasaytirish: "Hissiyotlar plansheti" hamda psixologik treninglardan foydalanish orqali.

Maktab va oila o'rtasidagi hamkorlik sifatini oshirish:

Ota-onalar yig'ilishlarida qatnashish darajasini oshirish — interfaol format va dolzarb mavzular hisobiga.

Ota-onalarning maktabga va maktab psixologiga bo'lgan ishonchini oshirish.

Oilaning tarbiyaviy jarayonga faol jalb etilishini kuchaytirish.

Maktab psixologik xizmatining rolini mustahkamlash:

Pedagoglar jamoasida psixologning maqomi va obro'sini oshirish.

Ma'muriyatga ochiq bo'lgan yagona va shaffof hisob-kitob va tahlil tizimini yaratish.

Ta'lim boshqaruvi organlari uchun hisobot tayyorlash jarayonini soddalashtirish.

Ta'lim muhitida psixologik iqlimni umumiy barqarorlashtirish va yaxshilash:

O'quvchilar va o'qituvchilar o'rtasidagi ziddiyatlar sonini kamaytirish.

Maktab muhiti bilan qoniqish ko'rsatkichlarini oshirish (o'quvchilar, ota-onalar va pedagoglar o'rtasida o'tkaziladigan so'rovlar natijalariga ko'ra).

O'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlash madaniyatini shakllantirish.

Xulosa

Taqdim etilgan tashabbus maktablarda psixologik qo'llab-quvvatlash sifatini uzoq muddatli va barqaror ravishda oshirishga qaratilgan.

Tizimlilik: yagona hujjat shakllari, ma'lumotlarni strukturalangan holda saqlash, yagona hisobot tizimi.

Innovatsion yondashuv: interfaol ota-onalar yig'ilishlari, "Hissiyotlar plansheti".

Profilaktik yo'nalish: har yili "Bullingga qarshi kun"ni o'tkazish va sinflar bilan doimiy ishlash.

Ta'lim jarayoni ishtirokchilarining hamkorligi: o'quvchi–oilā–pedagog–ma'muriyat o'rtasida o'zaro hamkorlik.

Taklif etilgan choralarning joriy etilishi quyidagilarga imkon beradi:

Bolalarga ko'rsatiladigan psixologik yordam samaradorligini oshirish, dezadaptatsiya, charchash (burnout) va bulling xavfini kamaytirish.

Maktab makonini xavfsiz va g'amxo'r muhit sifatida mustahkamlash.

Ushbu tadbirlar maktablarda hurmat, ishonch va psixologik farovonlik muhitini yaratish uchun mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi. Bunday muhitda har bir bola xavfsiz sharoitda ulg'ayishi, o'qishi va rivojlanishi mumkin bo'ladi.

Maktab psixologining faoliyat algoritmi

Maktab psixologlari faoliyatini 6 asosiy yo'nalishda amalga oshiradilar:

1. Psixologik ma'rifat va axborot-targ'ibot ishlari
2. Psixologik korreksiya va rivojlantirish
3. Psixologik profilaktika
4. Psixologik maslahat berish
5. Psixologik diagnostika
6. Kasbga yo'naltirish

Maktab psixologlari o'z kasbiy faoliyatida quyidagilarni bilishi va qo'llashi shart:

1. Psixologning qonunlari, huquqlari, majburiyatlari va axloqiy me'yorlari.
2. Joriy yil uchun tasdiqlangan yillik ish rejasi.

Maktab psixologlari quyidagilarni yuritishi shart:

Tadbirlar va maslahatlarni hujjatlashtirish uchun jurnallar:

- Bolalar, ota-onalar va pedagoglar bilan o'tkazilgan individual va guruh konsultatsiyalarni ro'yxatga olish jurnali (1-ilova)

- Rivojlantiruvchi mashg'ulotlar va profilaktik tadbirlarni (pedagoglar va ota-onalar uchun treninglar, korreksion guruhlar) ro'yxatga olish jurnali (2-ilova)

Qo'shimcha hujjatlar va materiallar:

1. 001–003 papkalarini yuritish (3-ilova)

2. Psixoprofilaktika, diagnostika va korreksiya usullari (4-ilova)

3. Maktab ta'lim tashkiloti psixologining o'tkazgan ishlari bo'yicha yillik analitik hisobot (5-ilova)

Hujjatlarning yagona shakllari:

- **Shakl:** Ota-ona (yoki vasiy) tomonidan bolaning psixologik hamrohligiga ruxsatnoma (6-ilova).
- **Shakl:** Individual maslahatlashuv bayonnomasi (zaruratga ko'ra) (7-ilova).
- **Refleksiv karta** — 1–2-sinflarda o'quvchi ota-ona bilan birgalikda to'ldiradi, 3–11-sinflarda o'quvchi mustaqil to'ldiradi (8-ilova).

Maktab psixologlari o'z kasbiy faoliyatida quyidagilarni qo'llashi shart:

Ota-onalar yig'ilishlarini o'tkazish bo'yicha namunaviy ssenariylar (9-ilova).

- Sinf rahbarlari, tasviriy san'at va texnologiya fanlari o'qituvchilarining ishtirokini ta'minlash.

- Mavzuli bloklar bo'yicha ssenariy–yo'riqnomalardan foydalanish.

Treninglarning namunaviy dasturlari (10-ilova).

“Emotsiyalar plansheti” — vizual va interaktiv vosita (11-ilova).

ILOVALAR

1-ilova. Bolalar, ota-onalar va pedagoglar bilan o'tkazilgan individual va guruh konsultatsiyalarni ro'yxatga olish jurnali. Journallarni QR-kod orqali yuklab olish mumkin.

Individual va guruh konsultatsiyalarini ro'yxatga olish jurnali

(o'quvchi, ota-onalar, pedagoglar)

Nº	Sana	Maslahat berilayotgan shaxsning to'liq ismi, sinfi	Toifa (o'quvchi, ota-ona, o'qituvchi)	Maslahat turi	Sabab	Tavsiyalar	Imzo
1.							
2.							
3.							

2-ilova. Pedagoglar va ota-onalar bilan rivojlantiruvchi mashg'ulotlar va profilaktik tadbirlarni (treninglar), korreksion guruhlar bilan o'tkazilgan ishlarni ro'yxatga olish jurnali.

Nº	Sana	Konsultil shaxsning to'liq ismi	Toifa (o'qituvchilar, ota-onalar, axloq tuzatish guruhi)	Dars shakli	Mavzu	Tugallanish belgisi
1.						
2.						
3.						

3-ilova. 001-003 papkalarni yuritish.

O'quvchilarni guruhlash va kodlash

1. O'quvchilarning ijtimoiy portreti kuzatuvlar, o'tkazilgan ishlar tahlili, sinf rahbari tavsiyalari hamda psixologik tahlil (diagnostika) natijalariga asoslanib tuziladi. Voyaga yetmaganlar 3 toifaga guruhlanadi va kodlanadi:

- **Avtodestuktiv xulqqa moyilligi bo'lgan o'quvchilar** — o'ziga zarar yetkazish yoki bilvosita o'zini shikastlash xavfini ko'rsatuvchi holatlar. Bu insonning jismoniy, psixik yoki ijtimoiy farovonligiga zarar yetkazuvchi ongli yoki ongsiz har qanday harakat bo'lishi mumkin.
- **Destruktiv xulqqa moyilligi bo'lgan o'quvchilar** — bu bevosita yoki bilvosita zarar yetkazishga, tartibni buzishga, munosabatlarni izdan chiqarishga qaratilgan vayronkor, tajovuzkor yoki ijtimoiy me'yorlarga zid xatti-harakatlar.
- **E'tibor talab qiluvchi o'quvchilar** — emotsional sohada qiyinchiliklari bor, giperaktiv yoki passiv, o'z-o'zini baholashida muammolari mavjud, ijtimoiylashishda qiyinchiliklarga duch keladiganlar.

2. "Guruhlash" ro'yxatlarini shakllantirish mezonlari

O'quvchilarning muammoli holatini aniqlash sohalari:

- Ta'lim faoliyati
- Tengdoshlar bilan munosabatlar
- Kattalar bilan munosabatlar
- Xulq va harakatlar
- Kasbga yo'naltirish
- Ijtimoiylashuv

Zarur ma'lumotlarni olish usullari:

- Ro'yxatga olingan qoidabuzarliklarni tahlil qilish
- Sotsiometrik tadqiqotlar
- Kuzatuv
- Suhbatlar
- Pedagoglarning o'quvchi haqidagi fikrlarini o'rganish
- Diagnostika

Kodlash tizimini tanlash (misol):

- **001** – Avtodestuktiv xulqqa moyil o'quvchilar
- **002** – Destruktiv xulqqa moyil o'quvchilar
- **003** – E'tibor (korreksiya) talab qiluvchi o'quvchilar: emotsional intellekt, ijtimoiylashuv, shaxsiy ehtiyojlar yo'nalishida

4. Har bir maqsadli guruh (001–003) bo'yicha o'quvchilarning zarur shaxsiy hujjatlari kodlangan papkada saqlanadi. Barcha ishlar jurnalga qayd etiladi va bayonnoma shaklida rasmiylashtiriladi. Korreksion ish samaradorligini oshirish maqsadida dasturlarga o'zgartirishlar kiritiladi.

5. Analitik ma'lumotlar asosida natijalarda ijobiy o'zgarishlarga erishgan o'quvchilar guruhdan chiqariladi, biroq psixolog ularni kuzatishni davom ettiradi.

6. Voyaga yetmaganlarning ijtimoiy xavfli holatda bo'lishi bo'yicha ro'yxat tuzish ijtimoiy-psixologik yordamga muhtoj va nazorat ostida bo'lgan voyaga yetmaganlarning ro'yxatini maktabning ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha direktor o'rinbosari tuzadi. Bu ro'yxat O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligining 2020-yil 18-dekabrdagi 308-son buyrug'i bilan tasdiqlangan "Umumta'lim muassasalarida ijtimoiy xavfli holatda bo'lgan voyaga yetmaganlar bilan individual ishlarni tashkil etish va nazorat qilish tartibi to'g'risidagi nizom"ning 4-bobi, 16-bandiga muvofiq shakllantiriladi.

7. Psixologlar ro'yxatdagi o'quvchilarni o'rganadi, ularga xulosa beradi, muammoni aniqlaydi va tasdiqlaydi hamda ota-ona roziligi mavjud bo'lsa, o'quvchini muammo turiga qarab uchta korreksion guruhdan biriga kiritadi.

8. Sinf rahbarining so'roviga asosan, u taqdim etgan hamda so'rov mazmuni aniq ko'rsatilgan hisobot shaklida hamkorlik amalga oshiriladi.

4-ilova. Psixoprofilaktika, diagnostika va korreksiya usullari.

1-tyest "Mening oilam"

4–5 yoshdan boshlab bolalarda qo'llash mumkin.

Testning asosiy maqsadi — oilaviy munosabatlarni diagnostika qilish. Psixologik amaliyotda ushbu test eng informativlardan biri hisoblanadi.

Ko'pincha ota-onalar oilaviy munosabatlar muhitini ijobiy baholaydilar, biroq bola uni butunlay boshqacha qabul qilishi mumkin. "Beozor" bolalar chizmasida nafaqat bolaning psixologik holati, ongsiz yoki yashirin muammolari, balki uning oilaning har bir a'zosiga bo'lgan munosabati va oilani umumiy qabul qilishi ham yaqqol

ko'rinadi. Bola oilani va ota-onasini qanday tasavvur qilayotganini bilib olgach, unga samarali yordam ko'rsatish va oiladagi noqulay muhitni yaxshilashga harakat qilish mumkin.

Topshiriq

Bolaga A4 formatdagi oq qog'oz, oddiy qalam va o'chiruvchi bering. Undan o'zini ham qo'shgan holda oilasini chizishni so'rang, shuningdek, istasa, chizmaga boshqa tafsilotlarni ham qo'shishini taklif qiling. Ko'rsatma yanada sodda bo'lishi uchun shunchaki: "Oilangni chiz" deyish mumkin.

Rasm tugagach, boladan undagi odamlarni aniqlab berishini so'rang va o'zingiz uchun ularni chizish ketma-ketligini qayd eting.

Muhim! Boladan oilani chizishni oilaviy janjaldan so'ng darhol so'ramang; rasm chizish jarayonida uni boshqarmang yoki yo'l-yo'riq ko'rsatmang, shuningdek, bola oldida natijalarni boshqa birov bilan muhokama qilmang.

Oila a'zolarini chizish tartibidan tashqari, bolaning qalam bosim kuchini, rasmning qog'ozga nisbatan o'lchamini va chizishga sarflangan vaqtni ham e'tiborga olish kerak.

Rasmni baholashni eng yaxshi boshlash usuli — test ko'rsatkichlaridan foydalanishdir.

1. Rasmdan umumiy taassurot
2. Oila a'zolarini chizish ketma-ketligi – kim birinchi, kim oxirgi chizilgan
3. Grafik tasvir:
 - Qaysi oila a'zosi qalam bosimi yoki rang bilan ajratilgan – bu hozirda bola uchun eng muhim shaxs
4. Kimdir oiladan chizmada yo'qmi – bu shaxs bilan emotsional jihatdan qiyin munosabatlar mavjud bo'lishi mumkin
5. Oila a'zolarining o'lchami
6. Chizganini o'chiradimi?
7. Rasmni tuzatadimi?
8. Izohlar qo'shadimi?
9. O'zini chizganda tananing bir qismini ajratib ko'rsatsa – demak, bu sohada emotsional tanglik bor
10. Oila a'zolari orasida ajratish belgisi bo'lsa (ustunlar, maysa, daraxt va boshqalar)
11. Oila a'zolarini chizish oralig'ida 15 soniyadan ortiq pauza bo'lsa
12. Oila chizishni so'raganda boshqa narsani chizsa – bu travma yoki qochish belgisi bo'lishi mumkin
13. Oila a'zolari sonini ko'paytirsan – muloqot yetishmasligi yoki qoniqmaslik
14. Barchasi qo'l ushlagan holda chizilgan bo'lsa – oilada farovonlik
15. Yuz chizilmagan oila a'zosi – emotsional rad etish belgisidir
16. Katta bosh – bola fikricha, eng aqlli oila a'zosi
17. Ustidan chizilgan yoki o'chirilgan tasvir – tashvish uyg'otuvchi shaxs yoki holat
18. Rasm asosida ertak tuzishni so'rash mumkin – bu terapevtik maqsadda qo'llanadi.

Oiladagi a'zolarini chizish tartibidan tashqari, bolaning qaysi oila a'zosini chizishda qalamga qanchalik bosim berishini, rasm o'lchamining qog'oz hajmiga nisbati va chizish davomiyligini ham e'tiborga olish muhim.

Rasmni baholashni eng yaxshi usul — test ko'rsatkichlaridan boshlashdir.

Test ko'rsatkichlari (psixomotor tonus belgilariga qarab)

Qalam bosimi:

Yumshoq bosim – past o'zini baholash, ba'zan passivlik, depressiya.

Kuchli bosim – yuqori o'zini baholash, ba'zan impulsivlik, emotsional tanglik.

Juda kuchli bosim (qalam qog'ozni yirtadi) – giperaktivlik, tajovuzkorlik.

O'zgaruvchan bosim – bolaning emotsional beqarorligidan darak beradi.

Chiziqlar va shtrixlar ma'nosi:

Keng shtixlar yoki bo'yoq surish, yirik tasvir, oldindan chizma yoki qayta chizishning yo'qligi – muallifning o'ziga ishonchi va qat'iyligini bildiradi.

Beqaror, xira tasvir, ko'plab kesishgan chiziqlar – yuqori hayajonlilik va giperaktivlik belgisidir.

Yarimta chiziqlar – impulsivlik, emotsional beqarorlik.

Shakldan tashqariga chiqqan shtixovka – bolaning ichki emotsional tangligini ko'rsatadi.

Rasm joylashuvi:

Qog'ozning pastki qismida joylashgan rasm – past o'zini baholash belgisi.

Qog'ozning yuqori qismida joylashgan rasm – yuqori o'zini baholash belgisi.

Rasm talqini

1. Chizmadagi detallar soni — detallar kam bo'lsa, bu bolaning yopiq, ichki dunyosi torligini ko'rsatadi; juda ko'p detallar esa yashirin xavotir belgisi bo'lishi mumkin.

2. Qalin yoki juda nozik, titroq chiziqlar bilan chizilgan oila a'zosi — bu shaxs bolada kuchli xavotir uyg'otadi.

3. Chizmadagi shaxs, hayvon yoki predmet o'lchami bolaning hayotidagi ahamiyatini bildiradi. Masalan, it yoki mushuk ota-onadan kattaroq chizilgan bo'lsa, demak ota-onaga bo'lgan munosabat ikkinchi o'rinda. Agar ota rasmda onadan ancha kichik bo'lsa, onaga bo'lgan munosabat ustun ahamiyatga ega.

4. Bolaning o'zini kichik, sezilmas qilib chizishi — past o'zini baholash; o'zini yirik chizsa — o'ziga ishonch va yetakchilik qobiliyati. Juda kichkina, ojiz bola tasviri ota-ona qurshovida bo'lsa — qo'llab-quvvatlash va g'amxo'rlikka ehtiyojni bildiradi.

5. Oila a'zosi chizmada yo'q bo'lishi — unga nisbatan salbiy munosabat va emotsional aloqaning yo'qligi.

6. Bola o'ziga eng yaqin chizgan shaxs — hissiy jihatdan eng yaqin odam; agar bu odam bilan qo'l ushlagan bo'lsa, bu yaqinlikni yanada kuchaytiradi.

7. Eng katta bosh — bola nazarida eng aqlli shaxs.

8. Katta ochilgan ko'zlar — yordam so'rashi yoki biror narsadan xavotirda ekanligini bildiradi. Nuqtacha yoki chiziqcha ko'zlar — mustaqil va yordam so'ramaydigan shaxs belgisi.

9. Quloqsiz chizilgan odam — bolaning "menga quloq solmaydi" yoki "umuman hech kimni tinglamaydi" deb hisoblashi.

10. Katta ochiq og'iz — bolaning nazarida xavf manbai; chiziqcha og'iz esa hissiyotlarini yashiradigan va boshqalarga ta'sir qila olmaydigan shaxs belgisi.

11. Katta qo'llar — bolaning ko'zida qudratli shaxs; ko'proq barmoqlar — kuch va qobiliyat belgisi.

12. Havoda osilib turgan oyoqlar — bola nazarida hayotda tayanchga ega bo'lmagan shaxs.

13. Qo'l-oyoqlar yo'qligi — intellektual rivojlanish pastligi belgisi bo'lishi mumkin; faqat oyoqlar yo'qligi — past o'zini baholash.

14. Eng kam ahamiyatli shaxs — odatda barchadan uzoqda, noaniq chiziqlar bilan chiziladi, ba'zan chizib bo'lgach o'chirib tashlanadi.

Rasmdagi rang

Ko'pincha bola rasmni ranglash istagini bildiradi. Bunday holatda unga kamida 12 xil rangli qalamli qutini berish va to'liq erkinlik yaratish lozim. Ranglarning ma'nosi va rangli rasm nimani ko'rsatishi mumkin:

1. Yorqin, ochiq va to'yingan ranglar — bolaning hayotiy energiyasi yuqoriligi va optimizmini bildiradi.

2. Kulrang va qora ranglarning ustunligi — hayotiy quvonch yetishmasligi va boladagi qo'rquvlarni ko'rsatadi.

3. Bola o'zini bitta rangga bo'yagan bo'lsa va shu rang boshqa oila a'zosida ham ishlatilgan bo'lsa, bu oila a'zosiga nisbatan alohida mehr-muhabbat belgisi.

4. Rangli qalam ishlatmaslik — past o'zini baholash va xavotir belgisidir.

5. Qizil rang ohanglariga ustunlik berish — bolaning emotsional tangligini bildiradi.

2. "Daraxt" metodikasi

"Daraxt" metodikasi (L.P. Ponomarenko)

Ushbu metodika bolaning maktabga kirish davrida yoki o'rta bo'g'inga o'tish paytida moslashuv jarayonining muvaffaqiyatlilik darajasini baholashda qo'llanilishi mumkin. Metodika qisqa vaqt ichida bolaning moslashuv jarayoni xususiyatlarini aniqlash, mumkin bo'lgan muammolarini belgilash imkonini beradi. Bolalar chizish faoliyatiga sho'ng'ib, taklif etilgan topshiriqlarni mamnuniyat bilan bajaradilar va o'zlarini ma'lum bir odamchalar bilan osonlikcha identifikatsiya qiladilar.

Metodikaning mazmuni:

O'quvchilarga tayyor syujet tasviri — daraxt va uning ustida hamda tagida joylashgan odamchalar tasviri tushirilgan varaq beriladi. Har bir o'quvchiga daraxt va undagi odamchalar tasviri (lekin raqamlarsiz) beriladi.

O'quvchilardan varaqda familiyasini darhol yozish so'ralmaydi, chunki bu ularning tanloviga ta'sir qilishi mumkin. (Topshiriq bajarilgandan so'ng, bolaning varag'ini olganda unga: "Ismingni yoz" deb aytiladi.)

Ko'rsatma:

"Ushbu daraxtga qarang. Uning ustida va atrofida ko'plab odamchalar bor. Ularning kayfiyati turlicha va joylashuvi ham farq qiladi. Qizil flomaster oling va maktabdagi o'zingizni, kayfiyatingizni va o'zingizni tutgan o'rningizni eng ko'p eslatuvchi odamchani bo'yab chiqing. Ehtimol, daraxtning balandroq qismida joylashgan odamcha yutuqlari ko'proq bo'lgan, maktabda muvaffaqiyatliroqdir. Endi yashil flomaster oling va o'zingiz bo'lishni xohlagan, o'zingizni uning o'rnida tasavvur qiladigan odamchani bo'yab chiqing."

Ba'zan ba'zi bolalar ikki odamchani belgilashga ruxsat so'rashadi. Bunday hollarda ularning tanlovini cheklash shart emas, biroq birinchi bo'lib qaysi odamcha tanlangani, keyin qaysi biri belgilanganini qayd etish lozim. Bu tanlovlar nisbati yetarlicha muhim ma'lumot berishi mumkin.

Natijalarni talqin qilish:

“Daraxt” projektiv metodikasining natijalari talqini bolaning tanlagan pozitsiyasiga, oʻzini qaysi odamcha bilan real hayotda va ideal oʻrnida oʻxshatishiga hamda bu ikki tanlov orasida farq bor-yoʻqligiga qarab amalga oshiriladi.

Talqin metodikaning amaliy qoʻllanilishi tajribasi, oʻquvchilarning xulqini kuzatish, oʻqituvchilar va ota-onalardan olingan maʼlumotlar hamda bola bilan suhbatdan kelib chiqib ishlab chiqilgan. Qulay tushuntirish uchun har bir odamchaga oʻz raqami berilgan.

Shuni taʼkidlash kerakki, **16-pozitsiyadagi** odamcha oʻquvchilar tomonidan har doim ham “17-raqamli odamchani koʻtarib turgan odam” sifatida qabul qilinmaydi, balki ular koʻpincha buni boshqa odam tomonidan qoʻllab-quvvatlanayotgan yoki quchoqlanayotgan shaxs sifatida tasavvur qilishadi.

Metodika yoshroq bolalar bilan ham qoʻllanishi mumkin. Ushbu test orqali bolaning oʻzini baholash darajasini aniqlash, muloqotdagi muammolar sabablarini bilish va bolaning oʻzini jamiyatda qanchalik toʻgʻri idrok etayotganini tushunish mumkin.

Bolangacha rasmni diqqat bilan koʻrib chiqishni taklif qiling. Unda 21 ta odamcha va daraxt tasvirlangan. Har birining kayfiyati va joylashuvi turlicha, ular turli holatda tasvirlangan.

Soʻng boladan rasmni ranglashni soʻrang:

Jigarrang qalam bilan — daraxt tanasi va shoxlarini boʻyash. Bu jarayonda bola odamchalarni yaxshiroq koʻrib chiqadi.

Qizil qalam bilan — maktab yoki doʻstlar orasidagi oʻz kayfiyati va holatini eng koʻp eslatuvchi odamchani boʻyash.

Yashil qalam bilan — boʻlishni xohlagan va oʻzini uning oʻrnida tasavvur qiladigan odamchani boʻyash.

Bola oʻz real holatini qaysi odamcha bilan, ideal holatini qaysi odamcha bilan tenglashtirganiga va ular orasida farq bor-yoʻqligiga eʼtibor bering.

Test kaliti

№ 1, 3, 6, 7 — toʻsiqlarni yengishga yoʻnaltirilganlik

№ 2, 11, 12, 18, 19 — muloqotga ochiqlik, doʻstona qoʻllab-quvvatlash kayfiyati

№ 4 — barqaror holat (qiyinchiliklarni yengmasdan turib ham muvaffaqiyatga erishish istagi)

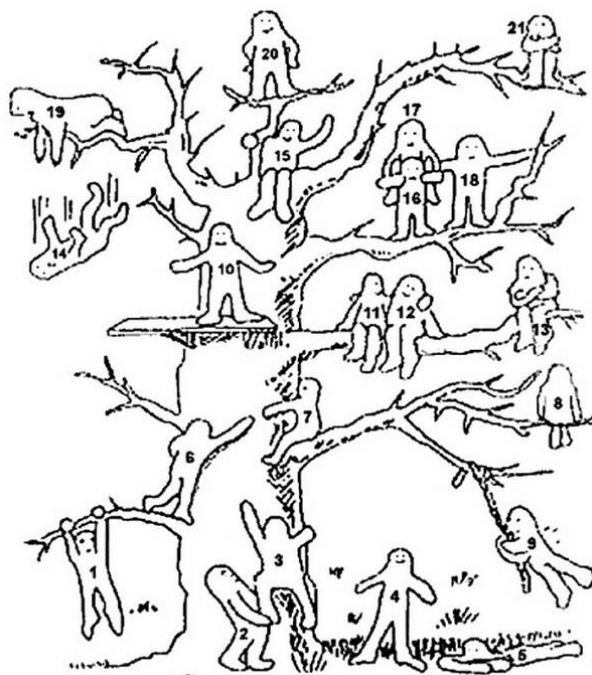
№ 5 — tez charchash, umumiy holsizlik, kuch zaxirasining kamligi, tortinchoqlik

№ 8 — oʻquv jarayonidan chetlanish, oʻziga berilib ketish

№ 9 — koʻngilochar faoliyatga yoʻnaltirilganlik

№ 10, 15 — qulay holat, normal moslashuv

№ 13, 21 — chetlashish, yopiq boʻlish, xavotir



№ 14 — inqiroz holati, “chuqurlikka qulash”

№ 16 — bolalar buni har doim ham № 17 odamchasini ko‘tarib turgan shaxs sifatida tushunmaydi, aksincha, boshqa odam tomonidan qo‘llab-quvvatlanayotgan yoki quchoqlanayotgan odam sifatida ko‘rishadi

№ 17 — paydo bo‘layotgan muammolarni mustaqil hal qila olmaslik

№ 20 — o‘zini yuqori baholash va yetakchilikka yo‘naltirilganlik

Agar siz **№ 1, 3, 6 yoki 7** pozitsiyani tanlagan bo‘lsangiz, bu sizni hech qanday to‘siq va g‘ovlardan qo‘rqmaydigan, maqsad sari intiluvchi inson sifatida tavsiflaydi.

Agar tanlovingiz **№ 2, 11, 12, 18 yoki 19** bo‘lsa, siz — do‘stlaringizga har doim yordam berishga tayyor, muloqotga ochiq insonsiz.

№ 4 pozitsiya — siz barqaror hayotiy pozitsiyaga ega bo‘lib, qiyinchiliklarni yengmasdan ham imkon qadar muvaffaqiyatga erishishni xohlaysiz.

№ 5 — siz tez-tez charchaysiz, o‘zingizni holsiz his qilasiz, hayotiy kuch zaxirangiz ko‘p emas.

Agar tanlovingiz **№ 9** bo‘lsa — siz quvnoq, ko‘ngilochar faoliyatni yoqtiradigan odamsiz.

№ 13 yoki 21 — siz yopiq, ko‘pincha ichki xavotirga beriladigan, ko‘p muloqotni yoqtirmaydigan odamsiz.

№ 8 — siz o‘zingizga sho‘ng‘ish, o‘z olamingizga berilish va o‘zingizcha fikrlashni yoqtirasiz.

Agar siz **№ 10 yoki 15** ni tanlagan bo‘lsangiz — siz hayotga yaxshi moslashgansiz, hozirgi holatingiz qulay.

№ 14 — siz “emotsional jarlikka” tushyapsiz, ehtimol ichki inqiroz holatidansiz.

№ 20 — bu pozitsiyani odatda o‘ziga yuqori baho beradiganlar tanlaydi. Siz tug‘ma yetakchisiz va odamlar aynan sizni tinglashlarini xohlaysiz.

Agar tanlovingiz **№ 16** bo‘lsa — siz boshqalarni qo‘llab-quvvatlash zaruratidan charchagan bo‘lishingiz mumkin. Biroq, agar rasmda **№ 17** sizni quchoqlayotganini ko‘rgan bo‘lsangiz — o‘zingizni e‘tibor va g‘amxo‘rlik bilan o‘ralgan shaxs sifatida hisoblaysiz.

3. “Uylar” loyihaviy testi: shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy emotsiyalar va qadriyatlar yo‘nalishlarini aniqlash

Ushbu testning metodik asosi — A. Etkind tomonidan ishlab chiqilgan munosabatlar testiga asoslangan rang-assotsiativ eksperimentdir. Test O.A. Orekhova tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, bolalarning emotsional sohasini – ayniqsa ijtimoiy kelib chiqishga ega oliy emotsiyalarni, shaxsiy afzalliklarini va faoliyatga yo‘naltirilgan motivatsiyalarini diagnostika qilish imkonini beradi. Ayniqsa bu test bolaning maktabga bo‘lgan emotsional munosabatini tahlil qilishda juda qimmatli vosita hisoblanadi.

Kerakli materiallar:

1. Javoblar varag‘i (2-ilova)

2. Sakkiz rangli qalam: ko‘k, qizil, sariq, yashil, binafsha, kulrang, jigarrang, qora. Qalamlar o‘z rangiga mos korpusda bo‘lishi kerak va bir xil ko‘rinishda bo‘lishi lozim.

Tavsiyalar:

Tadqiqotni 10–15 nafar 1-sinf o‘quvchilari bilan guruh tarzida o‘tkazish maqsadga muvofiq. Har bir bola alohida o‘tirgan bo‘lishi kerak. Agar imkoniyat bo‘lsa, yuqori sinf o‘quvchilarini yordamchi sifatida jalb etish mumkin, ularni oldindan yo‘riqnomadan o‘tkazgan holda. Bunda o‘qituvchining yordam ko‘rsatishi yoki ishtiroki tavsiya etilmaydi,

chunki bu test bolalarning maktab hayotiga, shu jumladan o'qituvchiga bo'lgan munosabatini aniqlashga qaratilgan.

Testning tuzilishi:

Tadqiqot uchta rang berish topshiriqlardan iborat bo'lib, taxminan 20 daqiqa davom etadi.

1-topshiriq bo'yicha ko'rsatma:

Bugun biz rang berish bilan shug'ullanamiz. Javoblar varag'idagi 1-topshiriqni toping. Unda sakkizta to'g'ri to'rtburchakdan iborat yo'lak bor.

Quyidagicha bajaring:

- Sizga eng yoqadigan rangli qalamni tanlab, birinchi to'rtburchakka rang bering.
- So'ng bu qalamni chetga qo'ying.
- Qolgan qalamlarga qarang. Endi yana sizga yoqadiganini tanlang va ikkinchi to'rtburchakka rang bering.
- Har bir rangdan faqat bir marta foydalaniladi.
- Shu tarzda barcha sakkizta to'rtburchak ranglanadi.

2-topshiriq bo'yicha ko'rsatma:

Endi 2-topshiriqni toping. Unda ko'plab uychalar bor — go'yo butun bir ko'cha. Bu uylarda bizning his-tuyg'ularimiz yashaydi.

Men sizga biror hisni aytaman, siz esa unga mos rangni tanlab, uychani shu rangda bo'yaysiz. Qalamlarni endi chetga qo'yish shart emas. Har bir his-tuyg'u uchun sizningcha eng mos rangni ishlatishingiz mumkin.

Uylar ko'p, ba'zilarining "egasi" bir-biriga o'xshash bo'lishi mumkin. Demak, ranglar ham o'xshash bo'lishi mumkin.

So'zlar ro'yxati:

Baxt, g'am, adolat, ranjish, do'stlik, janjal, mehribonlik, g'azab, zerikish, hayrat.

Agar bolalar bu so'zlarning ma'nosini tushunmasalar, ularni fe'llar va ravishlar yordamida sodda qilib tushuntirish kerak.

3-topshiriq bo'yicha ko'rsatma:

Endi 3-topshiriqni toping. Bu uychalarda biz o'zgacha narsalarni qilamiz. Bu uylarning egalari ham noodatiy.

Birinchi uychada sening qalbing yashaydi. Qaysi rang unga mos keladi? Uni shu rangda bo'ya.

Uylar mazmuni:

№2 – maktabga ketayotgan paytdagi kayfiyating

№3 – o'qish darsidagi kayfiyating

№4 – yozuv darsidagi kayfiyating

№5 – matematika darsidagi kayfiyating

№6 – o'qituvchi bilan gaplashayotgan vaqtdagi kayfiyating

№7 – sinfdoshlaring bilan muloqot qilayotgan paytdagi kayfiyating

№8 – uyda bo'lgan paytingdagi kayfiyating

№9 – uy vazifasini bajarayotgan vaqtdagi kayfiyating

№10 – bu uychani o'zing o'ylab topasan. Unda kim yashaydi va nima bilan shug'ullanadi? Uni ranglab bo'lganingdan so'ng, menga shivirlab ayt: bu uyda kim yashaydi va u nima qilmoqda? (Javoblar varag'ida bu haqda alohida belgi qo'yiladi).

Metodikaning terapevtik ahamiyati:

Ushbu metodika bolalarda ijobiy va salbiy emotsiyalarni ranglar orqali erkin ifodalash imkonini beradi. Rang bilan ishlash orqali ichki holatlarni "bo'shatish"

(reaksiya qilish), emotsional taranglikni kamaytirish hamda hissiy o'sishni qo'llab-quvvatlash mumkin. Eng asosiysi – his-tuyg'ular ketma-ketligi oxirida hayratlanish va mustaqil tanlov orqali ruhiy ko'tarinkilik bilan yakunlanadi, bu esa ijobiy psixologik fon yaratadi.

Tahlil qilish tartibi 1-topshiriqdan boshlanadi.

1. Vegetativ koeffitsient (VK)ni hisoblash

Vegetativ koeffitsient [5] quyidagi formula asosida aniqlanadi:

$$VK = (18 - \text{qizil rang o'rne} - \text{ko'k rang o'rne}) / (18 - \text{ko'k rang o'rne} - \text{yashil rang o'rne})$$

Bu ko'rsatkich organizmning energetik muvozanati, ya'ni energiya sarflashga tayyorligi yoki energiyani tejashga moyilligini ifodalaydi. Uning qiymati 0,2 dan 5 ballgacha bo'lishi mumkin.

Energetik holat interpretatsiyasi:

VK qiymati Holat tavsifi

0 – 0,5 Surunkali charchoq, holsizlik, past ishchanlik. Bolaga yuklama og'irlik qiladi.

0,51 – 0,91 Kompensatsiyalangan charchoq holati. Bola faoliyatini pasaytirib turish orqali o'zini tiklaydi. Ish va dam olish rejimini optimallashtirish zarur.

0,92 – 1,9 Optimal ishchanlik. Bola tetik, sog'lom, faol. Yuklamalar uning imkoniyatlariga mos. Hayot tarzi energiyani tiklash imkonini beradi.

2,0 dan yuqori Ortacha qo'zg'aluvchanlik (giperfaollik). Bola imkoniyatlarining chegarasida ishlaydi. Bu tezda holsizlikka olib keladi. Faoliyat sur'atini, yuklamani va rejimni normallashtirish zarur.

2. Avtogen normadan umumiy chetlanish ko'rsatkichi (SCh)ni hisoblash

Avtogen norma — bu ranglarning quyidagi tartibda joylashuvi: 3-4-2-5-1-6-0-7 (mos ravishda sariq, yashil, ko'k, qizil, binafsha, kulrang, jigarrang, qora).

SCh (Summa chetlanish) quyidagicha hisoblanadi:

Har bir rang uchun bolaning tanlagan o'rni bilan avtogen normalardagi o'rnining farqi aniqlanadi.

Bu farqlar modul bo'yicha (ya'ni, manfiy ishorasiz) olinadi.

Barcha modullar yig'indisi hisoblanadi.

SCh qiymati 0 dan 32 gacha bo'ladi va faqat juft sonlar ko'rinishida ifodalanadi.

SCh ko'rsatkichining izohi:

SCh qiymati Holat tavsifi

20 dan yuqori Salbiy emotsiyalar ustun. Bola kayfiyati yomon, xavotirli holat kuzatiladi. Ichki muammolar mavjud bo'lib, ularni bola mustaqil hal qila olmaydi.

Emotsional holatni baholash: umumiy sharh

10–18 ball – Emotsional holat normal. Bola quvonch va qayg'uni tabiiy tarzda boshdan kechiradi. Bezovtalikka asos yo'q.

10 balldan kam – Ijobiy emotsiyalar ustun. Bola quvnoq, baxtli, hayotga optimistik qaraydi.

2- va 3-topshiriqlar: Emotsional sohani ochib berish vositasi

Bu ikki topshiriq birinchi sinf o'quvchisining emotsional sohasini aniqlashtirish va moslashuv muammolari ehtimolini baholash imkonini beradi.

2-topshiriq: Ijtimoiy emotsiyalarni differensial baholash

Bu topshiriq bolada ijtimoiy emotsiyalarni ajratish qobiliyatini ko'rsatadi.

Normal holatda bola ijobiy his-tuyg'ularni asosiy ranglar bilan (masalan, sariq, ko'k, yashil, qizil), salbiy his-tuyg'ularni esa jigarrang va qora bilan bo'yaydi.

Agar differentsiallik past bo'lsa (ya'ni barcha emotsiyalar bir xil rangda bo'yalgan bo'lsa), bu:

Shaxsiy munosabatlar tizimida buzilish yoki rivojlanishdagi nosog'lom omillar borligidan darak beradi.

Masalan:

Baxt – g'am — asosiy ruhiy barqarorlik (komfort) blokini ko'rsatadi.

Adolat – ranjish — shaxsiy o'sish blokini ifodalaydi.

Do'stlik – janjal — ijtimoiy muloqot blokiga tegishli.

Mehribonlik – g'azab — ehtimoliy tajovuzkorlik darajasini anglatadi.

Zerikish – hayrat — kognitiv (bilim olish) blokiga oid.

Ranglar inversiyasi (asosiy ranglar oxirgi o'rinlarni egallasa):

Bu bola uchun ijtimoiy emotsiyalar chalkashligini bildiradi.

Masalan, baxt va janjal ikkalasi ham qizil rangda bo'yalsa, bu differentsiallikning zaifligidan dalolat.

Bunday holatda juftliklar (masalan, baxt–g'am, do'stlik–janjal) qanday rang bilan ifodalanganiga va ranglar orasidagi masofaga alohida e'tibor qaratish kerak.

1-topshiriqdagi rang tartibining emotsional ahamiyati

Bola uchun muhim his-tuyg'ularning hozirgi holati – ularni qanday ranglar bilan ifodalagani va ularning qaysi o'rinda joylashganiga qarab baholanadi.

3-topshiriq: Bolaning o'ziga, maktabga va boshqalarga emotsional munosabati

Bu topshiriqda bola o'ziga, o'qituvchiga, sinfdoshlariga, uyga, darslarga nisbatan qanday emotsional munosabatda ekanini anglash mumkin.

Agar muammo bo'lsa, bola aynan o'sha uychalarni jigarrang yoki qora rangda bo'yaydi.

Shuningdek, bir xil ranglar bilan ifodalangan obyektlar zanjiri muhim:

Masalan: maktab–baxt–hayrat → maktabga ijobiy munosabat.

Yoki: uy vazifasi–g'am–zerikish → o'quv faoliyatidan norozilik.

Bu assotsiatsiyalar bolaning maktabga qanday munosabatda ekanini ochiq ko'rsatadi.

Emotsiyalarni yetarlicha ajrata olmaydigan bolalar:

Odatda faoliyat turlarini ham ambivalent (qarama-qarshi) tarzda baholaydilar.

Masalan, bir vaqtning o'zida darsni ham yoqtirishi, ham yoqtirmasligi mumkin.

3-topshiriq asosida bolalarni uch guruhga ajratish mumkin:

Guruh Xususiyati

1. Ijobiy munosabatdagi bolalar Maktabni yaxshi ko'radi, darslarga ijobiy qaraydi, o'qituvchi va do'stlariga iliqlik munosabatda.

2. Ambivalent (ikki tomonlama) munosabatdagi bolalar Maktabga nisbatan qarama-qarshi hislar mavjud – yoqadi ham, yoqmaydi ham.

3. Salbiy munosabatdagi bolalar Darslarga, maktabga yoki o'qituvchiga nisbatan salbiy kayfiyatda, emotsional tanglik seziladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, agar VK va SO ko'rsatkichlari nihoyatda past yoki yuqori bo'lsa, tadqiqot tozaligiga shubha tug'ilsa, ushbu metodika xuddi shu sxema bo'yicha, lekin individual ravishda, Lyusher testining standart kartochkalari bilan takrorlanishi mumkin.

Keyin umumlashtiruvchi jadval (3-ilova) to'ldiriladi. Vegetativ koeffitsient, ota-onalar so'rovi ma'lumotlari va tibbiy statistikani tahlil qilish birinchi sinf o'quvchisining maktabga moslashuvi fiziologik komponentini umumiy tarzda tavsiflaydi. Qulaylik uchun barcha ma'lumotlarni quyidagi uchta toifaga ajratish mumkin:

yetarli fiziologik moslashuv darajasi (psixosomatika yo'q, energiya balansi me'yorda)

qisman fiziologik moslashuv darajasi (psixosomatik ko'rinishlar yoki past energiya balansi kuzatiladi)

yetarli bo'lmagan fiziologik moslashuv darajasi (moslashuv davrida kasalliklar, psixosomatik ko'rinishlar, past energiya balansi)

O'qituvchining ekspert bahosi birinchi sinf o'quvchisining faoliyat komponentini tavsiflaydi.

Va nihoyat, avtogen normadan umumiy og'ish emotsional moslashuvning integrallashgan ko'rsatkichidir. Umumlashtiruvchi jadvalda birinchi sinf o'quvchisining o'qishga, o'qituvchiga, sinfdoshlarga va o'ziga bo'lgan munosabati belgisi (ijobiy, ambivalent, salbiy) ko'rsatilgan bo'lishi maqsadga muvofiq.

Fiziologik, faoliyat va emotsional komponentlar ko'rsatkichlarini taqqoslash birinchi sinf o'quvchilarining moslashuv darajasini quyidagicha baholash imkonini beradi:

yetarli

qisman

yetarli bo'lmagan (yoki dezadaptatsiya)

Shu tariqa, olingan ma'lumotlar asosida psixologning individual e'tiboriga muhtoj bo'lgan birinchi sinf o'quvchilarini asosli ravishda ajratish mumkin. Bunday bolalarni ikki guruhga ajratish maqsadga muvofiq:

yetarli bo'lmagan moslashuv darajasiga ega bo'lgan birinchi sinf o'quvchilari

qisman moslashgan birinchi sinf o'quvchilari

Birinchi guruhdagi bolalarni individual ravishda tekshirish, dezadaptatsiya sabab va omillarini aniqlash, imkon bo'lsa, zarur tuzatish ishlarini olib borish lozim. Amaliyot ko'rsatishicha, aynan shu birinchi sinf o'quvchilari uzoq vaqt davomida psixolog va o'qituvchidan e'tibor va yordam talab qiladi.

Ikkinchi guruh – qisman moslashgan birinchi sinf o'quvchilari – ko'pincha psixolog tomonidan qisqa muddatli tezkor yordamga muhtoj bo'ladi. Ularning emotsional holati haqidagi ma'lumotlar, o'qituvchi va ota-onalar so'rovi materiallari bunday ish uchun yetarli axborot beradi. To'liq bo'lmagan moslashuv sabablari ko'pincha ortiqcha xavotir, ota-onalarning me'yoridan oshgan kutishlari, bola-ota-ona munosabatlarining o'zgarishi, qo'shimcha mashg'ulotlar bilan ortiqcha yuklama, past o'z-o'zini baholash, sog'lig'ining zaifligi va boshqalar bo'lishi mumkin. Ko'pincha bu bolalar o'qituvchida xavotir uyg'otmaydi, chunki ular o'quv dasturini o'zlashtiradi va maktab qoidalariga rioya qiladi, biroq ko'pincha bu kichik maktab o'quvchisining jismoniy va psixologik salomatligi hisobiga yuz beradi. Aniq vaziyatga qarab psixolog ota-onalar va o'qituvchilarga maslahat berishi, aniqlangan psixologik noqulaylikni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar berishi lozim.

4. "Zinalar" metodikasi (V.G. Shchur)

Metodika tavsifi.

Metodikaning maqsadi – maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi bolalarning o'z-o'zini baholashini o'rganish.

O'tkazish tartibi.

Bolaga yetti pog'onali chizilgan zinalar ko'rsatiladi va topshiriq tushuntiriladi.

Yo'riqnoma

«Agar barcha bolalarni shu zinalarga o'tqazsak, uchta yuqori pog'onada yaxshi bolalar o'tiradi: aqlli, mehribon, kuchli, itoatkor – pog'ona qanchalik baland bo'lsa, shunchalik yaxshi bo'ladi (ko'rsatiladi: "yaxshi", "juda yaxshi", "eng yaxshi"). Uchta pastki pog'onada esa yomon bolalar o'tiradi – qanchalik past bo'lsa, shunchalik yomon ("yomon", "juda yomon", "eng yomon"). O'rtadagi pog'onada esa – bolalar na yomon, na yaxshi.

Ko'rsat, sen o'zingni qaysi pog'onaga qo'yasan. Nega?»

Bola javob berganidan so'ng, undan so'raladi:

"Sen aslida shunaqamisiz yoki shunday bo'lishni xohlaysizmi? Belgilang: sen qanday ekansan va qanday bo'lishni xohlaysan."

"Seni qaysi pog'onaga qo'ygan bo'lardi: onang, otang, o'qituvching?"

O'tkazish tartibi

Quyidagi standart qarama-qarshi sifatlar to'plami qo'llaniladi:

"yaxshi – yomon", "mehribon – yovuz", "aqlli – ahmoq", "kuchli – kuchsiz", "jasur – qo'rqoq", "eng tirishqoq – eng beparvo".

Xarakteristikalar soni kamaytirilishi mumkin.

Tadqiqot jarayonida bolaning topshiriqni qanday bajarayotgani hisobga olinadi: ikkilanadimi, o'ylaydimi, tanlovini asoslaydimi.

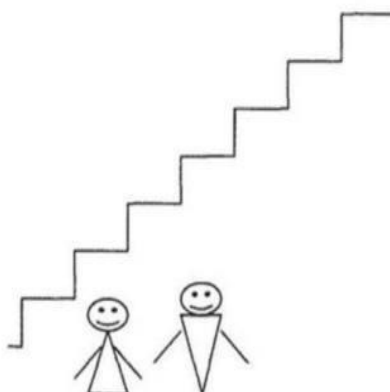
Agar bola hech qanday tushuntirish bermasa, aniqlashtiruvchi savollar beriladi:

"Nega o'zingni shu yerga qo'yding? Har doim shunaqamisiz?" va hokazo.

Rag'batlantiruvchi material

F.I.Sh. _____ Sinf _____

Sana _____



Natijalarni talqin qilish

Mos kelmaydigan tarzda oshirilgan o'z-o'zini baholash

O'ylamasdan o'zini eng yuqori pog'onaga qo'yadi; onasi ham uni shunday baholashiga ishonadi; tanlovini asoslar ekan, kattalar fikriga tayangan holda izohlaydi: "Men yaxshiman. Faqat yaxshi, boshqacha emas, buni onam aytgan".

Oshirilgan o'z-o'zini baholash

Biroz o'ylab, ikkilanib turib, o'zini eng yuqori pog'onaga qo'yadi; o'z harakatlarini tushuntirar ekan, ayrim kamchilik va xatolarini tan oladi, lekin ularni o'zidan tashqari, tashqi omillar bilan izohlaydi; kattalarning bahosi ba'zan uning o'z

bahosidan bir oz past bo'lishi mumkinligini tan oladi: "Albatta, men yaxshiman, lekin ba'zida dangasalik qilaman. Onam men beparvoman deydi".

Mos keladigan o'z-o'zini baholash

Topshiriq ustida o'ylagan holda, o'zini 2- yoki 3-pog'onaga qo'yadi, harakatlarini real holatlar va yutuqlarga tayangan holda tushuntiradi, kattalarning bahosi ham xuddi shunday yoki biroz pastroq deb hisoblaydi.

Past o'z-o'zini baholash

O'zini pastki pog'onalariga qo'yadi, tanlovini tushuntirmaydi yoki kattalarning fikriga tayangan holda izohlaydi: "Onam shunday dedi".

Agar bola o'zini o'rta pog'onaga qo'ysa, bu uning topshiriqni tushunmaganidan yoki uni bajarishni istamayotganidan darak bo'lishi mumkin.

Past o'z-o'zini baholovchi bolalar yuqori xavotir va o'ziga ishonchsizlik tufayli topshiriqni bajarishdan ko'pincha bosh tortadilar, barcha savollarga: "Bilmayman", deb javob beradilar.

Rivojlanishida kechikish kuzatilgan bolalar bu topshiriqni tushunmaydilar va qabul qilmaydilar, tasodifiy harakat qiladilar.

Mos kelmaydigan tarzda oshirilgan o'z-o'zini baholash kichik va o'rta maktabgacha yoshdagi bolalarga xosdir: ular o'z xatolarini ko'rmaydilar, o'zlarini, harakat va xatti-harakatlarini to'g'ri baholay olmaydilar.

6–7 yoshdagi bolalarning o'z-o'zini baholashi allaqachon realroq bo'lib boradi, tanish holatlar va odatiy faoliyatda mos keladigan holatga yaqinlashadi. Noma'lum holatlarda va odatiy bo'lmagan faoliyat turlarida ularning o'z-o'zini baholashi oshirilgan bo'ladi.

7–10 yoshli bolalar uchun mos keladigan deb hisoblanadigan o'z-o'zini baholash – bu bola bir nechta ijobiy sifatlarni zinaning yuqori qismida, bitta yoki ikkita sifatni esa o'rtacha yoki undan pastroqda joylashtirgan holatdir. Agar bola faqat yuqori pog'onalarni tanlasa, bu uning o'z-o'zini baholashi oshirilgan, o'zini to'g'ri baholay olmaydi yoki istamaydi, o'z kamchiliklarini sezmaydi, deganidir. Bola tomonidan yaratilgan obraz boshqalarning u haqdagi tasavvurlari bilan mos kelmaydi. Bunday nomoslik muloqotga to'sqinlik qiladi va bolaning antisosial reaksiyalariga sabab bo'lishi mumkin.

Pastki pog'onalarni tanlash past o'z-o'zini baholashdan dalolat beradi. Bunday bolalarga, odatda, xavotirli holat, o'ziga ishonchsizlik xosdir.

Agar bola uchun muhim bo'lgan shaxslar (uning fikricha) uni o'zi baholagani kabi yoki undan ham yuqoriroq baholasa — bola psixologik jihatdan himoyalangan, emotsional jihatdan farovon hisoblanadi.

6. Ta'limga motivatsiya va emotsional munosabatni

diagnostika qilish metodikasi

(A.D. Andreev modifikatsiyasi)

Maqsad: Bilishga qiziqish, yutuqqa intilish motivatsiyasi, xavotir va g'azab holatlarini aniqlash.

Yosh guruhi: 9–14 yosh

O'tkazish shakli: Frontal yozma so'rovnoma

Baholanadigan umumta'lim faoliyat turlari (UUT): Shaxsiy UUT, ma'no hosil qilish, maktab motivatsiyasi.

F.I. _____

Sinfi_____ Sana_____

Yo'riqnoma:

Har bir gapni diqqat bilan o'qing va maktabdagi darslarda odatda o'zingizni qanday his qilishingizga qarab o'ng tomonda berilgan raqamlardan birini aylantirib belgilang. Bu yerda to'g'ri yoki noto'g'ri javob yo'q. Har bir gapga ko'p vaqt sarflamang, lekin imkon qadar aniq javob berishga harakat qiling — darsda odatda o'zingizni qanday his qilasiz.

№	Savol	Deyarli hech qachon 1	Ba'zida 2	Tez-tez 3	Deyarli har doim 4
1	Men xotirjamman.				
2	Menga tushunmoq, bilmoq, mohiyatiga yetmoqchi bo'lish yoqadi.				
3	Men juda jahlim chiqmoqda.				
4	O'qishda qiyinchiliklarga duch kelganimda tushkunlikka tushaman.				
5	Men zo'riqaman.				
6	Men qiziqish his qilaman.				
7	Yumruq bilan stolga urmoqchi bo'laman.				
8	Faqat yaxshi va a'lo baholar olishga harakat qilaman.				
9	Men erkinman.				
10	Menga qiziq.				
11	Men jahlim chiqqan.				
12	O'qishda muvaffaqiyatga erishish uchun bor kuchimni sarflayman.				
13	Muvaffaqiyatsizlik ehtimoli meni xavotirga soladi.				
14	Menga dars hech qachon tugamaydigandek tuyuladi.				
15	Kimnidir ustiga baqirmoqchi bo'laman.				
16	Hammasini to'g'ri bajarishga harakat qilaman.				
17	O'zimni omadim kelmaydigandek his qilaman.				
18	O'zimni tadqiqotchi kabi his qilaman.				
19	Nimadirni sindirmoqchi bo'laman.				
20	Vazifani uddalay olmayman deb o'ylayman.				
21	Men asabiylashganman.				
22	Men quvvatliman.				
23	Men jahldaman.				
24	Maktabdagi yutuqlarimdan faxrlanaman.				
25	O'zimni butunlay erkin his qilaman.				

26	Miyam yaxshi ishlayotganini his qilaman.				
27	Asabiylashganman.				
28	Eng qiyin masalalarni yechaman.				
29	O'zimga ishonchim yetishmaydi.				
30	Zerikmoqdaman.				
31	Nimadirni sindirmoqchi bo'laman.				
32	Ikkinchi bahoni olmaslikka harakat qilaman.				
33	Men muvozanatliman.				
34	O'ylash, yechish menga yoqadi.				
35	O'zimni aldangandek his qilaman.				
36	O'z qobiliyat va aqlimni namoyish qilishga intilaman.				
37	Qo'rqaman.				
38	Tushkunlik va zerikish his qilaman.				
39	Juda ko'p narsa meni jahlga soladi.				
40	Eng yaxshi o'quvchilar qatorida bo'lishni xohlayman.				

Natijalarni qayta ishlash

Shkalalarda yuqori baho emotsiyaning yo'qligini aks ettirgan bandlar uchun ballar teskari tartibda hisoblanadi:

Blankada: 1 2 3 4

Hisoblash uchun ball: 4 3 2 1

Quyidagi bandlar "teskari" hisoblanadi:

Bilishga qiziqish shkalasi bo'yicha: 14, 30, 38

Xavotir shkalasi bo'yicha: 1, 9, 25, 33

Yutuqqa intilish motivatsiyasi shkalasi bo'yicha: 4, 20, 32

Kalit:

Shkala nomi	Band raqamlari
Bilishga qiziqish	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
Yutuqqa intilish motivatsiyasi	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40
Xavotir	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
G'azab	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Shkala bo'yicha ball olish uchun shu shkalaning barcha 10 bandi bo'yicha og'irliklar yig'indisi hisoblanadi. Har bir skala bo'yicha minimal baho – 10 ball, maksimal baho – 40 ball.

Agar 10 banddan 1 tasi javobsiz qolgan bo'lsa, quyidagicha harakat qilish mumkin: javob berilgan 9 band bo'yicha o'rtacha bahoni hisoblab, uni 10 ga ko'paytiriladi; skala bo'yicha umumiy ball – hosil bo'lgan natagacha bo'lgan eng yaqin butun son bo'ladi.

Masalan: skala bo'yicha o'rtacha ball $2,73 \times 10 = 27,3$; umumiy ball – 28.

Agar ikki yoki undan ortiq band javobsiz qolgan bo'lsa, bu ishtirokchining ma'lumotlari hisobga olinmaydi.

Natijalarni baholash va talqin qilish

So'rovnoma bo'yicha umumiy ball quyidagi formulaga asosan hisoblanadi:

$PA + MD + (-T) + (-G)$, bu yerda:

PA – bilishga qiziqish shkalasi bo'yicha ball;

MD – yutuqqa intilish motivatsiyasi shkalasi bo'yicha ball;

T – xavotir shkalasi bo'yicha ball;

G – g'azab shkalasi bo'yicha ball.

Umumiy ball –60 dan +60 gacha bo'lgan oraliqda bo'lishi mumkin.

I daraja – bilimga oid motivatsiyaning yaqqol ustunligi va unga nisbatan ijobiy emotsional munosabat bilan xarakterlanuvchi produktiv motivatsiya.

II daraja – produktiv motivatsiya, o'qishga nisbatan ijobiy munosabat, ijtimoiy norma bilan moslik.

III daraja – biroz pasaygan bilishga oid motivatsiya bilan o'rtacha daraja.

IV daraja – pasaygan motivatsiya, "maktab zerikishi" holatini boshdan kechirish, o'qishga nisbatan salbiy emotsional munosabat.

V daraja – o'qishga nisbatan keskin salbiy munosabat.

Daraja	Yig'indi ball
I	45 – 60
II	29 – 44
III	13 – 28
IV	(-2) – (+12)
V	(-3) – (-60)

Ballarni darajalar bo'yicha taqsimlash:

Normativ ko'rsatkichlar

Shkala	daraja	Yosh va jins guruhlari, qiymatlar oralig'i					
		10-11 yosh		12- 14 yosh		15-16 yosh	
		Qiz	O'g'il	Qiz	O'g'il	Qiz	O'g'il
Bilishga oid faollik	Yuqori	31-40	28-40	28-40	27-40	29-40	31-40
	O'rta	21-26	22-27	21-27	19-26	18-28	21-29
	Past	10-25	10-21	10-20	10-18	10-17	10-20
Havotir	Yuqori	27-40	24-40	25-40	26-40	25-40	23-40
	O'rta	20-26	17-23	19-24	19-25	17-24	16-22
	Past	10-19	10-16	10-18	10-18	10-16	10-15
G'azab	Yuqori	21-40	20-40	19-40	23-40	21-40	18-40
	O'rta	14-20	13-19	14-19	15-22	14-20	12-18
	Past	10-13	10-12	10-13	10-14	10-13	10-11

Qo'shimcha sifatida sifat ko'rsatkichi qo'llanilishi mumkin.

Bunday holatda ishtirokchining har bir shkala bo'yicha ma'lumotlari normativ qiymatlar bilan taqqoslanadi.

Ma'lumotlarni talqin qilish

Bilishga qiziqish	Xavotir	G'azab	Talqin
Yuqori	Past, o'rtacha	Past	Produktiv motivatsiya va o'qishga ijobiy emotsional munosabat
O'rtacha	Past, o'rtacha	Past	O'qishga ijobiy munosabat
Past	Past, o'rtacha	Past, o'rtacha	"Maktab zerikishi" holatini boshdan kechirish
O'rtacha	Past, o'rtacha	O'rtacha	Diffuz emotsional munosabat
O'rtacha	Past, o'rtacha	Yuqori	Muhim ehtiyojlarning frustratsiyasi fonida diffuz emotsional munosabat
Past	Past, o'rtacha	Yuqori	Salbiy emotsional munosabat
Past	Past	Yuqori	Maktab va o'qishga nisbatan keskin salbiy munosabat
Yuqori	Yuqori	Yuqori	Yetakchi sotsiogen ehtiyojlarning qondirilmaligi natijasida darsda haddan tashqari emotsionallik
Yuqori	Yuqori	O'rtacha	Darsda emotsionallikning oshganligi
O'rtacha, past	Yuqori	O'rtacha, past	Maktab xavotiri
Yuqori	O'rtacha, past	Yuqori	Ehtiyojlarning frustratsiyasi fonida ijobiy munosabat
Yuqori, o'rtacha	Yuqori	Past, o'rtacha	Baholashga nisbatan sezuvchanlik oshgan holatda ijobiy munosabat

7. Bass-Durkee so'rovnomasi

Buss-Durkey so'rovnomasi 1957-yilda A. Bass va A. Darki tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, agressivlik va dushmanlik reaksiyalarini tashxislash uchun mo'ljallangan. Agressiya, asosan subyekt-obyekt munosabatlari sohasida halokatli tendensiyalar mavjudligi bilan tavsiflanadigan shaxs xususiyati sifatida tushuniladi. Dushmanlik esa insonlarda va voqealarda salbiy his-tuyg'ular va salbiy baholarni shakllantiruvchi reaksiya sifatida tushuniladi. O'z so'rovnomasini tuzishda, agressiya va dushmanlikning turli ko'rinishlarini farqlash maqsadida, A. Bass va A. Darki quyidagi realists turlarini ajratib ko'rsatganlar:

1. Jismoniy tajovuz boshqa shaxsga nisbatan jismoniy kuch ishlatishdir.
2. Bilvosita agressiya – boshqa shaxsga bevosita bo'lmagan yo'l bilan yoki hech kimga qaratilmagan agressiya.
3. Jahldorlik — bu eng kichik hayajonda (shafqatsizlik, qo'pollik) salbiy his-tuyg'ularni namoyon qilishga tayyorlik.
4. Negativizm — bu passiv qarshilikdan tortib o'rnatilgan urf-odatlar va qonunlarga qarshi faol kurashga qadar xatti-harakatlarning muxolif uslubi.
5. Xafa bo'lish — bu haqiqiy va xayoliy xatti-harakatlar uchun boshqalarga hasad va nafrat.
6. Shubhalanish odamlarga nisbatan ishonchsizlik va ehtiyotkorlikdan tortib, boshqa odamlar zarar ko'rayotgani va zarar ko'rayotganiga ishonishgacha bo'ladi.

7. Og'zaki agressiya – salbiy his-tuyg'ularni shakl (baqiriq, chiyillash) yoki mazmun (qarg'ish, tahdid) orqali so'z bilan ifodalash.

8. Aybdorlik — subyektning yomon odam ekanligiga, yovuzlik qilayotganiga ishonchini, shuningdek u his qilgan pushaymonligini ifodalaydi.

Ko'rsatma. Bayonotlarni o'qiyotganda yoki tinglayotganda, ularning sizning xulq-atvoringiz va hayot tarziga qanchalik mos kelishini baholang va quyidagilardan birini tanlab javob bering: "ha" yoki "yo'q".

So'rovnoma

1. Ba'zan kimlargadir zarar yetkazish istagini yenga olmayman.
2. Ba'zan menga yoqmaydigan odamlar haqida g'iybat qilishim mumkin.
3. Tez jahlim chiqadi, biroq tezda tinchlanaman.
4. Mendan iltimosni muloyimlik bilan so'rashmasa, uni bajarmayman.
5. Men har doim ham o'z maqsadimga erisholmayman.
6. Odamlar mening ortimdan gapirishlarini bilaman.
7. Agar men boshqa odamlarning xatti-harakatlarini ma'qullamasam, buni his qilishlariga imkon beraman.
8. Agar men kimnidir aldasam, pushaymon bo'laman.
9. Menimcha, men odamni kaltaklay olmayman.
10. Hech qachon jahlim chiqqanda buyumlarni sochmayman.
11. Har doim boshqalarning kamchiliklariga bag'rikeng bo'laman.
12. Agar menga yoqmaydigan qoida o'rnatilsa, uni buzishga harakat qilaman.
13. Boshqalar deyarli har doim qulay vaziyatdan foydalanishni biladi.
14. Men kutganimdan ko'ra ko'proq do'stona munosabatda bo'lgan odamlardan xavotirdaman.
15. Ko'pincha odamlar bilan kelishmayman.
16. Ba'zida men uyaladigan fikrlar xayolimga keladi.
17. Agar kimdir meni kaltaklasa, men unga xuddi shunday javob bermayman.
18. Jahlim chiqqanda eshiklarni qarsillatib yopaman.
19. Men tashqaridan ko'ringanimdan ko'ra ko'proq jahldorman.
20. Agar kimdir o'zini boshliqdek tutsa, unga qarshi ish qilaman.
21. O'zimning taqdirimdan biroz xafa bo'laman.
22. Ko'plab odamlar meni yoqtirmaydi deb o'ylayman.
23. Agar odamlar men bilan rozi bo'lmasa, bahslashmay turolmayman.
24. Ishdan bo'yin tovlaganlar vijdon azobini his qilishi kerak, deb hisoblayman.
25. Meni yoki oilamni haqorat qilgan odam bilan tortishib qolaman.
26. Men qo'pol hazil qilishga qodir emasman.
27. Meni masxara qilishsa, jahlim chiqadi.
28. Kimdir o'zini boshliqdek tutsa, u kibrga berilmasligi uchun qo'limdan kelganini qilaman.
29. Deyarli har hafta yoqtirmaydigan odamni ko'raman.
30. Ko'pchilik menga hasad qiladi.
31. Odamlar mening huquqlarimni hurmat qilishlarini talab qilaman.
32. Ota-onamga yetarlicha yordam bera olmayotganimdan xafa bo'laman.
33. Sizni doimiy qiynaydigan odam burnidan turtishga arziydi.
34. Ba'zan g'azabdan qattiq jahldor bo'lib qolaman.
35. Menga munosib bo'lmagan munosabatda bo'lishsa ham xafa bo'lmayman.
36. Kimdir meni jahlimni chiqarishga urinsa, e'tibor bermayman.

37. Ba'zan ko'rsatmasam ham ichimda hasad bo'ladi.
38. Ba'zan ustimdan kulishayotganini o'ylayman.
39. Hatto jahlim chiqqanda ham qo'pol so'z ishlatmayman.
40. Gunohlarim kechirilishini istayman.
41. Kamdan-kam hollarda kimdir kaltaklasa, javob qaytaraman.
42. Ishlarim o'zim xohlagandek bo'lmaganda xafa bo'laman.
43. Ba'zan odamlarning borligi o'zidan o'zi meni asabiylashtiradi.
44. Men chin dildan yomon ko'radigan odam yo'q.
45. Mening tamoyilim: "Begonalarga hech qachon ishonmaslik".
46. Kimdir meni asabiylashtirsa, u haqida o'ylaganimni ochiq aytaman.
47. Keyin pushaymon bo'ladigan ishlarni ko'p qilaman.
48. Agar juda jahlim chiqsa, kimnidir kaltaklab yuborishim mumkin.
49. O'n yoshimdan beri g'azab portlashlari bo'lmagan.
50. Ko'pincha o'zimni portlashga tayyor bo'lgan kukun bochkasi kabi his qilaman.
51. Agar odamlar mening his-tuyg'ularimni bilishsa, men bilan kelishish qiyin deb o'ylashardi.
52. Odamlar menga yoqimli ish qilganda, buning yashirin sabablari bor deb o'ylayman.
53. Agar menga baqirishsa, men ham javob qaytarib baqiraman.
54. Muvaffaqiyatsizliklar meni xafa qiladi.
55. Urush qilishim boshqalardan ko'p ham, kam ham emas.
56. Shunday holatlar bo'lganki, jahlimdan qo'limga tushgan narsani olib sindirganman.
57. Ba'zan janjalni birinchi bo'lib boshlashga tayyor bo'laman.
58. Ba'zan hayot menga adolatsiz munosabatda bo'lyapti deb o'ylayman.
59. Oldin ko'pchilik odamlar rost gapiradi deb o'yildim, hozir esa bunga ishonmayman.
60. Faqat jahlim chiqqanda so'kinaman.
61. Noto'g'ri ish qilganimda vijdon azobi qiynaydi.
62. Agar huquqlarimni himoya qilish uchun kuch ishlatish kerak bo'lsa, ishlataman.
63. Ba'zan g'azabimni stolni mushtlash bilan bildiraman.
64. Menga yoqmaydigan odamlarga nisbatan qo'pol bo'laman.
65. Menga zarar yetkazishni istaydigan dushmanlarim yo'q.
66. Hatto kimdir bunga loyiq bo'lsa ham, odamni joyiga qo'ya olmayman.
67. Ko'pincha noto'g'ri yashayapman deb o'ylayman.
68. Meni janjalga tayyor qiladigan odamlarni bilaman.
69. Mayda-chuydalar uchun xafa bo'lmayman.
70. Meni qasddan jahlimni chiqarishga yoki haqorat qilishga urinayotgan odamlar haqida kamdan-kam o'ylayman.
71. Ko'pincha odamlarni faqat qo'rqitaman, lekin tahdidimni amalga oshirish niyatim bo'lmaydi.
72. So'nggi paytlarda o'zimni zerikarli tutyapman.
73. Bahsda ko'pincha ovozimni baland qilaman .
74. Odamlarga bo'lgan yomon munosabatimni yashirishga harakat qilaman.
75. Bahslashgandan ko'ra, rozi bo'lishni afzal ko'raman.

Natijalarni qayta ishlash va izohlash.

Javoblar 8 o'lchovda baholanadi.

1. Jismoniy tajovuz (k=11):	
"Ha" = 1, "Yo'q" = 0	Savollar: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68
"Yo'q" = 1, "Ha" = 0	Savollar: 9, 17, 41
2. Og'zaki tajovuz(k=8):	
"Ha" = 1, "Yo'q" = 0	Savollar: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73
"Yo'q" = 1, "Ha" = 0	Savollar: 39, 74, 75
3. Bilvosita agressiya (k=13):	
"Ha" = 1, "Yo'q" = 0	Savollar: 2, 18, 34, 42, 56, 63
"Yo'q" = 1, "Ha" = 0	Savollar: 10, 26, 49
4. Negativizm (k=20):	
"Ha" = 1, "Yo'q" = 0	Savollar: 4, 12, 20, 23
"Yo'q" = 1, "Ha" = 0	Savollar: 36
5. Tirnash xususiyati (k=9):	
"Ha" = 1, "Yo'q" = 0	Savollar: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72
"Yo'q" = 1, "Ha" = 0	Savollar: 11, 35, 69
6. Gumon (k=11):	
"Ha" = 1, "Yo'q" = 0	Savollar: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59
"Yo'q" = 1, "Ha" = 0	Savollar: 65, 70
7. Ranjish (k=13):	
"Ha" = 1, "Yo'q" = 0	Savollar: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58
"Yo'q" = 1, "Ha" = 0	Savollar: 44
8. Aybdorlik (k=11):	
"Ha" = 1, "Yo'q" = 0	Savollar: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Aggressivlik indeksi 1, 2 va 3 shkalalarni o'z ichiga oladi; dushmanlik indeksi esa 6 va 7 shkalalarni o'z ichiga oladi.

Aggressivlikning me'yori — indeks qiymati 21 ± 4 , dushmanlikning me'yori esa $6-7 \pm 3$. Bu ko'rsatkichlar shaxsning agressivligini qanchalik darajada namoyon etishini baholash imkonini beradi.

Ushbu metodikadan foydalanganda, shuni yodda tutish kerakki, agressivlik (shaxs xususiyati sifatida) va agressiya (xulq-atvor akti sifatida) shaxsning motivatsion ehtiyoj sohasini psixologik tahlil qilish kontekstida tushunilishi lozim. Shu bois, Bassa-Darki so'rovnomasi boshqa metodikalar bilan birgalikda qo'llanishi kerak: shaxsiy testlar (Kettell, Spilberg), proyektiv metodikalar (Lyusher) va boshqalar.

8. “Uy — daraxt — Odam” agressiya va bola xulq-atvorining boshqa turlarini baholash metodologiyasi

Test “Uy – Daraxt – Inson” (UDI)ni bajarish uchun bolaga qog‘oz, oddiy qalam va varaq beriladi. Standart rasm chizish qog‘ozi yarmiga buklanadi. Birinchi sahifaning yuqori qismiga, gorizontal holatda, bosh harflar bilan “Uy” deb yoziladi, ikkinchi sahifaga — “Daraxt”, uchinchisiga — “Inson”, to‘rtinchisiga esa bolaning ismi va familiyasi hamda tadqiqot o‘tkazilgan sana yoziladi. Rasm chizish uchun odatda 2M markali oddiy qalam ishlatiladi, chunki bu qalam yordamida bosim kuchidagi o‘zgarishlar eng aniq ko‘rinadi.

Ko‘rsatma. Marhamat, iloji boricha chiroyli qilib uy, daraxt va odam chizing.

Bolaga berilgan barcha aniqlashtiruvchi savollarga u xohlagancha chizishi mumkinligi aytiladi. Testni bajarish jarayoni ikki qismdan iborat: chizish jarayoni va undan keyingi suhbat. Bolaning rasm chizishini kuzatish orqali boy ma’lumot olish mumkin. Odatda, bolaning barcha o‘z-o‘zidan aytgan gaplari yozib olinadi va g‘ayrioddiy harakatlari qayd etiladi. Bola rasm chizib bo‘lgach, unga rasmi haqida bir qator savollar beriladi. So‘rov odatda inson rasmidan boshlanadi. Masalan, u kimni chizgani, uning yoshi, nima qilayotgani, kayfiyati qandayligi, tanishlaridan biriga o‘xshab ketishi haqida so‘raladi. Odatda, rasm haqidagi savollar bolaning hayot haqidagi tasavvurlari haqida suhbatga aylanib ketadi.

Natijalarni qayta ishlash va izohlash

Rasmlarni tahlil qilish uchun uchta baholash aspekti qo‘llaniladi: detallar, ularning proporsiyalari va perspektivasi. Hisob-kitobga ko‘ra, rasm detallari insonning kundalik hayotdagi holatlarni anglash va ularga qiziqishini ifodalaydi. Detallarning ma’nosini barcha rasmlarning butunligi va chizuvchi bilan hamkorlikda talqin qilish lozim, chunki detallarning ramziy ma’nosi ko‘pincha individual bo‘ladi.

Rasm proporsiyalari uy, daraxt va inson rasmlarida to‘g‘ridan-to‘g‘ri yoki ramziy ravishda tasvirlangan narsalar, vaziyatlar yoki munosabatlarning psixologik ahamiyati, muhimligi va qimmatligini aks ettiradi. Proporsiyalar butun rasmning berilgan qog‘oz maydoniga nisbati yoki butun rasmning bir qismining boshqa qismiga nisbati sifatida qaralishi mumkin.

Perspektiva insonning o‘zining psixologik muhitiga nisbatan murakkab munosabatini ko‘rsatadi. Perspektivani baholashda e’tibor quyidagilarga qaratiladi: rasmning varaqdagi tomoshabinga nisbatan joylashuvi (yuqoridan yoki pastdan qarash), rasmning alohida qismlarining o‘zaro joylashuvi, chizilgan obyektning harakati.

“Uy – Daraxt – Shaxs” testi alomatlar majmuasi»

Alomatlar	Ball
Dushmanlik	
1. Oynasiz	0,2
2. Eshik – kalit teshigi	0,1
3. Juda katta daraxt	0,1
4. Varaqning chetidagi daraxt	0,1
5. Daraxtning teskari profili, odam	0,1

6. Ikki o'lchamli, barmoqlarga o'xshash daraxt shoxlari	0,1
7. Ko'zlar — bo'sh ko'z kosalari	0,2
8. Uzun, o'tkir barmoqlar	0,2
9. Jilmayib, tishlar ko'rinadigan	0,1
10. Insonning tajovuzkor pozitsiyasi	0,1,2
11. Uyning orqa devori boshqa tomondan, g'ayrioddiy tarzda tasvirlangan	0,1
12. katta qulf bilan eshiklar	0,2
13. Oynasiz oynalar	0,1
14. Uyning birinchi qavatida derazalarning yetishmasligi	0,1
15. Sochlarning bo'yalmaganligi, chizilmaganligi va boshni o'rab turishi	0,1,2
16. Ko'krakda chalishtirilgan qo'llar	
17. Katta, mixlarga (tikanlarga) o'xshash barmoqlar	0,1,2
18. Bo'rttirma tasvir	0,1,2
19. Tishli, notekis chiziqlar	0,1,2
20. Yalmog'iz figurasi (ayollarga)	0,1
21. Toj — bu to'p	0,1,2
22. Boshqa mumkin bo'lgan belgilar	0,1
Mojaroli	
1. Bo'sh joy cheklangani	0,1,2
2. Pastdan qarash (qurt nigohi)	0,1,2
3. Obyektni qayta chizish	0,2
4. Obyektni chizishdan bosh tortish	0,2
5. Daraxt ikkita daraxtga o'xshaydi	0,2
6. Rasmlardan birining sifatidagi aniq nomutanosiblik	0,2
7. Rasm va so'zlar o'rtasida moslik bolmasligi	0,1
8. Urg'u berilgan bel	0,1
9. Tomda mo'ri yo'qligi	0,1
10. Boshqa mumkin bo'lgan belgilar	0,1
Agressivlik	
1. Turli xil binolar	0,1,2
2. Burun teshiklari juda ta'kidlangan	0,1
3. Tishlar aniq chizilgan	0,1,2

4. Kuchli qo'llar	0,1,2
5. Qo'l boks qo'lqopiga o'xshaydi	0,2
6. Barmoqlar ajratilgan	0,1,2
7. Katta barmoqlar.	0,2
8. Beshdan ortiq barmoq bor	0,2
9. Barmoqlar uzun	0,2
10. Qurol	0,1,2
11. Kam egri chiziqlar, ko'p o'tkir burchaklar	0,1,2
12. Bosim bilan chiziqlar	0,1,2
13. Uzoq masofaga qarab chizilgan chiziqlar	0,1,2
14. Yopiq, zich barglar	0,1,2
15. Daraxt tanasining grafika chiziqlari	0,1
16. Boshqa mumkin bo'lgan belgilar	0,1
Negativizm	
1. Turli xil binolar	0,1,2
2. Bir o'lchovli perspektivada tasvirlangan yon devor	0,1
3. Quloq kichik	0,1
4. Quloqlar juda ta'kidlangan	0,1,2
5. Barmoqlari mushtga siqilgan	0,1,2
6. Mushtlar tanaga bosilgan	0,2
7. Tanadan uzoq mushtlar	0,1,2
8. Oyoqlari nomutanosib uzun	0,2
9. Oyoqlari keng bir-biridan	0,1

8. "Avtoportret" metodikasi (K. Maxover)

Bu psixologik-proyektiv rasm testi bo'lib, shaxsiyatning ongsiz hissiy tarkibiy qismlarini (o'z-o'ziga munosabat, o'z-o'zini baholash, hozirgi holat, nevrotik tashvish, qo'rquv, tajovuzkorlik) aniqlash maqsadida qo'llaniladi. K. Maxoverning ta'rifiga ko'ra, avtoportret — bu insonning o'zi tomonidan yaratilgan tasvirdir. O'zini tasvirlar ekan, inson o'zining shaxsiy jismoniy ehtiyojlari va ichki nizolarining asosiy xususiyatlarini qayta yaratadi. Rasmda namoyon bo'ladigan shaxsiy dinamikaning boy proyeksiyasi, bu usul yordamida, insonning ijobiy tomonlari va konstruktiv salohiyatini, shuningdek, uning buzilishlarini tahlil qilish imkonini beradi.

Tana sxemasini talqin qilish jarayonida olingan grafik mahsulot insonning jismoniy va psixologik kechinmalariga qanchalik mos kelishi, tana a'zolaridan qaysilari muayyan ma'noga ega ekani, shuningdek, insonning istaklari, nizolari,

kompensatsiyalari va ijtimoiy ko'rsatmalari qanday qilib somatik jihatdan mustahkamlanganini baholash imkonini beradi.

“Avtoportret” testining natijalari kontent-tahlil usuli orqali, ya'ni o'rganilayotgan hodisalarning takrorlanish chastotasini hisoblash orqali qayta ishlanadi. Ushbu usul tashvish, tajovuzkorlik, depressiv holat va qo'rquv alomatlarini aniqlashga imkon beradi; ko'rsatkichlarning uchrash chastotasini hisoblash esa ularning mazmunini obyektiv tarzda baholashga yordam beradi.

Test natijalarining bir nechta talqin variantlari mavjud. Bizning tadqiqotimiz maqsad va vazifalariga muvofiq quyidagi talqinlardan foydalandi. Umumiy, ijtimoiy shartlangan ma'nolar tizimi insonning ijtimoiy xulq-atvori haqida tasavvur beradi: bu salbiy va ijobiy hissiyotlarning, ko'rsatmalarning ijtimoiy jihatdan qabul qilingan motor va jismoniy ko'rinishlari, kontaktlilik, ekstraversiya va introversiyadir. Tana ifodasining psixosomatik korrelyatsiyasi insonning shaxsiy hissiy xususiyatlariga asoslangan o'ziga xos tajribasidan kelib chiqishi mumkin. Bizning tadqiqotimiz uchun BSF bilan og'rikan bemorlarning asosiy shaxsiy xususiyatlariga, kasallikning jismoniy va hissiy ifodalanish usullariga mos keladigan bunday proyeksiyalar alohida ahamiyatga ega edi.

Psixosomatik yondashuv doirasidagi talqinlar belgilarni guruhlashga asoslanadi: tana (barcha turtkilar, nizolar, ruhiy kechinmalarning markazi va diqqat markazi), bosh va yuz qismlari (Menining lokalizatsiyasi va ijtimoiy xususiyatlari), tananing turli qismlari (ruhiy nizolar va moslashish imkoniyatlarini ifodalash usuli), kiyim (o'z-o'ziga munosabat va tashqi chegaralar), rasmning bo'laklarga bo'lish, izohlar va ramziylikdan foydalanish bilan bog'liq tarkibiy va rasmiy jihatlar. Ichki nizolarning proyeksiyasi tajriba va nazorat guruhlaridagi o'smirlar va bolalarda depressiv holat, qo'rquvlar, tashvish va tajovuzkorlik darajasining mavjudligi va dinamikasi haqida aniq tasavvur beradi.

1-jadvalda keltirilgan “Avtoportret” testi natijalarini ko'rib chiqamiz. Yuqorida aytib o'tilganidek, bolaning normal ruhiy rivojlanishini ta'minlaydigan “sog'lom simbioz” ko'pi bilan 3 yoshgacha tugaydi. Keyinchalik onasi bilan simbioz bolaning mustaqillik istagini qondirishiga, Men va Men emas chegaralarini ajratishiga, Menni mustahkamlashiga to'sqinlik qiladi, ojizlik va u bilan bog'liq tashvishlarning shakllanishiga olib keladi.

BSF bilan og'rikan o'smirlardagi tashvishning kelib chiqishini O. Rankning nazariyasiga tayangan holda tushuntirish mumkin. Butun umri davomida inson boshqalardan “ajralish” jarayonida normal tashvishni boshdan kechiradi, uni yengish esa ko'proq mustaqillikka va yuqori darajadagi o'zaro munosabatlarni qurishga olib keladi. O. Rankning fikricha, tashvish ikki shaklda namoyon bo'ladi: hayotdan qo'rqish (o'zining betakrorligi va avtonomiyasiga intilish bilan bog'liq tashvish) va o'limdan qo'rqish (inson qaram, simbiotik munosabatlar vaziyatida “qolib ketganda” yuzaga keladigan o'z shaxsiyatini yo'qotish tashvishi).

Bolalik serebral falaji (BSF) bilan kasallangan bola ham ajralish, ham yutilish bilan bog'liq xavotirni boshdan kechiradi. Simbiotik munosabatlar ojizlikni yengishga soxta imkoniyat beradi, lekin xavotirni kuchaytiradi. BSF bilan kasallangan o'smirlarda nevrotik xavotir haqida gapirish mumkin, chunki u obyektiv xavfga yetarli darajada mos emas, o'z ichiga siqib chiqarishni oladi, o'smirlar o'z harakatlarini cheklaydi va ong maydonini nevrotik himoya mexanizmlari, shu jumladan, “simptomni rivojlantirish” kabi mexanizm yordamida toraytiradi.

“Avtoportret” testidan keyin bolalarning psixologik holati

1-jadval

Belgilar mezonlari	Intellektual imkoniyati cheklangan bolalar	Bolalarsiz intellektual imkoniyati cheklangan
	<i>n=90</i>	<i>n=216</i>
1. Agressivlik Kuchli bosim	30%	15%
Chizilgan qalin kontur	36%	17%
Oyoqlari yoyilgan	33%	22%
Burun va og'iz ta'kidlanadi	23%	18%
Katta, chizilgan qo'llar	25%	10%
Qurol, boshqa shunga o'xshash narsalarning mavjudligi	0%	2%
Ko'zlar – bo'sh ko'z kosalari	24%	15%
Uzun, o'tkir barmoqlar	20,5%	11%
2. Depressiv holat juda kichik rasmlar	8%	4%
3. muammosiga yopishib qolish shakllarni sifatni yaxshilamasdan o'chirish	2,5%	3%
4. Jamiyatda moslashishning qiyinchiliklari Raqamlarda tana qismlarining etishmasligi	8%	13,2%
5. Intellektual rivojlanishdagi kechikish yoki stress holatlari Oddiy qalam bilan chizish	20,5%	8,5%
6. Ranglarning ustunligi - Yashil - Sariq - Qizil - Jigar - Qora	5% 8% 25,5% 2,5% 20,5%	6,5% 12% 14% 11% 3%
7. O'z-o'zini past baholash - Rasmning pastki qismidagi shakllarning joylashuvi. - Chizilgan rasm juda kichik - Qo'llar orqada yoki qo'l, oyoq yo'qligi - Nomutanosib qo'llar, oyoqlari	8% 5% 2,5% 33%	3% 3% 5% 17%
8. Oila ichidagi nizolilik - Qo'llar yon tomonga yoyilgan - Barmoqlar uzun va ta'kidlangan	25,5% 20.5%	17% 10%
9. Xavotir - O'chirishlar ko'p - Kuchli soyali sochlar - Tananing alohida qismlarini ajratish: Tanasi Boshi Qo'li Oyog'i	0% 5% 18% 20% 22% 2,5%	3% 8,5% 10% 26% 39% 46%

BSF bilan og'rigan bolalar va o'smirlarda shaxsiyatning hozirgi hissiy holati sifatida tashvishning mavjudligi bosh, qo'l va oyoqlarni ajratib ko'rsatishda namoyon bo'ladi, bu esa ko'pincha intellektual buzilmalari bo'lmagan bemorlarda kuzatiladi.

Ko'pchilik ishtirokchilar faqat boshni chizadi, bu esa shaxsiyatning asosiy bazaviy ehtiyojlarining doimiy qoniqmasligi sifatida tashxis qilinadi.

Avtoportret» metodikasi natijalarini tahlil qilish BSF bilan og'rigan bemorlarda tajovuzkorlikni aniqlash imkonini berdi, bu esa tashvish bilan zich bog'liqligini ko'rsatadi, va bog'liqlik teskari-proporsional ($r = -0,47$, $p < 0,0006$) ekanligi ma'lum bo'ldi. Chizma konturi va kuchli bosim intellektual buzilmalari bo'lmagan ishtirokchilarning 17%ida va intellektual sohada buzilishlar bo'lgan bolalarning 36%ida kuzatiladi. Ushbu teskari o'zaro munosabat shuni bildiradiki, bu bemorlarda tashvish darajasi oshganda, tajovuzkorlik darajasi kamayadi. Tajovuzkor tendensiyalarini amalga oshirish inson organizmini charchatadi, shuning uchun bunday bemorlarning ko'pchilik jismoniy shikoyatlari charchoq va zaiflik bilan bog'liq bo'ladi. Ishtirokchilar quyidagi depressiv holatlarning mavjudligi va o'z muammosiga e'tibor qaratishni ko'rsatadi: juda kichik qo'llar, natijasiz o'chirish, oddiy qalam bilan chizish. Intellektual buzilishlari bo'lgan bolalarning ko'pchiligida chizmada qizil va qora ranglarga ustunlik berilishi aniqlangan, bu faoliyatdan qo'rquv sifatida talqin qilinadi va bunday bolalarning faoliyatini cheklash bilan bog'liq oilaviy tarbiyaviy choralarni taxmin qilish imkonini beradi. Ushbu taxmin, har to'rtinchi intellektual buzilishlari bo'lgan bemorda va intellektual sohada buzilishlari bo'lmagan bolalarning 17%ida oila ichidagi qarshilik ko'rinishlari aniqlanishi bilan tasdiqlanadi.

BSF bilan og'rigan o'smirlar: birinchidan, ota-onalar bilan "ishlanmagan" munosabatlar: onalar bilan yaqin bog'lanish va ikkala jinsdagi o'smirlarga shaxsiy rivojlanishda yordam bera olmagan otaning imkoniyatsizligi, natijada – shaxsiy sevgiga bo'lgan qoniqtirilmagan ehtiyoj; ikkinchidan, o'smirning oilada namoyon bo'ladigan tajovuzkorlik, qarshilik, kelishmovchilik bilan bog'liq kechinmalari, natijada o'zini ko'rsatish – Menini yashirish, ijtimoiy rollarga bo'lgan ehtiyoj – ijtimoiy rollardan voz kechish kabi ambivalent ehtiyojlar paydo bo'ladi, bu esa bunday bemorlarning barcha reabilitatsiya tizimini jiddiy qayta ko'rib chiqishni talab qiladi

9. Ayzenkning temperamenti aniqlash metodikasi

Emotsional va shaxsiy sohani diagnostika qilish. Ayzenk metodikasi yordamida ekstraversiya (shaxsning tashqi dunyoga yo'naltirilganligi, tashqi yo'naltirilganlik, ijtimoiy faol yo'naltirilganlik) va nevrotizm (qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining nomutanosibligi natijasi, hissiy noaniqlik) aniqlanadi. Bular temperamentning asosiy xususiyatlari hisoblanadi.

Ayzenk so'rovnomasi 57 ta savoldan iborat. Ularga "ha" yoki "yo'q" deb javob berish kerak. Olingan natijalar kalit bilan taqqoslanadi, unda uchta shkala mavjud: ekstraversiya – introversiya, nevrotizm, yolg'on shkalasi. Temperament tipiga mansublik koordinatalar tizimi yordamida aniqlanadi, unda "nevrotizm" shkalasi va "ekstraversiya" shkalasi bo'yicha natijalar belgilanadi.

Shaxsiy so'rovnoma "A" va "B" deb nomlangan ikkita shakldan iborat bo'lib, bu takroriy sinov o'tkazish imkonini beradi. Ikkala so'rovnoma ham 57 tadan savolni o'z ichiga oladi. Ularga javoblar faqat "Ha" yoki "Yo'q" tarzida bo'ladi.

Ko'rsatma

Sizga turli sharoit va vaziyatlarda xulqingizga oid bir qator savollar taqdim etiladi. Bu aql yoki qobiliyatlarni sinash emas, shuning uchun "yaxshi" yoki "yomon" javoblar mavjud emas. Bizni faqat sizning rost javoblaringiz qiziqtiradi.

Alohida savollarning mazmuni tahlil qilinmaydi, muhim bo'lgan natijadir. Savollarga ketma-ket javob berish kerak, oldingi javoblarga qaytib o'tmang. Tez ishlang, javobni o'ylab ko'p vaqt sarflamang – eng qiziqarli narsa sizning birinchi reaksiyangizdir.

Har bir savolga faqat “Ha” yoki “Yo'q” deb javob berishingiz mumkin. Tanlagan javobingizni javob varag'ida belgilab boring. Hech bir savolni o'tkazib yubormang.

Boshlang!

So'rovnoma matni (A varianti).

1. Yangi taassurotlarni his qilish, diqqatni boshqa narsaga qaratish yoki kuchli his-tuyg'ularni sinab ko'rish istagi tez-tez paydo bo'ladimi?

2. Sizni tushunadigan, qo'llab-quvvatlaydigan yoki hamdard bo'lishi mumkin bo'lgan do'stlarga ehtiyojningiz tez-tez seziladimi?

3. O'zingizni beparvo inson deb hisoblaysizmi??

4. O'z niyatlaringizdan voz kechish siz uchun juda qiyinmi?

5. Ishlaringiz haqida shoshilmasdan o'ylaysizmi va biror ishni boshlashdan oldin kutishni afzal ko'rasizmi?

6. Manfaatingizga zid bo'lsa ham, va'dalaringizni har doim ham bajaradigan odamlar qatoriga kirasizmi?

7. Kayfiyatingiz tez-tez o'zgarib turadimi?

8. Odatda tez harakat qilasizmi va gapirasizmi, o'ylashga ko'p vaqt sarflamaysizmi?

9. Hech bir jiddiy sabab bo'lmagan holatda o'zingizni baxtsiz his qilganmisiz?

10. “Garovga” hamma narsaga qodir ekanligingiz to'g'rimi?

11. Sizga yoqqan qarama-qarshi jinsdagi odam bilan tanishmoqchi bo'lganingizda uyalasizmi?

12. G'azablangan paytingizda o'zingizni yo'qotib qo'ygan vaqtlaringiz bo'lganmi?

13. Tez-tez vaziyat ta'sirida o'ylamasdan harakat qilasizmi?

14. Biror narsa qilmasligingiz yoki aytmasligingiz kerakligi haqidagi o'ylar tez-tez sizni bezovta qiladimi?

15. Odamlar bilan uchrashishni kitob o'qishdan afzal ko'rasizmi?

16. Sizni oson ranjitish mumkinligi to'g'rimi?

17. Tez-tez do'stlar davrasida bo'lishni yoqtirasizmi?

18. Boshqalar bilan bo'lishishni istamaydigan fikrlaringiz bo'ladimi?

19. Ba'zan shunchalik ko'p energiyaga ega bo'lasizki, hamma narsa qo'lingizda yonib ketayotgandek tuyuladi, ba'zida esa o'zingizni juda sust his qilasizmi?

20. Do'stlar doirangizni eng yaqin insonlar bilan cheklashni afzal ko'rasizmi?

21. Ko'p orzu qilasizmi?

22. Sizga baqirishsa, xuddi shunday javob berasizmi?

23. O'zingizning odatlaringizni yaxshi deb hisoblaysizmi?

24. Tez-tez biror narsada aybdor ekanligingizni his qilasizmi?

25. Ba'zan o'z his-tuyg'ularingizga erkinlik berib, quvnoq davrada beparvolik bilan dam olasizmi?

26. Sizning asablaringiz tez-tez tarang bo'ladimi?

27. Odamlar sizni xushchaqchaq deb atashadimi?

28. Biror ish qilinganidan keyin, tez-tez o'z xatoyingizga qaytib, uni yaxshiroq qilish mumkin edi, deb o'ylaysizmi?

29. Katta davrada o'zingizni noqulay his qilasizmi?
30. Ba'zida siz mish-mish tarqatasizmi?
31. Sizning uxlay olmasligingizga turli fikrlar sabab bo'ladimi?
32. Nimadir bilmoqchi bo'lsangiz, uni kitobdan o'rganishni afzal ko'rasizmi yoki do'stlardan so'raysizmi?
33. Yurak urishingiz tezlashgan paytlaringiz bo'ladimi?
34. Diqqatni jamlashni talab qiladigan ishlarni yoqtirasizmi?
35. Qaltirash xurujlaringiz bo'ladimi?
36. Har doim faqat haqiqatni gapirasizmi?
37. Hamma bir-biridan hazil qiladigan davrada bo'lish yoqimsizmi?
38. Siz tez jahlingiz chiqadimi?
39. Tezkorlikni talab qiladigan ishlarni yoqtirasizmi?
40. Sizni turli noxush voqealar yoki "fojialar" haqida fikrlar tinch qo'ymaydi, hatto hammasi yaxshi yakunlangan bo'lsa ham?
41. Siz harakatda sekin va biroz sustmisiz?
42. Ishga yoki uchrashuvga kechikkanmisiz?
43. Tez-tez dahshatli tushlar ko'rasizmi?
44. Shunchalik ko'p gapirishni yoqtirasizmi, yangi odam bilan suhbatlashish uchun har qanday qulay vaziyatni qo'ldan boy bermasligingiz to'g'rimi?
45. Sizni biror og'riqlar bezovta qiladimi?
46. Do'stlaringizni uzoq vaqt ko'ra olmasangiz, xafa bo'larmidingiz?
47. O'zingizni asabiy odam deb atay olasizmi?
48. Tanishlaringiz orasida sizga yoqmaydiganlari bormi?
49. O'zingizni o'ziga ishonchi bo'lgan inson deb ayta olasizmi?
50. Tanqid sizni osongina ranjitadimi, ish yoki xatolaringiz haqida?
51. Ko'p odam qatnashadigan tadbirlardan chin dildan zavq olish siz uchun qiyinmi?
52. Boshqalardan nimadirda yomonroq ekanligingizni his qilish sizni bezovta qiladimi?
53. Siz jamiyatga hissa qo'sha olasizmi?
54. Siz o'zingiz tushunmaydigan narsalar haqida gapirasizmi?
55. O'zingizning sog'ligingiz haqida xavotirlanasizmi?
56. Boshqalarni kuldirishni yoqtirasizmi?
57. Siz uyqusizlikdan aziyat chekasizmi?

B varianti faqat metodika testi bilan A variantidan farq qiladi. B variantining yo'riqnomasi, kaliti, ma'lumotlarni qayta ishlash jarayoni A varianti bilan bir xil.

Bu 57 savoldan 9 tasi ishonchlilik (yolg'on) shkalasini ifodalaydi. Ulardan 3 tasi ijobiy (HA), 6 tasi esa salbiy (YO'Q). Masalan, oltinchi savolda sinovdan o'tayotgan shaxs "HA" (har doim bajaraman) deb javob bersa, bu javob, shubhasiz, haqiqatga to'g'ri kelmaydi, chunki hech kim har doim o'ziga noqulay bo'lgan va'dasini bajara olmaydi.

Ishonchlilik shkalasidagi 9 savoldan 5 tasiga ishonchsiz javob berish (50% dan ko'proq) qolgan javoblarning ham ishonchsiz ekanligini bildiradi, shuning uchun o'tkazilgan tajriba yaroqsiz hisoblanadi.

So'rovnomanini to'ldirish uchun sinovdan o'tayotgan shaxsga 10 daqiqa vaqt beriladi, bu vaqt sekunUyer yordamida hisoblanadi. Vaqtni uzaytirish mumkin, ammo bu holat baholashda hisobga olinishi kerak.

So'rovnomani to'ldirishga ko'p vaqt sarflaydiganlar o'zini tuta oladigan, ichki ziddiyatga ega bo'lgan shaxslar bo'lib, ular tashqi dunyo bilan bevosita, tabiiy ritmda emas, balki tarang obyektivatsiya harakati asosida aloqa o'rnatadilar.

Kalit:

EKSTROVERSIYA:

"HA" №№ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53,

"YO'Q" – №№ 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51. (Introversiyani ifodalovchi

"HA" javobi quyidagi savollar uchun to'g'ri keladi)

NEVROTIZM:

"HA" – №№ 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Yolg'on javoblar shkalasi:

"HA" – №№ 6, 24, 36;

"YO'Q" – №№ 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Ekstroversiya — introversiya:

19 yoshdan oshgan — yaqqol ekstravert,

15 dan ortiq — ekstrovert,

12 dan ortiq — ekstroversiyaga moyillik,

12 o'rtacha qiymat,

12 dan kam — introversiyaga moyillik,

9 dan kam — introvert,

5 dan kam — chuqur introvert.

Nevrotiklik:

19 dan ortiq — nevtrotiklikning juda yuqori darajasi,

13 dan ortiq — nevtrotizmning yuqori darajasi,

9 – 13 – o'rtacha qiymat,

9 dan kam — past darajadagi nevtrottiklik.

Yolg'on:

4 va undan ko'proq ball: Bu ball test savollariga javoblarning samimiy emasligini ko'rsatadi. Bu, shuningdek, sinovdan o'tuvchining xulq-atvorida namoyishkorlik mavjudligini va uning ijtimoiy qabul qilinishga (ya'ni, jamiyatda yaxshi ko'rinishga) intilishini bildiradi. Boshqacha qilib aytganda, u o'zini yaxshiroq ko'rsatishga harakat qiladi.

4 dan kam ball: Bu natija normal deb hisoblanadi. U sinovdan o'tuvchining test savollariga samimiy va halol javob berganligini ko'rsatadi.

Ekstraversiya – introversiya shkalasi:

Ekstravert shaxs — muloqotga kirishuvchan, o'ziga e'tiborni jalb etadigan, do'stlari ko'p bo'lgan inson. U yangi taassurotlarga ochiq. Harakatlari tezkor, impulsiv, g'amxo'rliksiz, optimist, xushchaqchaq bo'ladi. Ekstravertlar harakat va faoliyatni yaxshi ko'radi, tajovuzkorlikka moyil, his-tuyg'ularini qattiq nazorat qilmaydi va xavfli ishlarga moyil bo'ladi. Ularga doim ham ishonib bo'lmaydi.

Introvertd shaxs esa — xotirjam, uyatchan, o'z-o'zini tahlil qiluvchi inson. Ular yaqin do'stlaridan tashqari barchadan uzoqda bo'lishni xush ko'radi. Har qanday ishni oldindan rejalashtirib, o'ylab, keyin amalga oshiradi, oniy qarorlarga ishonmaydi. Qabul qiladigan qarorlariga jiddiy yondoshadi, hamma narsada tartib bo'lishini yoqtiradi. Ular o'z his-tuyg'ularini nazorat qiladi va ularni o'zidan chiqarish oson emas. Introvertlarga pessimizm xos bo'lib, axloqiy me'yorlarni qadrlaydi.

Nevrotizm

Bu shkala shaxsning emotsional barqarorligini yoki beqarorligini tavsiflaydi. Nevrotizm, ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, asab tizimining zaifligi bilan bog'liq.

Emotsional barqarorlik: Ushbu xususiyat oddiy va stressli vaziyatlarda ham tartibli xulq-atvorni saqlashni va vaziyatga mos ravishda maqsadga yo'naltirilganlikni bildiradi. Ular yetuk, yaxshi moslashuvchan, tashvish va zo'riqishdan xoli, shuningdek, yetakchilik va muloqotga moyil bo'ladi.

Yuqori nevrozizm: O'ta asabiylik, beqarorlik, yomon moslashish, kayfiyatning tez-tez o'zgarishiga moyillik (labil), aybdorlik va tashvish hissi, tushkunlik, diqqatning tarqoqligi va stressli vaziyatlarda beqarorlik bilan ifodalanadi. Bunday shaxsga hissiy ta'sirchanlik, impulsivlik, odamlar bilan aloqada notekislik, qiziqishlarning o'zgaruvchanligi, o'ziga ishonmaslik, sezgirlik va asabiylashishga moyillik xos.

Nevrotik shaxs ularni qo'zg'atuvchi ta'sirlarga nisbatan nomunosib kuchli reaksiyalar bilan xarakterlanadi. Nevrotizm shkalasida yuqori ballga ega bo'lgan shaxslarda noqulay stressli vaziyatlarda nevroz rivojlanishi mumkin.

Sangvinik: Barqaror + Ekstravert **Flegmatik:** Barqaror + Introvert **Melanxolik:** Beqaror + Introvert **Xolerik:** Beqaror + Ekstravert

Ekstraversiya va nevrozizm shkalalari bo'yicha natijalarning taqdimoti koordinatalar tizimi yordamida amalga oshiriladi. Natijalarning talqini shaxsning ushbu koordinatali modelning tegishli kvadratchasiga mos keladigan psixologik xususiyatlariga asoslanadi, bunda individual-psixologik xususiyatlarning namoyon bo'lish darajasi va olingan ma'lumotlarning ishonchliligi hisobga olinadi. Oliy asab faoliyati fiziologiyasi bo'yicha ma'lumotlarga asoslanib, Eysenckning fikricha, I.P. Pavlov bo'yicha kuchli va zaif tiplar ekstravert va introvert shaxsiyat tiplariga juda yaqin. Introversiya va ekstraversiyaning tabiati markaziy asab tizimining tug'ma xususiyatlarida ko'riladi, ular qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining muvozanatini ta'minlaydi. Shunday qilib, ekstraversiya, introversiya va nevrozizm shkalalari bo'yicha tekshiruv ma'lumotlaridan foydalangan holda, Pavlov tasnifi bo'yicha shaxs temperamentining ko'rsatkichlarini aniqlash mumkin. U to'rtta klassik turni tavsiflagan:

Sangvinik (markaziy asab tizimining asosiy xususiyatlari bo'yicha kuchli, muvozanatli, harakatchan deb ta'riflanadi).

Xolerik (kuchli, nomutanosib, harakatchan).

Flegmatik (kuchli, muvozanatli, sust).

Melanxolik (zaif, nomutanosib, sust).

Sangvinik (yuqori ekstraversiya va past nevrozizm)

U yangi sharoitlarga tez moslashadi, odamlar bilan tez til topishadi va muloqotga kirishuvchan. Hissiyotlar oson paydo bo'ladi va o'zgaradi, hissiy kechinmalar odatda chuqur emas. Mimikasi boy, harakatchan va ifodali. Biroz tinch turmaydi, yangi taassurotlarga muhtoj, o'z impulsini yetarlicha nazorat qilmaydi, hayotning belgilangan tartibiga yoki ish tizimiga qat'iy rioya qila olmaydi. Shu sababli, teng kuch sarflashni, uzoq vaqt va tizimli zo'riqishni, matonatni, diqqatning barqarorligini, sabr-toqatni talab qiladigan ishlarni muvaffaqiyatli bajara olmaydi. Jiddiy maqsadlar, chuqur fikrlar va ijodiy faoliyat bo'lmaganda yuzaki va o'zgaruvchan bo'lib qoladi.

Xolerik (yuqori ekstraversiya va yuqori nevrozizm)

Uning qo'zg'aluvchanligi yuqori, harakatlari uzlukli. U keskin va tez harakatlar, kuch, impulsivlik va hissiy kechinmalarning yorqin ifodalanishi bilan ajralib turadi.

Nomutanosiblik tufayli ishga berilib ketganda, bor kuchi bilan harakat qilishga moyil bo'ladi va kerak bo'lgandan ko'proq charchaydi. Umumiy qiziqishlarga ega bo'lsa, bu temperament tashabbuskorlik, g'ayratlilik va prinsiplilikda namoyon bo'ladi. Ruhiy hayot bo'lmaganda, xolerik temperament ko'pincha asabiylik, agressivlik, o'zini tuta olmaslik, jizzakilik va hissiy holatlarda o'zini nazorat qila olmaslikda namoyon bo'ladi.

Flegmatik (yuqori introversiya va past nevrozizm)

Uning xulq-atvor faolligi nisbatan past darajada bo'ladi, uning yangi shakllari sekin rivojlanadi, lekin barqaror. Harakatlar, mimika va nutqda sustlik va xotirjamlikka ega, hissiyotlar va kayfiyatning bir xilligi, doimiyliigi va chuqurligi bor. Qat'iyatli va sabrli "Hayot mehnatkashi" bo'lib, u kamdan-kam hollarda o'zini yo'qotadi, effektlarga moyil emas, kuchini hisobga olib, ishni oxirigacha yetkazadi, munosabatlarda bir xil, o'rtacha darajada muloqotga kirishadi va bekorchi gaplarni yoqtirmaydi. Kuchini tejaydi va bekorga sarflamaydi. Sharoitlarga qarab, bir holatda flegmatik ijobiy xususiyatlar – bardoshlilik, fikrlar chuqurligi, doimiylik, puxtalik va boshqalar bilan tavsiflanishi mumkin, boshqa holatda esa – sustlik, atrofdagilarga befarqlik, dangasalik va irodasizlik, hissiyotlarning ojizligi va faqat odatdagi harakatlarni bajarishga moyillik bilan xarakterlanishi mumkin.

Melanxolik (yuqori introversiya va yuqori nevrozizm)

Uning reaksiyasi ko'pincha qo'zg'atuvchining kuchiga mos kelmaydi, hissiyotlarining chuqurligi va barqarorligi ularning zaif ifodalanishida mavjud. U biror narsaga uzoq vaqt diqqatini jamlashi qiyin. Kuchli ta'sirlar ko'pincha melanxolikda uzoq muddatli tormoz reaksiyasini keltirib chiqaradi (qo'llari tushib qoladi). Unga xos xususiyatlar: harakatlar va nutqning sustligi va bo'g'irligi, uyatchanlik, qo'rqqoqlik, ikkilanish. Oddiy sharoitlarda melanxolik – chuqur, mazmunli inson, yaxshi ishchi bo'lishi mumkin, hayotiy vazifalarni muvaffaqiyatli uddalay oladi. Noqulay sharoitlarda u o'zini o'rab olgan, qo'rqqoq, xavotirli, jarohatlanishga moyil bo'lgan odamga aylanishi mumkin. U hayotning bunga loyiq bo'lmagan holatlarini og'ir ichki kechinmalar bilan qabul qiladi.

10. "Kaktus" metodikasi (muallif – M.A. Panfilova)

Metodika maqsadi: tajovuzning namoyon bo'lish yo'nalishi va intensivligini diagnostika qilish

Metodikani qo'llash: 3 yoshdan oshgan bolalar uchun (kichik, o'rta va katta maktabgacha yoshdagi).

Materiallar: A4 varaqlari, oddiy qalam; rangli qalamlardan foydalanish mumkin (Luscher testiga ko'ra 8 ta rang), bu holda talqin qilishda Luscher testining tegishli ko'rsatkichlari hisobga olinadi.

Tadqiqot o'tkazish:

Bolaga ko'rsatma beriladi — "Kaktusni qanday tasavvur qilsangiz, uni shunday qog'ozda chizing" Savollar va qo'shimcha tushuntirishlarga yo'l qo'yilmaydi.

Natijalarni qayta ishlash:

Quyidagilar hisobga olinadi: chizmaning joylashuvi va o'lchami, chiziqlar xususiyatlari, qalam bosimi.

Ushbu metodga xos ko'rsatkichlar hisobga olinadi:

- "kaktus obrizi"ning xususiyatlari (yovvoyi, maishiy, oddiy, batafsil chizilgan);
- ignalarning xususiyatlari (hajmi, joylashuvi, soni)

Shaxsiy xususiyatlar	Chizmadagi aksi
Tajovuzkorlik	Ignalar mavjudligi; yaqol ko'rinadigan, uzun, bir-biriga yaqin joylashgan ignalar — yuqori darajadagi tajovuzkorlik
Impulsivlik	Bosib chizilgan chiziqlar, kuchli bosim
Egosentrizm, liderlik istagi	Varaqlarning markazida katta rasm
Ko'rgazmalilik, ochiqlik	Kaktusdan chiqadigan kurtaklarning mavjudligi, shakllarning o'ziga xosligi
O'ziga ishonchning yo'qligi, Qaramlik	Varoqlarning pastki qismiga chizilgan kichkina rasm.
Maxfiylik, ehtiyotkorlik	Kontur bo'ylab yoki kaktus ichida to'liqsimon chiziqlarni joylashtirish
Optimizm	Yorqin ranglardan foydalanish, "baxtli" kaktuslar
Xavotir	To'q ranglardan foydalanish, singan chiziqlar
Ayollik	Bezalar, gullar, nozik chiziqlar va shakllarning mavjudligi
Ekstravertlik	Chizmada boshqa kaktuslar va gullarning mavjudligi
Introvertlik	Rasmda bitta kaktus ko'rsatilgan
Uyni himoya qilishga intilish	Rasmda gul idishining mavjudligi, xona o'simligi tasviri
Uyni himoya qilish istagi yo'qligi, yolg'izlik hissi mavjudligi	Yovvoyi, "cho'l" kaktuslari.

Chizishni tugatgandan so'ng bola bilan suhbat:

Savollar:

- kaktus uyda o'sadiganmi yoki yovvoyimi?
- u ko'p tikanlimi? Unga tegishingiz mumkinmi?
- kaktusga yoqadimi? Agar uni sug'orishsa, urug'lantirishsa, qarashsa.
- kaktus yolg'iz o'sadimi yoki yaqin atrofdagi boshqa o'simlik bilan birga o'sadimi? Agar uning sherigi bo'lsa, u qanday o'simlik?
- kaktus o'sib ulg'ayganida, u qanday o'zgaradi?

11. Projektiv rasm metodikasi "Vulqon"

Metodikaning maqsadi:

Bu metodika ishtirokchining hissiy kechinmalari intensivligi va xarakteri, shuningdek, his-tuyg'ularni adekvat ifodalash qobiliyati haqida ma'lumot olish imkonini beradi. Rasm talqinidan so'ng, ruhiy og'ir hissiy holatlarni yengillashtirish yo'lini ishlab chiqish mumkin. Metodikadan mustaqil psixodagnostik vosita sifatida ham, kompleks tekshiruv tarkibida ham foydalanish mumkin.

Boshqa metodlar singari, "Vulqon" metodikasi ham individual tartibda va ishtirokchining ixtiyoriy roziligi asosida o'tkaziladi.

Kerakli materiallar: A4 formatidagi oq qog'oz, 12 rangli qalam to'plami.

O'tkazish tartibi:

Ishtirokchiga quyidagi ko'rsatma beriladi: *"Vulqon chizing"*. Vaqt cheklanmaydi. Ishtirokchi aniqlashtiruvchi savollar bersa ("Qanday?", "Qancha katta?", "Rang berish mumkinmi?"), javoblar neytral bo'lishi kerak: *"Istaganingcha"*, *"Xohlaganing kabi"* va hokazo.

Rasm chizish tugagach, ishtirokchidan so'raladi: *"Bu qanday Vulqon? Vulqoningga qanday yordam berish mumkin?"*. Agar ishtirokchi *"Yordam berish nimani anglatadi?"*, *"Nega yordam kerak?"* kabi savollar bersa, *"Istaganicha javobingni ber"* deb taklif etiladi.

Vulqon

Vulqon (tog' yoki balandlik) ishtirokchining hissiyati darajasini ifodalaydi. Birinchi navbatda Vulqon o'lchami talqin qilinadi:

- **Katta Vulqon** (varaqling 2/3 qismi va undan ortig'i) – yuqori hissiylik, voqealarga kuchli ichki reaksiya.

- **O'rta o'lchamdagi Vulqon** (taxminan varaqling 1/2 qismi) – shartli “normal” darajadagi hissiylik.

- **Kichik Vulqon** (varaqling 1/3 qismidan kam) – past hissiylik yoki hissiyotlarni ifodalashga “psixologik taqiq” mavjudligi. Bu tarbiya, hayotiy tajriba yoki kasbiy faoliyat ta'siri natijasida shakllangan bo'lishi mumkin. Ko'pincha bu – ong ostida barcha yoki ayrim his-tuyg'ularni (masalan, g'azab) bo'lishi mumkin.

Chiziq xususiyatlari ham muhim:

- Mayda shtrixlar, tuzatishlar, qayta chizishlar – tashvishlilik belgisi.
- Yirik chiziqlar – impulsivlik ko'rsatkichi.
- Kuchli bosim, qalin chiziqlar – ichki zo'riqish, ustunlikka intilish.
- Yengil bosim, nozik chiziqlar – tortinchoqlik, o'zini himoyasiz his qilish.

Otilish (izverjeniye)

Otilish – hissiyotlarni tashqariga chiqarish xarakterini ifodalaydi:

- **Lavaning yuqoriga va yon tomonlarga otilishi** – his-tuyg'ularni ochiq va faol ifodalash, otilish qanchalik kuchli bo'lsa, hissiy ifoda ham shunchalik kuchli bo'ladi.

- **Lavaning Vulqon yonbag'irlaridan pastga oqishi** – chuqur ruhiy jarohat izlari bo'lgan hissiy voqealar, bolaning ong ostida qayta-qayta murojaat qiladigan kechinmalari.

- **Faqat tutun yoki bug' chiqishi** – hissiyotlarni qisman va to'liq bo'lmagan holda ifodalash, ichki kechinmalar bilan tashqi ifoda o'rtasida nomutanosiblik mavjudligi.

Otilishning yo'qligi – ishtirokchi umuman o'z his-tuyg'ularini namoyon etmasligidan dalolat beradi.

Metodikadan foydalanishda ba'zan Vulqon muz bilan qoplangan yoki qor bosgan holda tasvirlangan bo'lishi mumkin. Bu – “muzlagan hissiylik” ning ramziy ifodasi, ya'ni his-tuyg'ularni bostirish, ularni ongdan siqib chiqarish belgisi.

Tez-tez uchraydigan boshqa detal – otilayotgan Vulqon rasmlarida turli tomonga uchayotgan toshlar. Bu – ma'lum bir darajadagi buzuvchi tendensiyalar belgisi bo'lib, odatda agressiv odamlarga, shuningdek, hayotdagi ba'zi voqealarni “zarba” sifatida baholagan shaxslarga xosdir.

Qo'shimcha tafsilotlar

Ko'p hollarda ishtirokchilar Vulqondan tashqari boshqa obyektlarni ham chizadilar. Ular ramziy ma'no kasb etadi va ishtirokchi uchun dolzarb yoki ahamiyatli narsalarni ifodalaydi, shuning uchun tahlilda ularni ham hisobga olish kerak. Barcha variantlarni sanash imkonsiz, ammo quyida ko'p uchraydiganlar keltirilgan:

- **Odamlar** – “Bu kimlar?” deb so'rashingiz kerak (masalan, oila, dam olayotgan guruh, sevishtan juftlik, yolg'iz sayyoh, otilish qurbonlari). Odam tasviri ishtirokchining insoniy munosabatlardagi o'zini qanday ko'rishini ramziy ifodalaydi: ular bilan uyg'unlashganmi yoki yolg'izmi, baxtlimi yoki baxtsizmi, hayot sharoitlariga moslasha oladimi yoki ular ostida eziladimi.

- **Bino** – ko'pincha ahamiyatli insoniy jamoalarni (masalan, ota-ona uyi va oila, tengdoshlar, professional guruh) ramziy ifodalaydi. Shuningdek, uy – tananing ramzi

hisoblanadi, shuning uchun uning chizilishi jismoniylikka (harakat, ovqat, jismoniy zavq, jinsiy munosabatlar) katta ahamiyat berilishini ko'rsatishi mumkin.

- **Hayvonlar** – odatda ishtirokchining dunyoni qanday ko'rishini (xavfli yoki xavfsiz, jirkanch yoki yoqimli mavjudotlardan iborat) aks ettiradi.

- **Vulqon boshqa shunga o'xshash obyektlar orasida** (tog'lar yoki boshqa Vulqonlar) – ishtirokchining munosabatlarga kuchli jalb qilinganligini, yolg'izlikdan qochishga, birlashishga intilishini, ba'zan esa simbiotik uyg'unlashishni istashini ko'rsatadi (ayniqsa, bitta tog' chizilgan bo'lsa – “juftlik” obrazi).

- **Quyosh** – ko'proq sevgi va qo'llab-quvvatlash ehtiyoji; ko'pincha kuchli ota-onaviy Shakl (odatda ona) ta'sirining doimiylikidan darak beradi.

- **Oy** – yashirinlik, sir tutishga moyillik, sirli narsalarga qiziqish.

- **Bulut yoki qora bulut** – hayotdagi yoqimsiz joriy vaziyatlar ramzi.

Chizilgan qo'shimcha, topshiriqda aytilmagan obyektlar soni qanchalik ko'p bo'lsa, mijozning noaniqlik oldidagi tashvishi shunchalik yuqori bo'ladi.

Rasmning varaqdagi joylashuvi

Tahlilda rasm simmetriya o'qlariga nisbatan o'ngga yoki chapga, yuqoriga yoki pastga siljigan-siljimagani e'tiborga olinadi:

- **O'ngga siljish** – kelajakka yo'naltirilganlik, hozirgi vaziyatdan kelajak orzulariga va fantaziyalariga “ketish”.

- **Chapga siljish** – hozirgi vaziyatdan o'tmishga “qochish”, o'tmish kechinmalarida qolib ketish.

Gorizontal o'q bo'yicha:

- **Pastki qism** – ongsiz kechinmalar, hissiyotlarning kam anglanishi, ongsiz jarayonlarning kundalik hayotga kuchli ta'siri.

- **Yuqori qism** – o'zini yaxshi anglash, ratsionallik.

O'z-o'zini baholash bilan bog'liqlik:

- Rasm varaqda qancha past joylashgan bo'lsa, odam hozirgi paytda o'ziga shunchalik kam ishonadi va faoliyatga tayyor emasligini bildiradi.

Ranglar gammasi

Rasmda ishlatilgan ranglar ishtirokchining hissiy holati haqida qo'shimcha ma'lumot beradi.

- **Qizil** – yuqori energiyalilik, hissiylik, ehtiroslilik belgisi, ba'zan agressiyani ham ifodalaydi.

- **To'q sariq** – xavfsizlik hissining yo'qligi yoki o'zini xavf ostida his qilishni anglatadi.

- **Sariq** – odatda hissiy jihatdan farovon bolalarning sevimli rangi; umuman olganda, bu rangdan foydalanish ijobiy ruhiy holat belgisi. Biroq, agar rasmni katta yoshli shaxs chizgan bo'lsa, bu infantillik (bola xususiyatlarini saqlab qolish) belgisi bo'lishi mumkin.

- **Yashil** – muvozanatlilik belgisi.

- **Ko'k** – “erkaklarga xos” xarakter sifatlari (qat'iylik, o'zini nazorat qilish, ratsionalilik)ni ifodalaydi.

- **Siyohrang (binafsha)** – sirli narsalarga qiziqish va tashvishlilik belgisi (ko'pincha o'smirlar va homilador ayollar rasmlarida uchraydi).

- **Qora** – norozilik, qarshilik belgisi; o'smirlar orasida juda keng tarqalgan.

Tund ranglar odatda ishtirokchining pessimistik kayfiyati va charchoqlarini aks ettiradi.

Faqat bitta rangdan foydalanilgan rasmlar (faqat qora, faqat qizil) – shaxsning o‘z haqiqiy holatini yashirishga intilayotganini, yopiq xarakterini ko‘rsatadi. Rangdan mantiqsiz foydalanish (masalan, yashil lava, binafsha Vulqon) – hissiy reaksiyalarning mos kelmaslik belgisi bo‘lishi mumkin.

Ranglar gammalarini tahlil qilishda ehtiyot bo‘lish, ularni boshqa aniqlangan belgilar bilan solishtirish tavsiya etiladi. Rasmning umumiy taassurotiga e‘tibor qaratish lozim: uni xayolan “jonlantirib”, real tasvir sifatida tasavvur qiling. Qaysi his uyg‘onadi – quvonch, qayg‘u, xavf yoki tashlab ketilganlik?

Vulqon haqidagi so‘zli tavsif

Savolga javob: *“Bu qanday Vulqon?”* – bolaning o‘zini qanday ko‘rishi haqidagi ayrim tasavvurlarini aks ettiradi. Variantlar juda xilma-xil bo‘lishi mumkin: qo‘rqinchli, katta, yolg‘iz, chiroyli, qaynayotgan, so‘ngan, taassurotli va hokazo. Odatda, bu sifatlarni shaxsning o‘ziga ham ko‘chirish mumkin: u katta yoki kichik, faol yoki passiv, xavfli yoki do‘stona, yoqimli yoki aksincha.

Agar o‘quvchi Vulqon qanday ekanini aytishda qiynalsa, bu o‘zini anglashdagi qiyinchiliklardan darak berishi mumkin, lekin faqat ishtirokchi o‘zini xavfsiz his qilsa va diagnostikada ishtirok etishga ichki motivatsiyasi bo‘lsa (majburiy sharoitda emas).

Savolga javob: “Vulqonga qanday yordam berish mumkin?” – uning hissiy holatini qanday yengillashtirish mumkinligi haqida signal beradi. Eng ko‘p uchraydigan javob variantlari:

1. **“Portlashiga, qaynashiga, otilishiga imkon berish”** – to‘plangan kechinmalarni ochiq va to‘liq ifodalash ehtiyoji; ularni kim bilandir bo‘lishish, his-tuyg‘ularni samimiy ifoda etishga ruxsat berish, faolroq bo‘lish, atrofdagilarning ehtimoliy tanqididan kamroq qo‘rqish.

2. **“Sovutish (yomg‘ir, bulut, yoniga daryo qo‘shish)”** – kechinmalar intensivligini kamaytirishga yordam beradigan narsalarga ehtiyoj. Odatda, bunday shaxs yordamni tashqi manbadan kutadi. U his-tuyg‘ularni bo‘lishishni emas, ularni boshdan kechirmaslikni xohlaydi.

3. **“Boshqa Vulqonlar qo‘shish”** – yolg‘izlik hissi, tashlab ketilganlik tuyg‘usi; yaqin psixologik munosabatlar va qo‘llab-quvvatlashga ehtiyoj.

4. **“Vulqonni ko‘ngilochar va quvonchli joyga aylantirish (attraksionlar zonasi, ekskursiyalar, safari-park va hokazo)”** – shaxs o‘zgarishni, boshqalar uchun jozibali bo‘lishni, atrofdagilar bilan faol va ijobiy muloqot qilishni istaydi. Bu javob ayniqsa oilada quvonch va qo‘llab-quvvatlash yetishmaydigan bolalarda uchraydi.

5. **“Unga g‘amxo‘rlik qilish (atrofini tozalash, chiroyli qilish, yonbag‘irlariga gullar ekish)”** – bevosita g‘amxo‘rlik va e‘tibor ehtiyoji.

6. **“Unga hech qanday yordam berib bo‘lmaydi”** – hayotiy vaziyatni umidsiz deb his qilish, yordam g‘oyasiga qarshilik ko‘rsatish va odatda psixologik aralashuvga tayyor emaslik.

12. Proyektiv rasm metodikasi “Uchta daraxt”

Bu proyektiv rasm metodikasi nemis psixoterapevti Edda Klessman tomonidan ishlab chiqilgan. “Uchta daraxt” testi bolaning oila a‘zolari bilan bo‘lishi mumkin bo‘lgan nizolarini, ularning sabablarini aniqlashga va yaqinlari bilan munosabatlarni yaxshilashning optimal yo‘lini tanlashga yordam beradi.

Uchta daraxt tasvirlash talabi bejiz tanlanmagan: bu holatda bola uchta o‘simlikni tasvirlash topshirig‘ini bajarishda, ongsiz ravishda, o‘zining ota-onasi bilan

bo'lgan munosabatlarini qog'ozga tushiradi. Ko'pincha bu uchta obyekt – bola o'zi, onasi va otasi bo'ladi. Ammo ba'zi hollarda daraxtlar boshqa yaqin qarindoshlarga – aka, buvi, opa, amma va boshqalarga qiyos qilinishi mumkin. Ba'zi vaziyatlarda esa bola biologik qarindosh bo'lmagan, lekin o'zi uchun “oila” bilan bog'laydigan shaxslarni (masalan, qo'shni, ota-onasining do'sti) ifodalashi mumkin.

Bolangga bir gorizontall joylashtirilgan A4 formatidagi varaqda uchta daraxt chizish taklif qilinadi, so'ng ularni oila a'zolari bilan qiyoslash so'raladi. Odatda, bola o'zini va ota-onasini tanlaydi, ammo ba'zan aka-uka, opa-singil, buvi-buva yoki boshqa odam (masalan, qo'shni) bo'lishi mumkin. Bunday holatda suhbat davomida boladan nima uchun aynan shu “oila a'zolarini” tanlaganini va boshqalarni chetda qoldirganini so'rab aniqlash muhimdir.

Agar bolaning ota-onasi bilan yoki ularning birortasi bilan nizosi bo'lsa, bu rasmda shunday aks etishi mumkin: bola daraxtlardan birini chizib tugatgach, undan norozi bo'lib uni chizib tashlaydi yoki ustidan chiziq tortadi. Bola, topshiriqqa qaramay, faqat ikki daraxt chizsa, bu uchinchi obyekt – odatda ota, bilan oilaviy o'zaro ta'sirning buzilganini yoki uchlik munosabatlarning umuman yo'qligini ko'rsatishi mumkin.

Rasmda umumiy tushkun kayfiyat va ruhiy bosim qora bulutlar va yomg'ir orqali ifodalanadi. Ruhiy jarayonlarda sekinlik va bola juda sekin chizishida namoyon bo'ladi. Daraxtlar ostidagi qor esa “muzlagan” (hissiy jihatdan sovuq) holat ramzi sifatida talqin qilinadi.

Testni o'tkazish tartibi

Test boshlanishidan oldin suhbat davomida bolaning oilasi haqida ma'lumot olinadi: oilaning tarkibi, har birining ismi, yoshi, kasbi yoki o'qish joyi, yashash sharoitlari, kim qaysi xonada yashashi aniqlanadi. Shundan so'ng, psixolog bolaning oldiga gorizontall joylashtirilgan A4 formatdagi oq varaq qo'yib: *“Ixtiyoriy uchta daraxt chizing”* deb topshiriq beradi. Bola rasm chizayotgan paytda psixolog, zarur bo'lsa, boshqa xonada ota-onasi bilan alohida suhbat o'tkazishi mumkin.

Rasm tugagach, psixolog bolani va ishini maqtaydi. So'ng bola har bir daraxtga nom beradi va shu daraxtga eng mos rangdagi rangli qalam bilan nomini yozadi.

Tahlil

Tahlil jarayonida rasmning umumiy rang foni, alohida elementlarning rangi, yozuvlarning rangi talqin qilinadi. Rang insonning turli hissiy holatlarini aks ettirishi mumkin. Bir xil rang ko'pincha qarama-qarshi kechinmalar uyg'otishi mumkin. Rang ramziyligi ko'plab omillar ta'sirida shakllanadi – irsiy omillar ham, hayot davomida orttirilgan tajriba ham ta'sir ko'rsatadi. Ramz shakllanishiga har qanday voqea ta'sir qilishi mumkin – ona homiladorlik davridagi holatlar, tug'ilish jarayoni, erta bolalik davridagi rivojlanish, gigiyenaga o'rgatish jarayoni, bog'chaga qatnash davri va hokazolar, shuningdek, bolaning hozirgi hayotiy vaziyati ham ahamiyatga ega bo'ladi.

Rang	Ma'nosi
Qizil	agressiya, nafrat, xavf.
Ko'k	telbalik, irratsionallik.
Sariq	rashk, hasad, ochko'zlik, yolg'on, maniya, uydirma.

To'q sariq	boshqa ranglarni siqib chiqarish, kurash va urush ehtirosi.
Yashil	zahar, kasallik, yetuk emaslik.
Siyohrang	ichki bezovtalik, tashvish, rad etish, melanxoliya.
Jigarrang	kirlik.
Qora	motam.
Oq	arvoh, g'am.
Kulrang	noaniqlik, tuman, depressiya.

Daraxtlar bo'yicha yakuniy suhbat

Bola daraxtlarga nom berib, yozib bo'lgach, undan "Qaysi daraxt senga eng ko'p yoqadi?" deb so'raladi. Psixolog bolaning ruxsati bilan rasmda tanlangan daraxt yoniga "Menga eng yoqadi" deb belgi qo'yadi. So'ng bola quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi daraxt eng katta?
- Qaysi daraxt eng kichik?
- Qaysi daraxt eng yosh?
- Qaysi daraxt eng qari?
- Qaysi daraxt eng chiroyli?

Psixolog bolaning ruxsati bilan bu tavsiflarni mos daraxt ostiga yozadi.

Keyin psixolog bolaga o'zini bog'bon sifatida tasavvur qilishni taklif qiladi va: *"Har bir daraxt uchun nima qilish mumkin?"* degan savolni beradi. Zarur bo'lganda variantlar taklif etiladi: suv quyish, o'g'it solish, ko'proq issiqlik berish, ko'proq yorug'lik ta'minlash, ko'chirib o'tqazish, to'siq o'rnatish. Shuningdek, quyidagi javob varianti ham aytiladi: *"Ba'zi daraxtlarga hech narsa kerak emas. Ular shundoq ham yaxshi."* Psixolog ruxsat bilan har bir daraxt ostiga uning "talab"larini yozadi.

Oiladagi a'zolar bilan bevosita qiyoslashdan oldin psixolog bolaning diqqatini chalg'itish uchun boshqa vazifa beradi. Masalan, maktabdagi buyumlarni "eng yoqimlidan eng yoqimsizgacha" tartibga qo'yish yoki boshqa test o'tkazish mumkin. Shundan so'nggina bola chizgan daraxtlarini oila a'zolariga qiyoslaydi va rasmda daraxtlar yoniga kimga o'xshashini yozadi. Har bir oila a'zosi uchun mos rang tanlanadi.

13. "Mavjud bo'lmagan hayvon" metodikasi

Metodika tavsifi: proyektiv shaxsni o'rganish usuli.

Vazifa: ishtirokchiga hech qachon mavjud bo'lmagan hayvonni o'ylab topish va chizish, hamda unga ilgari mavjud bo'lmagan nom berish taklif qilinadi.

Nazariy asos: "Mavjud bo'lmagan hayvon" proyektiv testi psixomotor aloqalar nazariyasiga asoslangan. Psixikaning holatini qayd qilish uchun motorika, xususan, yetakchi (Uyinant) o'ng qo'l harakati, uning grafik izi (rasm) o'rganiladi. I.M. Sechenov ta'kidlaganidek, psixikada paydo bo'lgan har qanday tasavvur yoki unga bog'liq har qanday tendensiya harakat bilan yakunlanadi (*"Har qanday fikr harakat bilan tugaydi"*).

Ko'rsatma

Individuallashgan ko'rsatma:

“Sizga hech qachon va hech qayerda mavjud bo‘lmagan hayvonni o‘ylab topib, chizish taklif qilinadi. Ertak va multfilm qahramonlarini ishlatish mumkin emas. Shuningdek, unga mavjud bo‘lmagan nom bering.”

Guruhli test uchun kengaytirilgan ko‘rsatma:

“Bugun siz ijodiy qobiliyatingizni, tasavvuringizni va noodatiy masalalarni hal qilish qobiliyatingizni namoyon etadigan topshiriq olasiz. 25–30 daqiqa davomida mavjud bo‘lmagan hayvonni o‘ylab toping va chizing. Bunda boshqalar tomonidan ilgari yaratilgan obrazlardan (masalan, ‘Cheburashka’, ‘Loshchik’) foydalanmang. Hayvonga mavjud bo‘lmagan, ammo mos keladigan nom bering. Nom bitta so‘zdan iborat bo‘lishi kerak, va uning tarkibida allaqachon mavjud so‘z bo‘laklari bo‘lmasligi lozim (masalan, ‘delfinokril’, ‘konekid’). Keyin uni ixtiyoriy shaklda tasvirlab bering (10–15 gap). Tavsifda quyidagilarni kiritish mumkin: hayvonning o‘lchami, yashash joyi, kimlar bilan yashashi, nimadan oziqlanishi, nimadan qo‘rqishi, tashqi ko‘rinishi va odatlari mos keladimi, nima uchun yashaydi, qanday foyda keltiradi va hokazo. Ro‘yxat faqat yo‘nalish sifatida berilgan, o‘z fantaziyangizni qo‘llang. Ishonamizki, siz yanada original narsani o‘ylab topasiz. Varaqning yuqorisiga shartli raqamingiz va sanani yozing, pastiga imzo qo‘ying. Sizga ijodiy muvaffaqiyat tilaymiz!”

Qayta ishlash va talqin

Rasmning varaqdagi joylashuvi:

- Normal holatda rasm varaqning o‘rtasiga vertikal joylashadi.
- Varaq oq yoki biroz sarg‘ish, mat (yaltiroq bo‘lmagan) bo‘lishi tavsiya etiladi.
- O‘rtacha yumshoqlikdagi qalam ishlatiladi; ruchka va flomaster ishlatish taqiqlanadi.

Joylashuv talqini:

- Rasm varaqning yuqori qismiga joylashgan bo‘lsa – yuqori o‘zini baholash, jamiyatdagi o‘rnidan norozilik, yetarli e‘tibor va tan olinishning yetishmasligi hissi, o‘zini tasdiqlashga intilish.
- Rasm varaqning pastki qismida bo‘lsa – o‘ziga ishonchsizlik, past o‘zini baholash, tushkunlik, qat‘iyatsizlik, jamiyatdagi o‘rniga befarqlik, o‘zini tasdiqlashga intilmaslik.

Markaziy ma‘naviy qism (bosh yoki uning o‘rnini bosuvchi detal)

• **Boshning o‘ng tomonga burilishi** – faoliyatga, amaliy harakatga barqaror moyillik: rejalashtirilgan va o‘ylangan narsalarning deyarli barchasi amalga oshiriladi yoki hech bo‘lmaganda bajarila boshlanadi (hatto oxirigacha yetkazilmasa ham). Ishtirokchi o‘z reja va moyilliklarini faol amalga oshirishga kirishadi.

• **Boshning chap tomonga burilishi** – o‘z-o‘zini tahlil qilishga, fikrlashga moyillik. Bu – “amaliy ish” odami emas: rejalarning faqat oz qismi amalga oshiriladi yoki boshlanadi. Ko‘pincha faol harakatdan qo‘rqish va qat‘iyatsizlik (yoki umuman faoliyatga intilishning yo‘qligi) ham kuzatiladi.

• **Boshning to‘g‘ridan-to‘g‘ri chizilishi (anfas)** – egotsentrizm belgisi.

Boshda sezgi organlariga mos detallar (quloq, og‘iz, ko‘z) tasvirlanishi mumkin:

- **Quloqlar** – ma‘lumotga qiziqish, boshqalar fikrining muhimligi.
- Ishtirokchi boshqalar bahosini olish uchun faol harakat qiladimi yoki faqat ularga mos hissiy reaksiya bildiradimi (quvonch, g‘urur, ranjish, xafa bo‘lish) – bu boshqa belgilar bilan birgalikda aniqlanadi.

Og‘iz:

- Til chizilgan, lab chizilmagan – yuqori nutqiy faollik (gapdonlik).

- Til va lab birga – hissiylik (baʼzan ikkalasi ham birgalikda).
- Til ham, lab ham chizilmagan ochiq ogʻiz (ayniqsa qora qilib boʻyalgan) – qoʻrquv va xavotir, ishonchsizlikka moyillik.

- Tishli ogʻiz – ogʻzaki agressiya (koʻpincha himoya xarakterida, yaʼni salbiy murojaat yoki tanqidga javoban qoʻpol munosabat).

- Dumaloq shakldagi qora ogʻiz (bolalar va oʻsmirlarda) – qoʻrqoq, xavotirli xarakter.

- **Koʻzlar** – qoʻrquv ramzi (raduga qismi aniq chizilgan boʻlsa). Kipriklar – namoyishkorona, diqqatni jalb qiluvchi xulq; erkaklarda ayollik sifatleri kamdan-kam holda kuzatiladi. Kipriklar, shuningdek, tashqi koʻrinish va kiyinishga katta ahamiyat berishni bildiradi.

- **Boshning kattaligi** (Shakl umumiy hajmiga nisbatan katta boʻlsa) – ishtirokchi oʻzida va boshqalarda aql, bilimni qadrlaydi.

- **Qoʻshimcha detallar:**

- Shoxlar – himoya, agressiya (boshqa belgilar – tirnoq, tikanlar – bilan birgalikda agressiyaning spontan yoki himoyaviyligini aniqlash mumkin).

- Patlar – oʻzini bezash, oʻzini oqlashga intilish, namoyishkorona xulq.

- Yelka junlari, yel yoki soch turmagiga oʻxshash – hissiylik, jinsiy rolni taʼkidlash.

- **Shaklning tayanch qismi** (oyoqlar, panjalar, baʼzan poydevor):

- Oʻlchami va shakliga qarab talqin qilinadi:

- Mustahkam va puxta – qaror qabul qilishda asoslanganlik, puxtalik, muhim maʼlumotlarga tayanish.

- Mustahkam emas, oyoqlar yoʻq yoki juda kichik – yuzaki fikrlar, beparvolik, qarorda beasoslik, baʼzan impulsivlik.

- Oyoqlarning tanaga ulanish uslubi:

- Puxta – fikr va qarorlarni yaxshi nazorat qilish.

- Eʼtiborsiz yoki umuman ulanmagan – nazoratning sustligi.

- Oyoqlarning bir xilligi – qaror va qarashlarda konformizm, standartlik.

- Oyoqlarning turlicha shakl va yoʻnalishda boʻlishi – mustaqillik, noodatiylik, ijodkorlik yoki hatto normadan chetga chiqish.

- **Shakldan yuqoriga chiqadigan qismlar** (qanot, qoʻshimcha oyoqlar, moʻylov, qalqon detali, patlar, gullarga oʻxshash bezaklar):

- Ramziy maʼnosi: turli sohalarida faol boʻlish, oʻziga ishonch, imkon qadar koʻproq ishlarga aralashish, hayotda “oʻrin egallash” istagi, faoliyatga qiziqish, jasurlik.

- Bezak boʻlsa – diqqatni jalb qilishga moyillik, namoyishkorona hatti-harakatlar.

- **Dum** – shaxsning oʻz harakatlari, qarorlari va soʻzlariga munosabati:

- Oʻng tomonga burilgan dum – oʻz harakat va xatti-harakatlariga munosabat.

- Chap tomonga burilgan – oʻz fikr va qarorlariga, oʻtgan imkoniyatlarga, qatʼiyatsizlikka munosabat.

- Yuqoriga yoʻnalgan dum – oʻziga ishonch, ijobiy munosabat.

- Pastga yoʻnalgan – oʻzidan norozilik, shubha, pushaymonlik, afsus.

- Dumning koʻp boʻgʻinli, juda uzun yoki tarmoqlangan boʻlishi – alohida eʼtiborga olinadi.

- **Shaklning konturlari**

- Qalqon, panjara, tikan kabi chiqintilar – himoya belgisi.

- O'tkir burchaklarda – agressiv himoya.
- Kontur chizig'ining qoraytirilishi – qo'rquv, xavotir.
- Qalinlashtirilgan yoki ikki martalik chiziq – ehtiyotkorlik, shubhalilik.
- Joylashuviga qarab himoyaning yo'nalishi:
- Yuqori kontur – kattalar, rahbarlar, ota-ona kabi yuqori mavqedagilardan himoya.
- Pastki kontur – kichiklar yoki o'zidan pastdagilar tomonidan keladigan masxara, tan olinmaslikdan himoya.
- Yon konturlar – umumiy ehtiyotkorlik va himoyaga tayyor turish.
- Ichki konturdagi himoya elementlari:
- O'ng tomonda – ko'proq amaliy faoliyatda.
- Chap tomonda – o'z fikr, qarash va didini himoya qilishda.

Umumiy energiya

Rasmda tasvirlangan detallar soni baholanadi: faqat zarur elementlarmi (tana, bosh, oyoqlar yoki tana, dum, qanot va hokazo) oddiy kontur bilan, soya va qo'shimcha chiziqlarsizmi yoki konstruksiyani murakkablashtiruvchi ortiqcha detallar ham bormi. Zaruriy bo'lmagan, lekin qo'shimcha qismlar qancha ko'p bo'lsa, energiya shuncha yuqori. Aksincha, minimal detallar – energiyani tejash, asteniklik, surunkali somatik kasallik belgisi bo'lishi mumkin. Bu holat chiziq xarakterida ham ko'rinadi: juda yengil, to'rsimon, bosimsiz chiziq – energiya yetishmasligi; qalin va bosimli chiziq esa energiya emas, balki xavotir belgisi. Qog'oz orqasida ham ko'rinadigan darajada bosilgan chiziqlar – qo'l mushaklarida yuqori tonus, keskin xavotir belgisi. Qaysi detal yoki ramz shu uslubda chizilgani (ya'ni qaysi narsaga xavotir bog'langan) alohida qayd etiladi.

Chiziqlar

Chiziq xarakteri baholanadi: chiziqlarni ikki marta chizish, e'tiborsizlik, noto'g'ri ulanish, bir-birining ustiga tushgan “orolchalar”, qoraytirib bo'yash, kontur “ifloslanishi”, vertikal o'qdan og'ish, chiziqlarda stereotiplik va hokazo. Rasmning parchalanganligi, tugallanmaganligi, chiziqlar uzilib qolishi ham inobatga olinadi.

Hayvon turlari

Mavzuga ko'ra hayvonlar uch turga bo'linadi: tahdid qiluvchi, tahdid ostidagi va neytral. Masalan: sher, bo'ri, qush (tahdidli), chig'anoq, chumoli (tahdid ostida), olmaxon, it, mushuk (neytral). Bu – shaxsning o'ziga va o'z “Men”iga munosabati, dunyodagi o'rnini idrok etishi, o'zini qaysi hayvonga qiyoslashini ko'rsatadi. Chizilgan hayvon – chizuvchining o'zini ramziy ifodasi hisoblanadi.

Hayvonni insonga o'xshatish – tik turish (ikki oyoqda yurish), inson kiyimida tasvirlash (shim, yubka, belbog', ko'ylak), yuzi odam yuziga o'xshashi, panjalar qo'l shaklida bo'lishi – infantilizm, hissiy yetuk emaslik belgisi. Bu daraja qanchalik kuchli bo'lsa, shunchalik “insonlashtirish” kuchayadi. Bu mexanizm ertak va masallarda hayvonlarning ramziy ma'nosi bilan o'xshash.

Agressivlik

Agressivlik darajasi – rasmda qancha burchak shakllari borligi, ularning joylashuvi va xarakteriga qarab aniqlanadi. Bevosita agressiya ramzlari – tirnoq, tish, tumshuq – alohida ahamiyatga ega. Shuningdek, jinsiy belgilarni (yelin, ko'krak) ta'kidlash – jinsga munosabat, hatto seks mavzusida fikrga qaratilganlik belgisi bo'lishi mumkin.

Doira shakli (ayniqsa bo'sh) – sir saqlashga moyillik, ichki dunyosini yopiq tutish, boshqalar bilan o'zini tanishtirishni istamaslik, testga qarshilik belgisidir. Bunday rasmlar tahlil uchun juda kam ma'lumot beradi.

Hayvon tanasiga mexanik qismlar o'rnatish (postament, g'ildirak, uch oyoqli tayanch, vint, pichoqlar, antennalar) ko'pincha shizofreniya yoki chuqur shizoidlarda uchraydi.

Ijodiy imkoniyatlar

Rasmda nechta element uyg'unlashgani orqali aniqlanadi: ijodiy yondashuv bo'lmasa, "tayyor" hayvonga "tayyor" detal qo'shiladi (masalan, qanotli mushuk, patli baliq, suzgichli it). Original yondashuv esa butun Shaklning turli elementlardan, yangi kombinatsiyalardan yaratilishida ko'rinadi.

Nomi

- Ma'noli qismlarning oqilona birikmasi ("uchuvchi quyon", "begemushuk", "pashaye'uvchi" va h.k.) – ratsionallik, aniq maqsadga yo'naltirilganlik belgisi.

- Ilmiy yoki lotincha ohangli so'z yasash ("ratolètius" va h.k.) – o'z bilim va intellektni namoyish qilishga moyillik.

- Ma'nosiz tovush birikmalari ("lyalie", "liošana", "grateker") – yengil-elpi munosabat, xavf signallarini e'tiborga olmaslik, estetik mezonlarning ratsional fikrlardan ustunligi.

- Istehzoli-hazil nomlar ("rinachurka", "puzirend") – atrofdagilarga istehzoli, pastdan qarash.

- Infantil nomlar – takrorlovchi bo'g'inlardan iborat ("tru-tru", "lyu-lyu", "kus-kus").

- Himoya xarakteridagi fantaziyaga moyillik – juda uzun nomlarda ("aberosinotiklirion", "gulobarnikleta-mieshiniya" va h.k.) ifodalanadi.

O'quv motivatsiyasining yo'nalishini aniqlash metodikasi (T.D. Dubovitskaya bo'yicha)

Maqsadi:

Metodika o'quvchilarning turli ijodiy birlashmalarda o'qish jarayonida o'quv faoliyatiga ichki motivatsiyasi yo'nalishi va rivojlanish darajasini aniqlashga mo'ljallangan.

Umumiy tavsif:

Metodika 20 ta fikr va ularning javob variantlaridan iborat. Javoblar "++", "+", "-", "--" belgilarida maxsus blankada yoki oddiy varaqda, fikr raqami qarshisida yoziladi. Natijalar kalit bo'yicha hisoblanadi. Metodika 12 yoshdan boshlab barcha toifadagi o'quvchilar bilan qo'llaniladi.

Ko'rsatma:

Sizga ta'lim samaradorligini oshirishga qaratilgan tadqiqotda ishtirok etish taklif qilinadi. Har bir fikrni diqqat bilan o'qing va o'rganilayotgan fan yoki faoliyat turiga bo'lgan munosabatingizni quyidagi belgilar orqali ifodalang:

- **(++)**: to'liq roziman
- **(+)**: qisman roziman
- **(-)**: qisman rozi emasman
- **(--)**: umuman rozi emasman

Unutmang, tavsiyalarimiz sifati Sizning javoblaringizning samimiyligi va aniqligiga bog'liq.

Savollar:

1. Ushbu faoliyat turi menga o'zim uchun ko'p muhim narsalarni bilish va qobiliyatlarimni namoyish etish imkonini beradi.
2. Bu faoliyat turi menga qiziq, men bu haqda imkon qadar ko'proq bilishni xohlayman.
3. Menga bu faoliyat bo'yicha mashg'ulotlarda oladigan bilimlarim yetarli.
4. Bu faoliyat bo'yicha vazifalar menga qiziq emas, ularni faqat pedagog talab qilgani uchun bajaraman.
5. Faoliyat jarayonidagi qiyinchiliklar uni men uchun yanada qiziqarli qiladi.
6. O'qituvchi tavsiya etgan kitob va jurnallardan tashqari qo'shimcha adabiyotlarni mustaqil o'qiyman.
7. Bu faoliyat bo'yicha murakkab nazariy masalalarni o'rganmasa ham bo'ladi deb hisoblayman.
8. Biror narsam chiqmasa, uni tushunib olishga intilaman.
9. Mashg'ulotda "umuman o'qigim kelmaydigan" holatlarim ko'p bo'ladi.
10. Faqat pedagog nazorati ostida faol ishlayman va vazifalarni bajaraman.
11. O'rganilgan materialni bo'sh vaqtimda (maktabda, uyda) do'stlarim yoki sinfdoshlarim bilan qiziqib muhokama qilaman.
12. Vazifalarni mustaqil bajarishga harakat qilaman, menga ko'rsatma berishlarini yoqtirmayman.
13. Imkon bo'lsa, vazifani boshqalarga bajarishga harakat qilaman.
14. Barcha bilimlar qimmatli deb hisoblayman va imkon qadar bu faoliyat haqida ko'proq bilishga intilaman.
15. Mening uchun baho bilimdan muhimroq.
16. Yaxshi tayyorlanmasam ham ko'p xavotirlanmayman.
17. Bo'sh vaqtimdagi qiziqishlarim va mashg'ulotlarim ijodiy birlashmadagi faoliyatim bilan bog'liq.
18. Bu faoliyat menga qiyin, vazifalarni bajarishga o'zimni majbur qilaman.
19. Kasallik yoki boshqa sabab bilan mashg'ulotlarni qoldirsam, bu meni xafa qiladi.
20. Agar iloji bo'lsa, ijodiy birlashmaga bormas edim, lekin ota-onam majburlaydi.

Natijalarni hisoblash:

Kalyit bo'yicha "ha" – ijobiy javoblar, "yo'q" – salbiy javoblar hisoblanadi.

Kalit

Ha	1	2	5	6	8	11	12	14	17	19
Yo'q	3	4	7	9	10	13	15	16	18	20

Baholash mezonlari (ichki motivatsiya darajasi):

- 0–5 ball – past daraja
- 6–14 ball – o'rta daraja
- 15–20 ball – yuqori daraja

Sifat tahlili guruhlari:

1. **Bilim qadri** – 1, 11, 14, 17 (maks. 8 ball)
2. **Faoliyatdagi mustaqillik** – 6, 8, 12 (maks. 6 ball)
3. **Passivlik** – 7, 10, 13 (maks. 6 ball)
4. **Faoliyatni o'rganishdagi qiyinchilik** – 18 (maks. 2 ball)

5. **Faoliyatga qiziqish** – 2, 5, 19 (maks. 6 ball)
 6. **Mashg'ulotlarga salbiy munosabat** – 3, 4, 9 (maks. 6 ball)
 7. **Faoliyatga salbiy munosabat** – 15, 16, 20 (maks. 6 ball)

Ko'rsatkich darajasi:

- 0–25% – past
- 30–70% – o'rta
- 75–100% – yuqori

Ballarning ishorasi (ijobiy yoki salbiy) mazkur xususiyatlarning mavjud yoki yo'qligini bildiradi.

Javoblar blankasi

(F.I.SH: _____)

Nº	1-mavzu nomi	2-mavzu nomi	3-mavzu nomi	4-mavzu nomi	5-mavzu nomi

14. Test – “Shisha ichidagi qo'zichoq”

O'tkazish vaqti: individual. Ishtirokchining xususiyatlariga qarab 20 daqiqadan 40 daqiqagacha davom etishi mumkin.

Materiallar: qalamlar yoki bo'yoqlar, qog'oz varaq, mo'yqalam. Shuningdek, gil, plastilin yoki tuzli xamir ishlatish mumkin – tayyor shaklni bo'yab, so'ng talqin qilish ham mumkin. Mo'yqalam o'rniga, bolalar uchun barmoqlardan foydalanish tavsiya etiladi – bu mayda motorikani rivojlantiradi, jarayonni qiziqarli qiladi va bolani faolroq ishtirok etishga undaydi. Ammo loy yoki plastilin elementlaridan faqat katta yoshdagi bolalar yoki kattalar bilan ishlaganda foydalanish tavsiya etiladi.

Metodika o'tkazilishi

Psixologik shartlar:

Har qanday test kabi, bu topshiriq ham ishtirokchi normal psixologik holatda bo'lganida o'tkazilishi kerak. Oldingi kuni kuchli stress yoki salbiy kechinmalar bo'lmasligi lozim, aks holda natijalar buziladi. Metodikadan oldin “qizdiruvchi” (emotsional holatni aniqlashga qaratilgan) proyektiv testlar yoki so'rovnomalar o'tkazilishi mumkin. Yaxshi bo'lardi, agar ishtirokchini bo'shashtiruvchi (relaksatsiya) mashqlar ham bajarilsa. Qanchalik yaxshi tayyorgarlik ko'rilsa, natijalar shunchalik aniq bo'ladi.

Klassik o'tkazish tartibi:

Bolaga qog'oz beriladi, bo'yoqlar (barcha ranglardan foydalanish tavsiya etiladi) va mo'yqalam taqdim etiladi, so'ng topshiriq aytiladi:

“Iltimos, shisha ichida qo'zichoq chizing.”

Bolaga vaqt beriladi, shoshirmang, doimiy qo'llab-quvvatlang. Agar savollar tug'ilsa, ularga javob bering va parallel ravishda o'zingiz ham savollar bering, lekin ular ishlatilayotgan ranglar haqida bo'lishi maqsadga muvofiq. Chunki har bir rangning o'z psixologik ma'nosi bor.

Shuningdek, bolaning qaysi ranglarni ishlatganiga alohida e'tibor bering. Ranglar talqini bo'yicha ko'plab izohlar mavjud. Bu metodika 6–7 yoshdan boshlab o'smirlar va kattalar bilan ishlashda qo'llaniladi. Uni olti oyda bir martadan ko'p o'tkazmaslik tavsiya etiladi.

Ishtirokchilar soni: 1–15 kishi.

Materiallar:

1. 2 ta A4 formatidagi qog'oz varaq
2. Oddiy qalam

Ishtirokchiga yo'riqnoma:

Birinchi varaqda *shisha ichidagi qo'zichoq* rasmini chizing. Rasm tayyor bo'lgach, ikkinchi varaqda quyidagi savollarga javob yozing:

1. Qo'zichoq shishaga qanday tushib qoldi?
2. Qo'zichoq o'zini qanday his qilmoqda?
3. Shisha o'zini qanday his qilmoqda?
4. Qo'zichoq shishadan chiqishni xohlaydimi? Nega?
5. Agar xohlasa, qanday chiqadi?
6. Qo'zichoq nimani orzu qiladi?
7. Shisha nimani orzu qiladi?
8. Qo'zichoqni nima bezovta qiladi?
9. Shishani nima bezovta qilishi mumkin?

Tavsiyalar:

Savollarga javoblarni yozib olish tavsiya etiladi – bu yakuniy xulosa yozishda qulay bo'ladi. Eng yaxshi usul – audio yoki video yozuvdan foydalanish, lekin bu bolani cho'chitmasligi yoki noqulaylik tug'dirmasligi kerak. Diktofonni sezilmaydigan joyga qo'yish mumkin, bu yozma qayd qilishga chalg'imaslikka yordam beradi va natijalarni keyin to'liq tahlil qilish imkonini beradi.

Vaqt taqsimoti:

- Rasm chizish – 5–7 daqiqa
- Savollarga javob berish – 5–7 daqiqa

So'ng barcha ishlar yig'iladi va psixolog tomonidan tahlil qilinadi, bu tahlil individual suhbat davomida ham o'tkazilishi mumkin.

“Shisha ichidagi qo'zichoq” metodikasidagi javoblar talqini

• **Ijobiy javoblar:** “Unga bu yerda yaxshi, issiq, qulay.”

• **Neytral javoblar:** “Biroz tor, ammo u bemalol chiqib ketishi mumkin” va hokazo.

• **Ishlashni talab qiladigan javoblar (salbiy bo'yoqli):** “Unga bu yerda yomon, yolg'iz, sovuq, g'amgin” va shunga o'xshash javoblar.

Diagnostika natijalarini talqin qilish

Qo'zichoq – rasm muallifining o'zini ifodalaydi. Qo'zichoq qanchalik ravshan, yumshoq, mo'ynasi pufak bo'lib chizilgan bo'lsa, bu muallifning ota-ona oilasida o'zini shunchalik erkin, ijobiy va farovon his qilishini bildiradi. Rojalar va oyoqlar aniq chizilgan bo'lsa – bu o'z fikrini himoya qilish, qarshilik ko'rsatish, ota-onaga bo'lgan mustaqillikni namoyish etish belgisidir. Rojalar va tuyoqlar o'smirlar ishida tez-tez uchraydi – bu davrda ular psixologik va hissiy jihatdan ota-ona oilasidan ajralish jarayonini boshdan kechiradilar. Qo'zichoq salbiy obrazda chizilsa – bu o'zini qabul qilmaslik ramzidir.

Shisha – ota-ona oilasi timsoli.

• **Yumshoq, dumaloq shakllar** – onaga yaqinlik, uning e’tibor va g’amxo’rligiga ehtiyoj, bahosiga muhtojlik.

• **Keskin, burchakli shakllar** – otaga xos xarakter belgilari ustun.

Qo’zichoqning shishadagi joylashuvi:

• Pastki qismida oyoqlari bilan mustahkam turgan bo’lsa – oilada barqarorlik va ishonch hissi mavjud.

• **Shishaning holati:** vertikal yoki gorizontal bo’lishi mumkin.

○ Qo’zichoq bo’yni tomonga qaragan – oiladan chiqish, mustaqillikka intilish.

○ Qo’zichoq orqa tomoni bo’yin tomonga qaragan – oilani tark etishni istamaslik, mustaqillikdan qo’rquv.

Bo’yin va qo’zichoq o’lchami muvofiqligi: qo’zichoq bo’ynidan bemalol chiqishi yoki chiqolmasligi – mustaqillikka tayyorgarlik darajasi haqida ma’lumot beradi.

Bo’yin tiqin bilan yopilgan bo’lsa – ortiqcha ota-ona nazorati, farzandning qarorlar uchun mustaqil bo’lishga tayyor emasligi.

Ichki makonni bezash – haddan tashqari g’amxo’rlik, lekin farzand buni ijobiy qabul qilishi; bu kelajakda o’zini ishonchsiz his qilish va ijtimoiy faollikning past bo’lishiga olib kelishi mumkin.

Shishaning singan yoki darz ketgan bo’lishi – oiladagi psixologik jarohatlar belgisi.

O’smirlar shishani alkohol ichimligi yorlig’i bilan chizsa – bu yoshda spirtli ichimlikka qiziqish paydo bo’lishi, unga munosabat shakllanishi mumkin. Bunday holatda pedagog va psixologlarning tarbiyaviy-korreksion ishlarni o’z vaqtida boshlashi muhim.

15. “Fil” rasm testi

Ishtirokchiga oq varaq berilib, fil chizish so’raladi. Qandayki odam daraxt chizganda uni o’z hayotiga qiyos qilsa, filni chizganda ham o’zini, muammolarini va hayotga bo’lgan qarashlarini tasvirlaydi.

• **Sezgi organlari (quloq, ko’z, og’iz, xartum uchining) aniq chizilishi** – hayotga sezgirlik, ko’ra va eshita bilish qobiliyati.

• **Sezgi organlari beparvo chizilgan, xartum yuzaki** – e’tibor va aniqlik yetishmasligi, mayda narsalarga ahamiyat bermaslik.

• **Tuyoq chizilmagan** – beparvolik, hayot sifatiga kam e’tibor.

• **Oyoqlar ham beparvo chizilgan** – mustahkamlikning yo’qligi.

• **Umumiy rasm proporsional va mantiqli bo’lsa** – muvozanat hissi, uyg’unlikka intilish.

• **To’rt oyoq bir xil uzunlikda** – hayotda barqarorlik, o’ziga tayanish, ishonch.

• **Dumaloq bosh va boshqa dumaloq shakllar ko’p bo’lsa** – ayollik energiyasi: yumshoqlik, mehribonlik.

• **Katta, yuqoriga ko’tarilgan changaklar** – o’zini himoya qilishga tayyorgarlik.

• **Kichik changaklar, yuqoriga ko’tarilmagan** – tajovuzkor emaslik.

• **Bo’yin orqasidagi chuqurcha aniq chizilgan bo’lsa** – hayotda unutmoqchi bo’lgan og’riqli voqealar bor.

• **Dum va xartum pastga tushirilgan** – mulohazali, g’amgin, sust xarakter. Agar rasmda ko’p dumaloq shakllar bo’lsa – tez-tez kayfiyat o’zgarishi mumkin.

• **Quloqlar tinch holatda** – xarakterdagi barqarorlik.

• **Quloqlar yuqoriga ko’tarilgan** – doimiy xavotir, hayotdan salbiy kutilmalar.

• **Quloqlar, changaklar, dum va xartum yuqoriga ko'tarilgan** – asabiylik, tajovuzkorlik, ortiqcha hushyorlik; bu odamni tinchlantirish, hayotga ishonchni oshirish kerak.

Xulosa: filning rasmida odam o'zini allegorik shaklda tasvirlaydi va muammolarini qog'ozga "yuklaydi". Psixolog bu ramzlarni talqin qilib, insonga hayotda to'g'ri yo'nalish berishi mumkin.

16. "Yomg'irdagi odam" usuli.

Yomg'ir — noqulay ob-havo holati. Ushbu usul inson xarakterining kuchini, salbiy vaziyatlarni yengib o'tishga qobiliyatini belgilash, ularga qarshi turish. Stressga qanchalik chidamli? U qanday munosabatda bo'ladi? U qanday himoya vositalaridan foydalanadi? U o'zini qanday tutadi?

Test grafik qobiliyatlari past bo'lgan bolaga nisbatan qo'llanilmasligi kerak.

O'tkazish metodologiyasi.

Bir varaq qog'ozda odamni chizish taklif etiladi, keyin esa boshqa shunga o'xshash varaqda yomg'irda odamni jalb qilish taklif etiladi. Ikki chizmani taqqoslash sizga odamning stressli, noqulay vaziyatlarga qanday munosabatda bo'lishini, qiyinchiliklarga duch kelganda nimani his qilishini aniqlashga imkon beradi.

Izoh:

Bosh – insonning intellektual tarkibiy qismini ifoda etadi.

Sochlar – intellektni o'lchash ko'rsatkichi hisoblanadi. Qancha uzun va chiroyli bo'lsa, ular o'zlarini shunchalik aqlli deb hisoblashadi.

Yuz – bu tanamizning biz boshqalardan farqlanadigan va identifikatsiya qilinishi mumkin bo'lgan qismi.

Bo'yin – ratsional va emotsional qismni ajratib turadigan va birlashtiruvchi a'zo. Bizning barcha emotsiyalarimiz tanada yashaydi, fikrlar va g'oyalar esa boshda. Bo'yin nazorat qiluvchi organ hisoblanadi. Agar kishi bo'yi yomg'irda uzunroq bo'lsa, demak, u emotsiyalarga bo'lgan nazoratni yaxshiroq saqlaydi. Murakkab vaziyatlarda barcha narsani yaxshilab o'ylab chiqish va hissiyotlarga yo'l qo'ymaslik kerak. Bo'yin qancha uzun bo'lsa, emotsiyalarga nisbatan nazorat shunchalik kuchli bo'ladi. Ratsionallik ustunlik qiladi. Agar rasmda umuman bo'yin yo'q bo'lsa, bu insonning impulsivligi va juda ham ehtirosli ekanligini bildiradi.

Yelkalar – hokimiyatga bo'lgan ehtiyoj sohasi. Pogonlar yelkada joylashgan. Yelkalar qancha keng bo'lsa, hokimiyatga bo'lgan ehtiyoj shunchalik kuchli.

Qo'llar – kommunikatsiya, ya'ni boshqa odamlar bilan muloqot uchun javob beradi. Agar qo'llar shimda, qo'litiqda yoki orqada yashirilgan bo'lsa, bu boshqalar bilan muloqotda muammolar borligini anglatadi.

Tana – jinsiylik.

Oyoqlar – tayanch, insonning hayotda qanchalik barqaror ekanligini ko'rsatadi.

Rasmlarni talqin qilishda avval rasmning umumiy taassurotiga baho berish kerak: tasvirlangan manzaraning atmosferasiga, personajning kayfiyatiga. Faqat shundan keyingina interpretatsiya mantig'i nuqtayi nazaridan muayyan detallarni tahlil qilishga o'tish mumkin.

"Yomg'ir ostidagi inson" rasmida, odatda, "Inson" rasmiga nisbatan farqlar kuzatiladi. Nima o'zgarganini ko'rish muhim. Masalan, agar ikkinchi rasmda inson ketib borayotgan holda tasvirlangan bo'lsa, bu insonning qiyin hayotiy vaziyatlardan qochish, noxush holatlardan uzoqlashish odati bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Agar yomg'irdagi inson kattaroq qilib tasvirlangan bo'lsa, bu ba'zi nomaqbul tashqi sharoitlar insonni safarbar qilayotganini, uni kuchliroq qilayotganini anglatishi mumkin. Inson o'zini to'playdi, diqqatini jamlaydi va ushbu murakkabliklarga qarshi kurashishga tayyor bo'ladi.

Agar kichikroq qilib chizilgan bo'lsa, demak, u qiyinchiliklar bilan kurashishning ko'proq bolalarcha usullarini qo'llaydi. Muammolar paytida go'yo tani siqilib qoladi. Agar ikkinchi rasmda inson varaqning yuqori qismiga siljirilgan bo'lsa, bu reallikdan qochishga moyillik, oyoq ostidagi tayanchni yo'qotish, ortiqcha optimizm, fantaziyaga berilish kabi himoyaviy mexanizmlarning mavjudligini anglatishi mumkin.

Rasmning varaqning pastki qismiga joylashtirilgan depressiv tendensiyalar, himoyasizlik hissi mavjudligidan dalolat berishi mumkin.

Insonning yuz ifodasiga, uning qanday reaksiya bildirishiga e'tibor qaratish lozim. Bu muhim, chunki psixosomatik buzilishlarning yuzaga kelish sabablaridan biri – stressni qanday boshdan kechirishimiz, stressga qarshi turish qobiliyati va noqulay holatlar bilan qanday kurashishni bilganimizdir.

Qolgan hollarda interpretatsiyada "Inson" metodikasiga tayanish kerak. Masalan, agar tasvir chap tomonga siljirilgan bo'lsa, bu inson xulqida impulsivlik, o'tmishga yo'nalish, ba'zi hollarda onaga bog'liqlik mavjudligini ko'rsatishi mumkin. Agar tasvir o'ng tomonga siljirilgan bo'lsa, bu insonning atrofdagilarga yo'nalganligini va ehtimol, otasiga bog'liqligini anglatadi.

Agar rasm asosan varaqning yuqori qismiga joylashtirilgan bo'lsa, bu insonning o'z-o'ziga yuqori baho berishi, jamiyatdagi mavqeidan noroziligi va e'tirof yetishmasligini anglatishi mumkin. Agar figura varaqning yuqori qismida juda kichik chizilgan bo'lsa, inson o'zini go'yoki tan olinmagan daho deb hisoblashi mumkin.

Agar rasmning katta qismi varaqning pastki qismida joylashtirilgan bo'lsa, uning muallifi past o'z-o'zini baholash, o'zini ishonchsiz his qilish, ruhiy tushkunlik, qarorsizlik, o'zini namoyon qilish bilan bog'liq qo'rquvlar, jamiyatdagi mavqeiga nisbatan qiziqishsizlikka ega bo'lishi mumkin.

Rasmning gorizontal o'qdagi joylashuvi (chap-o'ng):

— agar rasm ko'proq chap tomonda joylashgan bo'lsa, bu inson ko'proq o'tmish tajribasiga tayanadi, o'zini tahlil qilishga moyil, harakatda ikkilanuvchi va passivdir;

— agar rasmning katta qismi o'ng tomonda joylashgan bo'lsa, u holda bizning oldimizda rejalarini amalga oshiradigan, faol va energiyaga to'la inson turibdi.

Rasmning o'zgarish.

Figura hajmining kattalashishi ba'zan qiyinchiliklar tomonidan safarbar etiladigan, kuchli va ishonchli bo'lib boradigan o'smirlarda kuzatiladi.

Figuraning kichrayashi sinovdan o'tuvchi shaxsning himoya va qo'llab-quvvatlashga muhtojligi, o'z hayoti uchun mas'uliyatni boshqalar zimmasiga yuklashga intilishi bilan bog'liq. Kichik figuralarni chizadigan bolalar, odatda, o'z his-tuyg'ularini namoyon qilishdan uyaladilar va odamlar bilan munosabatda tiyiluvchanlik va ma'lum darajada sekin harakat qilishga moyil bo'ladilar. Ular stress oqibatida depressiv holatlarga moyil bo'lishadi.

Qarshi jins vakili sifatida inson tasviri murakkab vaziyatlarda muayyan reaksiya turiga, yaqin atrofdagi muayyan shaxslar (ona, buvi va h.k.)dan olingan xulq-atvor dasturlarining "yoqilishi"ga ishora qilishi mumkin.

Yoshning o'zgarishi shaxsning hayotiy muammolar vaziyatida o'zini qanday his qilishiga dalolat beradi.

Agar “Yomg’ir ostidagi odam” rasmda tananing ayrim qismlari (oyoq, qo’l, quloq, ko’z va h.k.) tasvirlanmagan bo’lsa, bu himoya mexanizmlari xususiyatlari va Ego-reaksiyalarning namoyon bo’lish xususiyatlarini ko’rsatadi.

Kiyimning funksiyasi — “tabiiy ta’sirlardan himoya qilish”.

Kiyimning ko’pligi — qo’shimcha himoyaga ehtiyoj borligini bildiradi.

Kiyimning yo’qligi — muayyan xulq-atvor stereotiplarini inkor etish, impulsiv reaksiyalarga moyillik bilan bog’liq.

Qora konturdagi ko’ylak — tashqi ta’sirlardan ham, ichki ta’sirlardan ham himoyani, ya’ni his-tuyg’ularni tiyib turishni anglatadi.

Qalam bilan chizadigan kishi — oqibatlar ustida o’ylaydi, xavotir oladi.

Flomaster bilan chizadigan kishi — xatoga yo’l qo’ymaslikka intiluvchi, harakatlarini aniq rejalashtiruvchi shaxs. Bir chiziq – lekin ideal bo’lishi kerak. Bu harakatlarda aniqlik va qat’iylilikni ko’rsatadi. Har bir narsa aniq va fakt asosida.

Agar rasmda ham qalam, ham flomaster ishlatilgan bo’lsa, qalam bilan chizilgan joylarda shaxsda muayyan muammolar mavjudligini bildiradi.

Rang tanlovi. Emotsiyalarni boshqarish va tiyish qiyin bo’lgan odamlar, odatda, akvarel bilan chizmaydi, chunki u oquvchan, bir-biriga singib ketuvchi tusga ega. Bunday odamlar odatda qalamdan foydalanadilar.

Inson figurasining yo’nalishi.

“Yomg’ir ostidagi odam” proyektiv metodikasida inson figurasining qanday tasvirlangani muhim ahamiyatga ega:

Chap tomonga burilgan bo’lsa — o’ziga diqqatli, o’z fikrlariga, o’tmishdagi kechinmalarga qaratilganligini bildiradi.

O’ng tomonga burilgan bo’lsa — rasm muallifi kelajakka intilgan, faol shaxs ekanini ko’rsatadi.

Orqa tomondan, ya’ni odam orqa tomoni bilan tasvirlangan bo’lsa – bu shaxsning yopiq xarakterga egaligini, mojarolarni hal etishdan qochishini va depressiv holat ehtimolini bildiradi. Agar “yomg’ir ostidagi odam” rasmda shaxs bog’ o’rindig’ida o’tirgan holda tasvirlangan bo’lsa, bu depressiv holatning mavjudligiga ishora qiladi.

Agar inson rasmda yugurayotgan holatda tasvirlangan bo’lsa, bu rasm muallifining muammolardan yoki murakkab hayotiy sharoitlardan qochishga intilishini bildiradi. Yurayotgan holatdagi shaxs yaxshi moslashuvchanlikni anglatadi. Agar rasmda insonning turishi beqaror bo’lsa, bu ichki zo’riqish, tayanchning yetishmasligi yoki muvozanatning yo’qligini ko’rsatishi mumkin.

Tayoqchalardan tuzilgan figura negativizm va metodikaga qarshilik belgisi sifatida talqin qilinadi. Haddan tashqari bolalarcha, o’yinli rasmlar esa ma’qullash va qo’llab-quvvatlashga bo’lgan ehtiyojni bildiradi. Karikatura yoki hajviy rasm shaxsning o’ziga nisbatan baholovchi fikrlardan qochish istagini, o’zini to’liq his qilmaslik yoki dushmanlik kayfiyatlarini ifodalaydi.

Yomg’irdan himoya vositalari.

Soyabon, bosh kiyim,plash va shu kabilar – himoya mexanizmlarini, noxush holatlar bilan kurashish usullarini ifodalovchi ramzlardir. Himoya vositalari qancha ko’p bo’lsa, shaxs noqulay hayotiy vaziyatlarda o’zini shunchalik ko’proq himoya qiladi. Muhim jihat nima himoya qilayotgani, nimadan himoyalananayotgani va bu holat uning hayotida qanday namoyon bo’lishini aniqlashdir.

Soyabon – noqulay tashqi ta’sirlardan ruhiy himoyaning ramziy tasviri sifatida talqin qilinadi. Obrazlarni sharhlash nuqtayi nazaridan, ona-otaga bo’lgan ramziy

ravishda bog'liqlikni ifodalaydi:

Soyabonning gumbazi – onalik boshlang'ichi, dastasi esa – otalik tamoyili sifatida ramziy ko'rinishda namoyon bo'ladi. Katta soyabon – shaxsning noqulay vaziyatlarda kattalar yoki obro'li shaxslar tomonidan ko'rsatiladigan yordamga ehtiyoj sezishini, ota-onalar bilan birgalikda bog'liqlik (so'zlashuvda psixologik va hissiy bog'liqlik) holatini bildiradi. Bunday shaxs murakkab vaziyatda mustaqil tayanish imkoniyatiga ega emas.

Soyabon ob-havoning noqulayligidan himoya qilishi yoki qilmasligi, xarakterning ko'rish maydonini cheklashi mumkin, yoki umuman bo'lmasligi ham mumkin. Masalan, juda katta "Qo'ziqorin soyaboni" onaning kuchli ta'siriga ya'ni barcha murakkab vaziyatlarni inson o'rniga hal qiladigan onaga bo'lgan yuqori darajadagi bog'liqlikni bildirishi mumkin. Soyabonning o'lchami va uning inson figurasiga nisbatan joylashuvi ruhiy himoya mexanizmlarining ta'sir kuchini ko'rsatadi. Shlyapa, soyabon yoki boshqa himoya vositalarining yo'qligi esa moslashuvchanlikning past darajada ekanini va himoyaga ehtiyoj mavjudligini anglatadi.

Yomg'irning sifati.

Yomg'ir – uyqusizlik bo'lgan saqlanishga, yashirinishga undaydigan to'sqinlik ta'sir ramzi. Uning tasvirlanish xususiyati shaxs murakkab vaziyatni qanday qabul qilishiga bog'liq:

Noyob tomchilar – vaqtinchalik, yengib o'tiladigan holat sifatida idrok etiladi.

Yirik, bo'yalgan tomchilar yoki chiziqlar – og'ir, doimiy noqulay vaziyat sifatida talqin qilinadi.

Shuningdek, yomg'irning qayerdan "kelayotganini" (insonning o'ng yoki chap tomonidan) va tananing qaysi qismi kuchliroq ta'sirga uchrayotganini aniqlash zarur. Tushuntirish varaqning o'ng va chap tomonlariga yoki inson tanasining o'ng va chap qismlariga berilgan ma'nolar asosida amalga oshiriladi.

Yomg'irni tasvirlash chiziqlari rasm muallifining atrof-muhitga bo'lgan munosabatini aniqlash imkonini beradi.

Bir xil muvozanatli va bir yo'nalishda chizilgan chiziqlar – muhitning barqaror va muvozanatli ekanini bildiradi.

Tartibsiz chiziqlar – muhitning tashvishli va beqaror ekaniga ishora qiladi.

Vertikal chiziqlar – qat'iyat va irodalilikni ifodalaydi.

Butun maydon bo'ylab chizilgan qisqa va notekis chiziqlar hamda barcha himoya vositalarining yo'qligi – xavotir holatini va atrof-muhitni dushman deb qabul qilishni bildiradi.

Bulutlar – noxushliklarni kutish ramzi sifatida talqin qilinadi. Zulm bulutlari ma'lum tahdidlar, qo'rquvlar va inson tajribasi. Bulutlar ularning zichligi, kattaligi va joylashuviga e'tibor berish muhimdir. Depressiv holatda odatda butun osmonni egallagan og'ir, og'ir momaqaldiroq bulutlari tasvirlangan.

Ko'lmaklar va loy xavotirli vaziyat oqibatlarini, "yomg'ir"dan so'ng qoladigan kechinmalarni ramziy ifodalaydi. Ko'lmaklarning tasvirlanish uslubiga (shakli, chuqurligi, sachrashlari) e'tibor qaratish lozim. Ko'lmaklar hal etilmagan muammolarni, kechinmalar oqibatlarini bildiradi. Talqinda, shuningdek, ko'lmaklarning personajning qaysi tomonida joylashganiga e'tibor beriladi: agar chap tomonda bo'lsa shaxs muammolarni o'tmishda ko'radi, agar o'ng tomonda bo'lsa ularni kelajakda bo'lishi mumkin deb hisoblaydi.

Agar shaxs ko'lmak ichida turgan bo'lsa, bu norozilik, yo'nalish yo'qolishi holatlarini bildirishi mumkin. Shaxs siziq tipdagi ko'lmaklarni tasvirlashi mumkin, chunki ular uchun tashqi dunyo xavfsiz emas deb idrok etiladi.

Qo'shimcha tafsilotlar.

Barcha qo'shimcha detallar (uylar, daraxtlar, skameykalar, avtomobillar) yoki inson qo'lida turgan buyumlar (sumka, gul, kitob) shaxsning qo'shimcha tashqi tayanchiga, qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyojini, muammolarni hal qilishdan qochish uchun diqqatni boshqa faoliyatga yo'naltirish va o'rnini bosuvchi faoliyatga moyilligini aks ettiruvchi unsurlar sifatida ko'rib chiqiladi. Detallarning to'liqroq talqini ularning ramziy ma'nosiga asoslanadi. Masalan, **chaqmoq** – rivojlanishning yangi bosqichini boshlanishini va hayotdagi keskin o'zgarishlarni ramziy ifodalashi mumkin. **Kamalak** – Ko'pincha momaqaldiraqdan keyin paydo bo'lib, quyosh chiqishini oldindan bildiradi, yetib bo'lmaydigan mukammallikka intilish orzusini ramziy ifodalaydi.

Rasmda tasvirlangan qo'shimcha obyektlar (chiroq, quyosh va boshqalar) odatda rasm muallifi uchun muhim odamlarni anglatadi.

Tendensiyalar.

Emotsional sovuqqonlik belgilar sxematik tarzda chizilgan figura; yuzning qisman yoki to'liq chizilmaganligi.

Impulsivlik belgilar uningning ko'p harakat holatlarida tasvirlanishi; sochlarning tartibsiz chizilishi; tana, qo'l va oyoqlarning yo'nalishida nomuvofiqlik; kiyimning yetarli bo'lmasligi.

Oila ichidagi nizolar belgilar uning uchun ajratilgan makonning cheklanganligi; rasm sifati boshqa elementlarga nisbatan aniq pastligi; yuzda ortiqcha ijobiy emotsiyalar ifodalanishi.

Infantilizm belgilar ertak yoki bayram kiyimidagi shaxs tasviri; yuzda hayrat yoki zavq ifodasi; tanadagi bo'ynining yo'qligi; rasmning boshqa tasvirlarga nisbatan yuqoriga siljishi; inson yoshi boshqa rasmlarga qaraganda kichraytirilgan holda aks ettirilishi.

Detallarning buzib tasvirlanishi yoki tashlab ketilishi.

Muhim detallarni tasvirlamaslik shaxsning ichki nizolari mavjud sohalarga ishora qilishi va bu holat psixikaning himoya mexanizmlaridan biri siqib chiqarish natijasi bo'lishi mumkin. Masalan, rasmda Soyabonning yo'qligi murakkab vaziyatlarda ota-onaning qo'llab-quvvatlashini inkor etish belgisi sifatida talqin qilinishi mumkin.

Bir turkumdagi ikki rasmni taqqoslashda quyidagi o'ziga xos o'zgarishlarga e'tibor qaratish lozim:

rangning o'zgarishi (fon rangi, inson figurasining rangi, yomg'ir tomchilari qaysi rangda tasvirlangani);

inson jinsining o'zgarishi (ko'pincha bunday turkum rasmlarda insonning jinsi o'zgaradi). Bu shaxsning qiyinchiliklarga "ayollik" yoki "erkaklik" gender tipidagi reaksiyalar orqali javob berish uslubini ko'rsatadi.

inson yoshining o'zgarishi (rasmda tasvirlangan shaxs yoshi rassomning o'z yoshiga mos keladimi?) Agar rasmda kattalar tasvirida bola chizilgan bo'lsa bu regressiyani, ya'ni bolalik davriga qaytishni bildiradi. Agar bola yoki o'smir tomonidan chizilgan rasmda katta yoshli kishi yoki qariya tasvirlangan bo'lsa bu bolada qiyinchiliklarni hal etishda qaysidir katta yoshli qarindoshiga taqlid qilish moyilligi

mavjudligini bildiradi).

uning o'lchamining o'zgarishi ikkinchi rasmda juda kichik figura tasvirlangan bo'lsa bu past stressga chidamlilik, ta'sirchanlik va ehtimol past o'z-o'zini baholashdan darak beradi. Juda katta figura esa faol hayotiy pozitsiya va agressivlik belgisi sifatida talqin qilinadi.

Rasm chizish tugagach, muhokama o'tkazish mumkin.

Psixolog savollariga misollar:

Bu inson haqida gapirib bering: u o'zini qanday his qilmoqda?

Ushbu vaziyatda u o'zini qanchalik qulay his qilmoqda?

Uning kayfiyati qanday?

Hozir uva eng ko'p nima qilish istagi bor?

Yomg'ir kutilmaganda yog'dimi yoki ob-havo xabarlarini asosidami?

Bu inson yomg'ir yog'ishiga tayyormi yoki bu uning uchun kutilmagan holatmi?

Siz yomg'irni yoqtirasizmi? Nega?

Biz uni vaqtning qaysi uchratdik?

Uning istiqbollari qanday?

Agar "yomg'ir ostidagi odam" o'zini noqulay (yomon) his qilsa, unga qanday yordam berish mumkin?

Insonning o'zi o'ziga yordam berishi, yomg'ir bilan bog'liq vaziyatdan chiqib ketishi uchun nima qilishi mumkin?

16. Kompyuterga qaramlik testi (L.N.Yureva, T.Yu.Bolbot)

Ko'rsatmalar: Savollarga javob bering. Javob variantlari quyidagicha baholanadi:

Hech qachon – 1 to'p

Kamdan-kam – 2 to'p

Tez-tez – 3 to'p

Juda ham tez-tez – 4 to'p

Savollar:

1. Kompyuterda (tarmoqda) bo'layotganda qay darajada ko'tarinkilik, mamnunlik, qoniqish yoki yengillik his qilasiz?

2. Kompyuterda (tarmoqda) bo'lishni oldindan his qilib, u haqda o'ylash, ma'lum saytni ochish, ma'lumot topish, yangi tanishlar ortishni qay darajada intiqlik bilan kutasiz?

3. O'sha hislarini qayta his qilish uchun ko'proq vaqtni kompyuterda (tarmoqda) o'tkazish yoki ko'proq mablag' sarflash ehtiyoji qay darajada uchraydi?

4. Kompyuterda (tarmoqda) bo'lishni mustaqil ravishda to'xtata olmaslik holati qanchalik tez-tez yuz beradi?

5. Kompyuter (tarmoq) tashqarida o'zingizni asabiy, kayfiyatsiz, bezovta yoki bo'sh his qilishingiz qanchalik tez-tez sodir bo'ladi?

6. Kayfiyatni ko'tarish yoki hayotiy muammolardan qochish maqsadida kompyuter (tarmoq)ga qaytish ehtiyoji qanchalik tez-tez tug'iladi?

7. Kompyuterda uzoq bo'lganingiz uchun oilaviy, ijtimoiy vazifalar yoki o'qishni yetarlicha bajarmaslik qanchalik tez uchraydi?

8. Kompyuterda (tarmoqda) o'tkazgan vaqtingizni ota-onangiz yoki o'qituvchilardan yashirish, yolg'on gapirish holati qanchalik uchraydi?

9. Kompyuter (tarmoq)da tez-tez bo'lish natijasida do'stlar, oila a'zolari bilan munosabatlar yomonlashishi, moliyaviy barqarorlikka yoki o'qishga ta'sir qilish xavfi qanchalik mavjud?

10. Quyidagi jismoniy alomatlar qanchalik tez-tez kuzatiladi: qo'l panjasida uyishish yoki og'riq, bel og'rig'i, ko'zda quruqlik, bosh og'rig'i; shaxsiy gigiyenaga e'tiborsizlik, kompyuter yonida ovqatlanish?

11. Kompyuterda (tarmoqda) tez-tez bo'lish tufayli uyqu buzilishi yoki uyqu rejimi o'zgarishi qanchalik sodir bo'ladi?

Natijalarni baholash:

- **15 ballgacha** – Kompyuterga bog'liqlik rivojlanish xavfi yo'q (0%).
- **16–22 ball** – Qiziqish bosqichi.
- **23–37 ball** – Kompyuterga bog'liqlik rivojlanish xavfi bor (profilaktika choralari ko'rish lozim).
- **38 balldan yuqori** – Kompyuterga bog'liqlik mavjud.

17. “Hayvonlar maktabi” proektiv metodikasi

Ushbu metodika maktabdagi psixologik zo'riqishlarini rivojlanishining dastlabki bosqichida aniqlash, ularning sabablarini va tuzatish yo'llarini aniqlash imkonini beradi. Rag'batlantiruvchi materialning noaniqligi, do'stona muhit va baholovchi fikrlarning yo'qligi bolaning o'zini erkin ifoda etishiga imkon yaratadi. Bundan tashqari, rasm chizish boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun tanish va qiziqarli faoliyatdir.

Chizilgan tasvirlarni tahlil qilish bolalarda o'quv jarayonida yuzaga kelgan qiyinchiliklar haqida ayrim taxminlar qilishga imkon beradi. Biroq, bu metodika nafaqat maktabga moslashuv davrida, balki undan katta yoshdagilar bilan ham qo'llanilishi mumkin — o'quvchilar turli darslarda, o'quv faoliyatida, tengdoshlar va o'qituvchilar bilan muloqotda duch kelayotgan muammolarni aniqlashda qo'llaniladi.

Metodika guruhli hamda individual shaklda o'tkazilishi mumkin.

Dastlabki tayyorgarlik.

Trener: Endi sizlar bilan sehrli o'rmon bo'ylab ajoyib sayohatga chiqamiz. Qulayroq o'tirib oling, bo'shating va ko'zlaringizni yuming. Tasavvur qiling, biz quyoshli o'rmon maydonchasiga kelib qoldik. Eshiting tepa tarafingizdagi barglar shivirlayapti, yumshoq maysa oyoqlaringizga tegmoqda. Shu maydonchada siz “Hayvonlar maktabi”ni ko'ryapsiz.

Atrofga qarang. Bu maktabda qanday hayvonlar o'qiyapti? Bu maktabda o'qituvchi bo'lgan hayvon qanday? O'quvchilar nima bilan mashg'ul? O'zingizni qaysi hayvon sifatida tasavvur qildingiz? Shu paytda nimalarni his qilyapsiz? Ushbu his-tuyg'ularni ichingizda chuqurroq kechiring. Men o'nga qadar sanaguncha siz yana biroz vaqt “Hayvonlar maktabi”da bo'lib turing, so'ng ko'zlaringizni ochasiz.

Ko'rsatma:

Trener: Siz “Hayvonlar maktabi”da bo'lib qaytdingiz. Endi qalam va qog'oz oling va ko'rganlaringizni rasmda ifodalashga harakat qiling.

(Bolalar topshiriqni bajaradilar.)

Rasmingizga yaxshilab qarang va o'zingiz bo'lishingiz mumkin bo'lgan hayvonni toping. Shu hayvon yoniga “x” yoki “men” degan harfni qo'ying.

Tahlil va interpretatsiya.

1. Rasmning qog'ozdagi joylashuvi. Rasmning qog'ozning yuqori qismiga yaqin joylashuvi bolaning o'ziga yuqori baho berishi, jamoada o'z o'rnidan noroziligi, atrofdagilar tomonidan yetarlicha tan olinmasligidan dalolat beradi. Rasmning pastki qismda joylashuvi o'ziga ishonchsizlik, past o'zini baholashni bildiradi. Agar rasm qog'ozning o'rtasiga joylashtirilgan bo'lsa bu bolaning psixologik holati me'yorida ekanligini ko'rsatadi.

2. Figuralar konturi. Figuralarning konturlari ularda qalqon, tangacha, igna kabi chiqindilarning bor yoki yo'qligi, konturlarni qanday chizilgani va qoraytirilgan-qoraytirilmaganiga qarab tahlil qilinadi. Bular atrof-muhitdan ruhiy himoya shakllari bo'lishi mumkin. Agar kontur keskin burchaklar bilan chizilgan bo'lsa – bu agressiv himoyani bildiradi. Kontur qoraytirilgan bo'lsa – bu qo'rquv yoki xavotir hissini bildiradi. Qalqonlar, to'siqlar chizilgan bo'lsa – bu ehtiyotkorlik va ishonchsizlik alomatidir.

3. Chiziq bosimi. Chizilgan chiziqlar bosimiga e'tibor qaratiladi. Barqaror bosim – ruhiy barqarorlikni bildiradi. Juda kuchsiz bosim – tashvishlanish (qo'rquv) alomatidir. Juda kuchli bosim – ichki zo'riqish holatini ko'rsatadi. Chiziqlarning uzilib-uzilib ketishi, kontur atrofida qayta chizishlar, o'chiruv izlari – xavotir, ichki beqarorlik belgilaridir.

4. Sezgi organlariga oid detallar – ko'z, quloq, og'iz. Ko'zlarning yo'qligi – bolada tashqi ma'lumotlarni qabul qilishga qarshilik borligini bildiradi. Quloqlar (ayniqsa katta va batafsil chizilgan) – atrofdagilarning fikriga kuchli qiziqish mavjudligini bildiradi. Ochiq va qoraytirilgan og'iz – bolada qo'rquv tuyg'usining oson yuzaga kelishini anglatadi. Tishlarning mavjudligi – og'zaki (verbal) tajovuz belgisidir.

5. Personajlar sifati va o'zaro munosabatlar tahlili. Turli harakat va o'zaro aloqada bo'lgan (o'yin, dars jarayoni va boshqalar) personajlar sonining ko'pligi hamda ular o'rtasida ajratuvchi chiziqlarning yo'qligi – bolaning tengdoshlar bilan iliq va ijobiy munosabatlarda ekanligini bildiradi. Aksincha, bunday aloqalar mavjud bo'lmasa bola boshqa o'quvchilar bilan ijtimoiy munosabat o'rnatishda qiynalayotgani haqida taxmin qilish mumkin.

6. O'qituvchi hayvon va bolaning hayvoniga oid figuralar o'rtasidagi munosabat. O'quvchi sifatida chizilgan hayvon va o'qituvchi sifatidagi hayvon o'rtasida qarama-qarshilik mavjudmi? Figuralar bir-biriga qanday joylashtirilgan? Bu jihatlar bolaning o'qituvchi bilan bo'lgan munosabatini aks ettiradi.

7. O'quv faoliyatining tasviri. Agar rasmda o'quv faoliyati tasvirlanmagan bo'lsa – bu bola uchun maktab o'yin, ijtimoiy aloqa yoki boshqa o'quvdan tashqari jihatlar orqali qiziqarliligini anglatishi mumkin. Agar rasmda o'quvchilar, o'qituvchi, o'quv yoki o'yin faoliyati umuman ko'rsatilmagan bo'lsa, ya'ni "hayvonlar maktabi" yoki insonlar maktabi tasviri mavjud bo'lmasa, bu bola tomonidan "o'quvchi" uslubi hali shakllanmaganini, u o'z vazifalarini maktab o'quvchisi sifatida hali anglab yetmaganini ko'rsatadi.

8. Ranglar sxemasi. Yorqin, quvnoq ohanglar bolaning maktabdagi farovonligini ko'rsatadi. Qayg'uli ohanglar muammo va tushkunlikni ko'rsatishi mumkin.

Eng tipik rasm variantlari tahlili.

Birinchi rasm – unda maktab bilan bog'liq salbiy assotsiatsiyalar kuzatilmaydi. Rasmning joylashuvi va ranglar gammasidan foydalanilishi bolaning maktabga nisbatan ijobiy munosabatda ekanini ko'rsatadi.

Ikkinchi rasm – bu rasmda ham salbiy assotsiatsiyalar yo‘q, ranglar yorqin. Biroq o‘quvchilarning bir-biridan chiziqlar bilan ajratilgan holda tasvirlanishi bolaning tengdoshlar bilan o‘zaro munosabatda qiyinchiliklar borligidan darak berishi mumkin. O‘qituvchiga haddan tashqari yuqori baho berilgan. Bola muloqotga qiziqadi, ammo tasvirdagi quyonlardan biri og‘izsiz chizilgan – bu esa bola uchun muloqotda qiyinchiliklar mavjudligini bilvosita tasdiqlaydi.

Uchinchi rasm – yakuniga yetkazilmagan. Hayvonlar bo‘yalmagan. O‘qituvchi va o‘quvchilar orasida aniq farq ko‘rinmaydi, ehtimol, o‘qituvchi umuman mavjud emas. Deyarli barcha hayvonlar o‘chirilgan va qayta chizilgan. Qalam bosimi kuchli. Qog‘oz bukilgan. Bunday belgilar bolaning maktab bilan bog‘liq xavotirini ko‘rsatishi mumkin. Bu holatda bola bilan alohida ishlash, holatni chuqur aniqlashtirish zarur.

To‘rtinchi rasm – ichki agressiyaning mavjudligini bildiradi: hayvonlarning quloqlari va yol qismlari keskin burchaklarda tasvirlangan. Shuningdek, o‘chirish izlari mavjudligi tashvishli holatni anglatadi. Ehtimol, bola maktabga o‘qishdan tashqari boshqa jihatlar orqali qiziqmoqda. Bosh og‘rig‘i haqida shikoyatlar ham mavjud bo‘lishi mumkin.

Beshinchi rasm – salbiy assotsiatsiyalar mavjud: o‘qituvchi – timsoh, bola – quyon. Sinfdagi agressiv muhit hissi mavjud (o‘qituvchida tish va tirnoqlar, o‘quvchilarda igna va tishlar mavjud). Bola o‘zini o‘qituvchidan va boshqa o‘quvchilardan aniq ajratib qo‘ygan. Rasm bo‘yicha o‘tkazilgan suhbatda bola o‘zini sinfda noqulay his qilayotgani ayon bo‘lgan. Ehtimol, tengdoshlar bilan muloqotda ham muammolar bor.

Xulosa.

Keyinchalik o‘tkazilgan kuzatuvlar, suhbatlar va maktabga moslashuv darajasini aniqlovchi so‘rovnomalar “Hayvonlar maktabi” metodikasi orqali olingan natijalarni to‘liq tasdiqladi. Ushbu ma‘lumotlar asosida psixologik trening mashg‘ulotlari, birinchi sinf o‘quvchilari uchun adaptatsion kurs ishlab chiqilib, amalda qo‘llandi. O‘tkazilgan ishlar natijasida ko‘plab bolalardagi muammolar bartaraf etildi.

Shunday qilib, “Hayvonlar maktabi” proektiv metodikasi bolalarda ta‘limning dastlabki bosqichida yuzaga kelgan qiyinchiliklarni aniqlash va ularni o‘z vaqtida bartaraf etishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Agar sizga ushbu metodikani amaliyotda qo‘llash uchun diagnostika protokoli, individual xulosa shakllari, yoki trening dars ishlanmalari kerak bo‘lsa, tayyorlab bera olaman. Davom ettiraymi?

Ilova 5. Maktab ta‘lim tashkilotining psixologi tomonidan bajarilgan ishlarning tahliliy yillik hisoboti.

Yillik hisobot ikki qismdan iborat bo‘lishi kerak: statistik va analitik.

Hisobotning statistik qismi:

Diagnostika		Guruh mashg‘ulotlari (dars soatlari, mashg‘ulotlar va boshqalar)		Maslahat Ilmiy ish		Axloq tuzatish va rivojlanish sinflari		Kengashlar, pedagogik kengashlar, seminarlar, ota-onalar yig‘ilishlarida ishtirok etish		
Guruh.	Ind.	O‘quvchilar	Ota-onalar	O‘qituvchilar	O‘quvchilar	Ota-onalar	O‘qituvchilar	Guruh	Ind.	

Hisobotning tahliliy qismi.

Maslahat yo'nalishi. Maslahat amaliyoti to'g'risidagi hisobotda "maslahat yo'nalishi" maslahat amalga oshirilgan sohani ko'rsatadi. Bu, masalan, moslashish, kasb-hunarga yo'naltirish, oilaviy munosabatlar yoki shaxslararo nizolar bo'yicha psixologik maslahat bo'lishi mumkin. Hisobotda maslahatning qaysi yo'nalishi qo'llanilganligi, qanday usullar qo'llanilganligi va qanday natijalarga erishilganligi aniq ko'rsatilishi kerak.

Maslahat amaliyoti to'g'risidagi hisobotda quyidagilar aniq ko'rsatilishi kerak:

1. Maslahat yo'nalishi:

Qanday maslahat turini ko'rsating, masalan, "martaba bo'yicha maslahat" yoki "oilaviy maslahat".

2. Maslahat maqsadi:

Mijozga yordam berish orqali nimaga erishmoqchi bo'lganingizni tasvirlab bering.

3. Maslahat usullari:

Ishlatilgan usullarni ro'yxatlang (masalan, suhbatlar, testlar, rol o'yinlari).

4. Maslahat natijalari:

Maslahat berish natijasida mijozda qanday o'zgarishlar yuz berganligini tavsiflab bering.

5. Qiyinchiliklar va yutuqlar:

Maslahat jarayonida qanday qiyinchiliklarga duch kelganingizni, ularni qanday yengib o'tganingizni va qanday yutuqlarga erishganingizni tasvirlab bering.

6. Xulosalar:

Amalga oshirilgan ishlar bo'yicha xulosalar chiqaradi, olingan tajribani umumlashtiradi.

Tuzatish va rivojlanish yo'nalishi. Axloq tuzatish va rivojlanish yo'nalishi yuqori ruhiy funksiyalarni, bolaning hissiy-irodali sohasini va xulq-atvorini tuzatish va rivojlantirishga, shuningdek uning ijtimoiy moslashuviga qaratilgan chora-tadbirlar tizimidir. Hisobotda axloq tuzatish va rivojlanish yo'nalishi psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash doirasida, shu jumladan tashxislash natijalari, mashg'ulotlar o'tkazish va rivojlanish dinamikasini kuzatish bo'yicha o'z aksini topdi. Hisobotda axloq tuzatish va rivojlanish yo'nalishi bo'yicha belgilangan maqsad va vazifalargina emas, balki bolalar bilan olib borilgan ishlar jarayonida erishilgan aniq natijalar hamda ularni keyingi bosqichda kuzatib borish bo'yicha tavsiyalar ham aks ettirilishi muhimdir.

Ta'lim va profilaktik faollik. Ta'limiy faoliyat rasmiy ta'lim dasturlariga kiritilmagan bilimlarni tarqatish va qadriyatlarini shakllantirishga qaratilgan. Profilaktika faoliyati, o'z navbatida, huquqbuzarliklar, yomon odatlar va boshqalar kabi salbiy hodisalarning oldini olishga qaratilgan.

Maktabdagi profilaktika tadbirlari o'quvchilarda huquqbuzarliklar, giyohvandlik, alkogolizm, tamaki chekish kabi muammolar yuzaga kelishining oldini olish, shuningdek sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy jihatdan moslashishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasini tashkil etadi. Profilaktik tadbirlar to'g'risidagi hisobotda muayyan chora-tadbirlar, ularning natijalari va samaradorlik tahlili aks ettirilishi kerak.

Maktabdagi profilaktika tadbirlari quyidagilarga qaratilgan keng ko'lamli tadbirlarni o'z ichiga oladi:

Bolalarning hayoti va sog'lig'ini muhofaza qilish.

Maktabda xavfsizligini ta'minlash, xavfsizlik bo'yicha brifinglar o'tkazish, tibbiy yordamni tashkil etish.

E'tiborsizlik va huquqbuzarlikning oldini olish.

Qiyin hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalarni aniqlash, ularga yordam ko'rsatish, profilaktik suhbatlar o'tkazish.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

Sport tadbirlarini o'tkazish, to'g'ri ovqatlanishni targ'ib qilish, yomon odatlardan voz kechish, bo'sh vaqtlarini tashkil etish.

Psixologik yordam. Psixolog bilan individual va guruh mashg'ulotlarini o'tkazish, ularni hal etishda yordam berish shaxsiy muammolar.

Ijtimoiy va huquqiy yordam. Huquq va majburiyatlar yuzasidan maslahat berish, huquqiy masalalarni hal etishda yordam berish.

Kasb-hunarga yo'naltirish. Kasb tanlashda ko'maklashish, turli kasb vakillari bilan uchrashuvlar tashkil qilish, korxonalarga ekskursiyalar tashkil etish.

Profilaktik tadbirlar to'g'risidagi hisobotda quyidagi fikrlar aks ettirilishi kerak:

Profilaktik faoliyatning maqsadi. Ish boshlanishidan oldin belgilangan maqsad va vazifalarni bayon qilish.

Profilaktik ishlarning asosiy yo'nalishlari. Aniq yo'nalishlarni sanab o'tish, masalan: giyohvandlikning oldini olish, huquqbuzarliklarning profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

O'tkazilgan tadbirlar. Barcha o'tkazilgan tadbirlarni batafsil tasvirlash, sanalarini, ishtirokchilar sonini va ish shakllarini (suhbatlar, treninglar, tanlovlar, sport tadbirlari va boshqalar) ko'rsatish.

Olib borilgan ishlarning natijalari. Har bir yo'nalish bo'yicha erishilgan natijalarni tasvirlash. Masalan: huquqbuzarliklar sonining kamayishi, o'quvchilar o'zlashtirish darajasining yaxshilanishi, sog'lom turmush tarzi haqida xabardorlikning oshishi.

Tashkiliy-metodik ish.

Tashkiliy-metodik ish (TMI) — bu muayyan sohadagi, masalan, ta'lim, sog'liqni saqlash yoki boshqa muassasalardagi ish samaradorligi va sifatini oshirishga qaratilgan tadbirlar majmuasidir. TMI quyidagilarni o'z ichiga oladi: rejalashtirish, tashkil etish, muvofiqlashtirish, nazorat qilish va faoliyatni tahlil etish, shuningdek, metodik materiallar va tavsiyalarni ishlab chiqish va joriy etish.

Rejalashtirish va tashkil etish. Maqsad va vazifalarni aniqlash, rejalar va dasturlarni ishlab chiqish, resurslar va mas'uliyatlarni taqsimlash. Turli bo'limlar va mutaxassislar harakatlarining uyg'unligini ta'minlash, rejalarining bajarilishini va standartlarga rioya qilinishini tekshirish.

Metodik materiallarni ishlab chiqish va joriy etish. Yo'riqnomalar, tavsiyalar, o'quv qo'llanmalari va boshqa materiallarni yaratish bu xodimlarning kasbiy darajasini oshirishga qaratilgan.

Ekspertlik faoliyati.

Maktab psixologining ekspertlik faoliyati – bu ta'lim muhitining psixologik-pedagogik ekspertizasini o'tkazish, psixologik xavfsizlikka tahdid soluvchi xavf va risk omillarini aniqlash, shuningdek, o'quvchilarning o'qish va rivojlanishi uchun sharoitlarni yaxshilash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishni o'z ichiga oladi.

Ta'lim muhitining ekspertizasi. Maktab muhitining psixologik xavfsizligi va

qulayligini baholash, o'quvchilar va pedagoglarning ruhiy salomatligiga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlash.

O'quvchilarning psixologik xususiyatlarini diagnostika qilish. O'quvchilarning individual psixologik xususiyatlari, o'qish va rivojlanishdagi muammolar, moslashuvdagi qiyinchiliklarni aniqlash.

6-iloza. O'quvchini psixologik qo'llab-quvvatlash uchun ota-onaning (qonuniy vakillarning) roziligi

Men, _____
Ota-onaning (qonuniy vakili) to'liq ismi
maktab psixologining farzandim

_____ *Bolaning to'liq ismi, sinfi*

bilan individual va guruh mashg'ulotlarini o'tkazishiga roziligidimni bildiraman.

O'quvchiga psixologik ko'mak quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- psixologik diagnostika (agar kerak bo'lsa, natijalarni men bilan kelishgan holda);
- bolaning rivojlanish va korreksiya darslarida ishtirok etishi;
- bolaning yoshi va psixo-emotsional rivojlanishiga mos keladigan profilaktika va tarbiyaviy tadbirlar;
- bolaning muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish, o'z-o'zini tartibga solish, moslashish va yoshga bog'liq hamda maktabdagi qiyinchiliklarni oldini olish dasturlarida ishtirok etish;
- ota-onalarga maslahat berish (ixtiyoriy).

Psixolog quyidagilarni o'z zimmasiga oladi:

- ota-onalarning (qonuniy vakillarining) iltimosiga binoan bolani psixologik o'rganish natijalari bo'yicha ma'lumot berish;
- bola va uning ota-onasi (qonuniy vakillari) bilan individual suhbat davomida olingan shaxsiy ma'lumotlarni oshkor qilmaslik.

Maxfiylik quyidagi hollarda buzilishi mumkin:

1. Agar bola o'ziga yoki boshqalarga jiddiy zarar yetkazish niyati haqida xabar bersa;
2. Agar bola unga yoki boshqalarga nisbatan zo'ravonlik haqida xabar bersa;
3. Individual ish materiallari huquqni muhofaza qilish organlari tomonidan so'ralganda.

Bunday holatlar haqida sizga xabar beriladi.

Ota-onalar (qonuniy vakillar) quyidagi huquqlarga ega:

- o'zlarini qiziqtirgan masalalar bo'yicha maktab psixologiga murojaat qilish;
- maktab psixologiga ta'lim tashkiloti direktori nomiga ariza taqdim etish orqali o'quvchiga psixologik qo'llab-quvvatlash (yoki uning alohida tarkibiy qismlarini) ko'rsatishni rad etish.

Menga, bu mashg'ulotlar maxfiylik, bolaning shaxsiyatini hurmat qilish tamoyillariga rioya qilgan holda, uning o'quv yutuqlarini baholamasdan o'tkazilishi tushuntirildi.

" _____ " _____ 202__ yil.

Ota-onaning (qonuniy vakilning) imzosi _____

7-ilova. Individual maslahat bayonnomasi

Murojaatchi to'liq ism-sharifi (kodi) _____ Sana _____

Bog'lanish uchun kontakt _____

☐ Dastlabki qabul	☐ Mustaqil	☐ Ma'muriyat tomonidan yuborilgan
☐ Keyingi qabul	☐ O'qituvchi/tarbiyachi tomonidan yo'naltirilgan	☐ Boshqa xizmat (tashkilot) tomonidan yuborilgan

Bolaning to'liq ismi (kodi), Guruh/sinfi: _____ Tug'ilgan sana _____

Muammolar tipologiyasi

☐ Xulq-atvor	☐ Ta'lim va tarbiya
☐ Hissiy va shaxsiy rivojlanish	☐ Motivatsiya
☐ Ijtimoiy rivojlanish / muloqot	☐ Boshqa
☐ Aqliy / kognitiv rivojlanish	☐ Organik kelib chiqishi
☐ Ijodiy rivojlanish	☐ Psixologik kelib chiqishi

Murojaat sababi/ dastlabki so'rov

Maslahatlashuvning dolzarb masalalari, dastlabki so'rovni qayta ifodalash

Maslahat natijalari bo'yicha xulosa (qaror)

Tavsiyalar

☐ Maktabgacha ta'lim muassasasi/maktabni diagnostik o'rganish	☐ Psixologik konsultatsiya- pedagogik kengash
☐ Maktabgacha ta'lim muassasasi/maktab ichida qo'shimcha maslahatlar	☐ Uchinchi tomon mutaxassislari (shifokor, neyropsixolog va boshqalar) bilan maslahat
☐ Maktabgacha ta'lim muassasasi/ maktab ichida individual qo'llab-quvvatlash	☐ Qo'shimcha psixologik tadqiqotlarni kiritish zarurati

Mutaxassisning to'liq ismi, imzosi:

Bayonnoma bilan tanishildi, imzo:

**Maktabgacha yoshdagi bolaning (1-sinfga o'tishda)
psixologik-pedagogik o'rganish bayonnomasi**

Tarbiyalanuvchining F.I.Sh _____

Tug'ilgan sanasi: _____

Psixolog (F.I.Sh.) _____

Umumiy ma'lumotlar.

Oilasi: ☐ To'liq ☐ Noto'liq ☐ Vasiylik

Tibbiy ahvoli: ☐ Sog'lom ☐ Surunkali kasallik ☐ Nevrologik buzilishlar

Nutq rivojlanish darajasi: ☐ Me'yorida ☐ Logoped e'tiborini talab qiladi

Guruhdagi ijtimoiy ko'nikmalar: ☐ Moslashuvchan ☐ Tortinchoq ☐ Giperfaol
☐ Emotsional beqarorlik

Tinglash va ko'rsatmalarni bajarish qobiliyati: ☐ Ha ☐ Qisman ☐ Yo'q

Bir joyda o'tira olish ko'nikmasi (15–25 daqiqa): ☐ Ha ☐ Qisman ☐ Yo'q

Kattalar bilan muloqot qilish ko'nikmalari: ☐ Shakllangan ☐ Qisman ☐ Yo'q

Asosiy o'quv ko'nikmalari (sanash, harflar, qalam bilan ishlash): ☐ Me'yor ☐ Qisman
☐ Qo'llab-quvvatlashga muhtoj

Kognitiv tavsiflari

Tavsif	Ifodasi
Diqqat	☐ Barqaror ☐ Chalg'igan ☐ Charchaganda pas
Xotira	☐ Yaxshi eslab qoladi ☐ O'rtacha ☐ E'tibor talab
Tafakkur	☐ Ko'rgazmali-amaliy ☐ Ko'rgazmali-obrazli ☐ Og'zaki-mantiqiy
Nutq	☐ Me'yorda ☐ NRK (nutq rivojlanishida kechikish) ☐ Fonematik idrokning kechikishi
Mayda motorika	☐ Rivojlangan ☐ O'rtacha darajada ☐ E'tibor talab
O'rganishga motivatsiya	☐ Yuqori ☐ O'rtacha ☐ Past
O'zini nazorat qilish ko'nikmasi	☐ Shakllangan ☐ Qisman ☐ Shakllanmagan

Xulosa (Shifrlangan)

Shartli belgilashlar:

- **MKT** – Maktabga kognitiv tayyorgarlik
- **PR** – Psixik rivojlanish
- **KK** – Kommunikativ ko'nikmalar
- **NR** – Nutq rivojlanishi
- **O'B** – O'zini-o'zi boshqarish (samoregulyatsiya)

Xulosa:

8-ilova. Refleksiv xarita

(o'qituvchi to'ldiradi)

_____ - son umumiy o'rta ta'lim maktabining 1-2- -sinf o'quvchisi

F.I.SH. _____

Yoshi _____ to'ldirilgan sana _____

t/r	Savol	Shaxsiy javob
1.	O'zingizdagi qanday fazilatlarni qadrlaysiz?	_____ _____
2.	O'zingizda qanday fazilatlarni yaxshilashni xohlaysiz?	_____ _____ _____
3.	Sizning sevimli rangingiz qanday?	_____ _____
4.	Siz oilada nechanchi farzandsiz?	_____ _____
5.	Sizni uyda qanday chaqirishadi?	_____ _____
6.	Do'stlaringizning ismlari nima?	_____ _____
7.	Do'stlaringiz sizni nima deb atashadi?	_____ _____
8.	Sinfda o'zingizni qanday his qilyapsiz?	_____ _____
9.	Sinfdoshlaringiz sizni nima deb atashadi?	_____ _____
10.	Qaysi vaqtlarda o'zingizni baxtli va quvnoq his qilasiz?	_____ _____
11.	Quvonchingiz va yaxshi kayfiyatingizni kim bilan baham ko'rasiz?	_____ _____ _____
12.	Xafa bo'lganmisiz?	_____ _____
13.	G'amgin bo'lganingizda, kimdan yordam so'raysiz?	_____ _____ _____
14.	O'zingizni yolg'iz his qilgan vaqtlaringiz bo'ladimi?	_____ _____ _____

15.	Yolg'iz bo'lganingizda nima qilasiz?	_____
16.	Jahlingiz chiqqan paytlar bormi?	_____
17.	Jahlingiz chiqqanda nima qilasiz?	_____
18.	Boshqalar bilan ziddiyatlaringiz bormi?	_____
19.	Odatda ziddiyatli vaziyatda o'zingizni qanday tutasiz?	_____
20.	Sizning sevimli mashg'ulotingiz qaysi?	_____
21.	Bo'sh vaqtingizni qanday o'tkazasiz?	_____
22.	Sizning orzularingiz bormi?	_____
23.	Hayotingizda o'zgartirmoqchi bo'lgan biror narsa bormi?	_____
24.	Bu yilgi rejalaringiz qanday?	_____

Siz baham ko'rmoqchi bo'lgan yana biror narsa bormi?

Fikrlaringiz, mulohazalaringiz va kuzatishlaringizni baham ko'rganingiz uchun tashakkur. Esingizda bo'lsin, bu erda yozilgan hamma narsa bizning oramizda qoladi. Men sizni har doim qo'llab-quvvatlay olaman.

9-ilova. OTA-ONALAR YIG'ILISHLARINI O'TKAZISH SSENARIYLARI

1-ssenariy. "Davra suhbat"

Yig'ilish turi: yig'ilish-suhbat, interaktiv (1-ilova. Taxminiy joylashuv tartibi).

Yig'ilishning maqsadi: tarbiyaning dolzarb masalalarini muhokama qilish, ota-onalarni bir-birlari bilan tanishtirish, tajriba almashish, umumiy yondashuvni shakllantirish, dialog uchun shart-sharoitlar yaratish, hamkorlik, psixologik muhitni o'zgartirish, ota-onalar, psixolog, o'qituvchi / sinf rahbari o'rtasida ishonchli munosabatlarni yaratish.

Davomiyligi: 60 daqiqa.

Taklif etilgan mutaxassislar: psixolog, o'qituvchi / sinf rahbari.

Kerakli inventar: stol, yumaloq bo'lishi shart emas.

Tarqatma materiallar: markerlar (qalam yoki ruchka), A4 varaqlari, qo'lda yasalgan beyjklar (kichik to'rtburchak qog'ozlar, to'g'nog'ich yoki yopishqoq lenta), savolli kartochkalar (2-ilova), "Kayfiyat guldastasi" refleksiyasi uchun shakl (3-ilova).

Qisqacha tavsif

Bunday yig'ilish davomida ota-onalar juft yoki uch kishi bo'lib, muayyan masala yoki vaziyatni muhokama qilishlari mumkin. Mutaxassislarni davra suhbat shaklida yig'ilishlarga taklif qilish mumkin. Bu ish shaklida muhim jihati shundaki, deyarli birorta ota-ona chetda qolmaydi, hamma faol ishtirok etadi, qiziqarli kuzatishlari, o'z tajribasi bilan o'rtoqlashadi, amaliy maslahatlar beradi. Belgilangan maqsadlarga erishish uchun "davra suhbat" shaklida yig'ilish tashkil etishda turli xil usullardan foydalanishni hisobga olish kerak. Masalan: kichik-guruhlarda ishlash, muhokamalar, ishbilarmonlik, rolli o'yinlar, taqlid o'yinlari, mashqlar va boshqa usullar. Ushbu formatdagi yig'ilishlar ota-onalarning tarbiya va ta'lim masalalari bo'yicha dunyoqarashini kengaytiradi, oila va psixolog, shuningdek, tarbiyachi/sinf rahbari o'rtasidagi samarali hamkorlikni rag'batlantiradi.

Muhokama uchun mavzular. "Bolalik davrining xususiyatlari", "Tarbiya asoslari", "Bizning tanlovimiz – sog'lom turmush tarzi", "Bolalar bog'chasi/maktabga moslashish", "Bolalarning barkamol rivojlanishi va tarbiyasida ota-onalarning o'rne", "Yoshga oid inqirozlar", "Maktabga tayyorgarlik" va hokazo.

Maxsus holat. Yig'ilishda qiziqtirgan savollarga javob berish uchun ota-onalar bilan oldindan so'rov o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Qog'oz formatda so'rov o'tkazish, telegram yoki Googleda so'rovnoma yaratish mumkin.

Yig'ilish jarayoni. O'qituvchi/tarbiyachi/psixolog ota-onalar bilan salomlashadi. Yig'ilishning tanlangan mavzusiga qarab, mavzuning dolzarbligi haqida qisqacha og'zaki ma'ruza qiladi, yig'ilish mavzusi bilan bog'liq muammo va vaziyatlarning oldini olish muhimligini ta'kidlaydi. Masalan, tanlangan mavzu — Bolalik yoshining xususiyatlari.

O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog:

— Assalomu alaykum, aziz ota-onalar! Yig'ilishda ishtirok etishga vaqt ajratganingiz uchun tashakkur. Bugun biz bolalik yoshining xususiyatlari haqida gaplashamiz. Bolalik — bu tug'ilishdan to o'smirlik davriga qadar bo'lgan muhim jismoniy, kognitiv, hissiy va ijtimoiy o'zgarishlar bilan tavsiflangan hayot davri. Har bir yosh bosqichi bolaning rivojlanishiga va uning atrofidagi dunyo bilan o'zaro munosabatiga ta'sir qiluvchi o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Bola rivojlanishining umumiy xususiyatlari:

- Notekis rivojlanish: Rivojlanish notekis, tezlanish va sekinlashuv davrlari bilan sodir bo'ladi;

- O'zaro bog'liq rivojlanish: Rivojlanishning barcha sohalari o'zaro bog'liq, bir sohadagi o'zgarishlar boshqalariga ta'sir qiladi;

- Individual farqlar: Har bir bolaning individual xususiyatlari va qobiliyatini hisobga olgan holda, o'z tezligida rivojlanadi;

- Atrof muhitning ta'siri: Atrof-muhit, oila, maktab, tengdoshlar, madaniyat bolaning rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi;

- Qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyoj: bolalar qo'llab-quvvatlashga, tushunishga va sog'lom va barkamol rivojlanish uchun sharoit yaratishga muhtoj.

Keyinchalik, o'qituvchi/tarbiyachi/psixolog ota-onalar bilan o'zaro munosabatlarning keyingi bosqichini — davra suhbatini o'tkazish qoidalarini e'lon qiladi.

O'zaro munosabatlar qoidalari

Bunday qoidalarni har bir o'qituvchi/tarbiyachi/psixolog o'zi oldindan tayyorlab qo'yishi mumkin yoki ishtirokchilar bilan birgalikda ham o'rnatish mumkin. Ishtirokchilar tomonidan taklif etilgan qoidalarni yozuv taxtasi yoki vatman qog'ozda qayd etib, barchaning umumiy kelishuvi asosida tasdiqlab olish mumkin.

1. Munozara yechimlarni topishga, umumiy yechim va fikrlarni ishlab chiqishga qaratilgan bo'lishi kerak.

2. Barcha ishtirokchilar o'z fikrlarini bildirishda teng huquqlarga ega.

3. Barcha ishtirokchilar muhokamada ishtirok etishlari va muhokamada faol ishtirok etishlari kerak.

4. Boshqa ishtirokchilarning nuqtayi nazarini hurmat qilish kerak, garchi u o'qituvchi / tarbiyachi / psixolog fikriga to'g'ri kelmasa ham.

5. Bir-birining gapini bo'lish va yomon so'zlarni ishlatish taqiqlanadi.

6. O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog munozarani boshqara olishi, shaxsiy hujumlardan qochishi va konstruktiv muhitni saqlab turishi kerak.

7. Muhokama cho'zilib ketmasligi va barcha ishtirokchilar o'z so'zini aytish imkoniyatiga ega bo'lishi uchun qoidalariga amal qilish muhim (har bir savol uchun 5-7 daqiqadan ko'p bo'lmagan vaqt ajratilishi kerak).

8. Davra suhbat faqat muammolarni aytish emas, balki yechim topishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Shundan so'ng, o'qituvchi / tarbiyachi / psixolog A4 varaqlari va yozuv vositalarini, shuningdek savolli kartochkalarni tarqatadi. Sinf xonasida taqdimot uchun multimedia vositasi (proyektor / televizor / interaktiv doska) mavjud bo'lsa, savollar slaydlar shaklida taqdim etilishi mumkin (2-ilova). Ota-onalarga savollar bilan tanishish uchun bir necha daqiqa vaqt beriladi. Ota-onalar savollar bilan tanishib bo'lgach, ular davra suhbat shaklida guruh muhokamasini, ya'ni tajriba va fikr almashishni boshlashlari mumkin. Munozara davomida o'qituvchi/tarbiyachi/psixolog tartibni nazorat qiladi va sinfnings guruh faoliyatini boshqaradi.

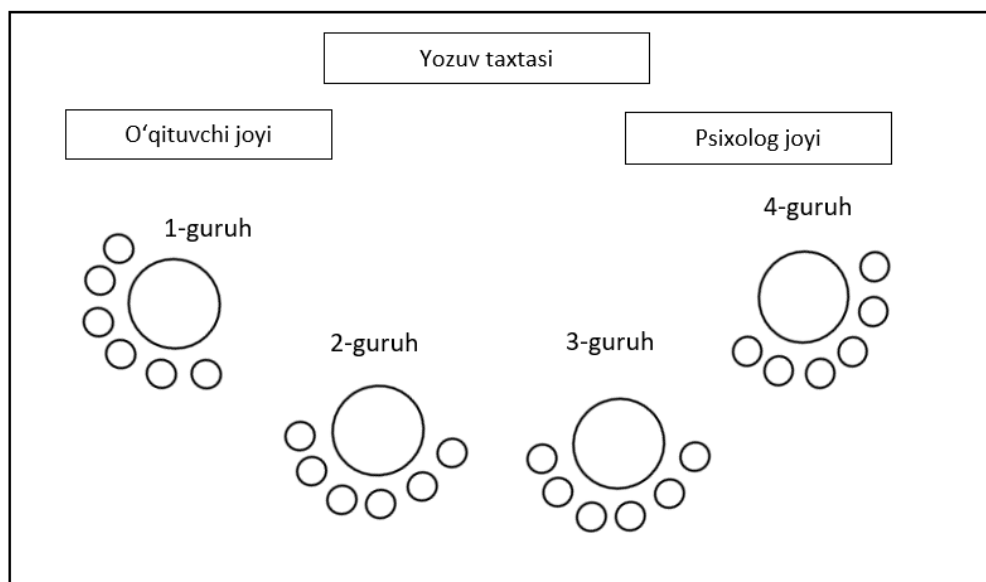
Xulosa qilish

Muhokama yakunida o'qituvchi / tarbiyachi / psixolog olingan javoblar asosida natijalarni umumlashtiradi. O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog munozarani quyidagi so'zlar bilan yakunlashi mumkin:

— Hurmatli ota-onalar! Siz ko'p mehnat qildingiz, bir-biringiz bilan fikr va tajriba almashtirdingiz, ba'zilaringiz yangi bilimlarga ega bo'ldingiz, ba'zilaringiz esa bolalik farzandlarimizda mustaqil kattalar hayotida ularga foydali bo'ladigan ko'nikma va qobiliyatlarni rivojlantirish uchun juda muhim davr ekanligini yana bir bor o'zingiz ko'rishga muvaffaq bo'ldingiz. Lekin farzandlarimiz bizning qo'llab-quvvatlashimiz, g'amxo'rlikimiz va mehrimizga muhtoj ekaniga barchamiz o'zimiz guvoh bo'ldik. Endi "Kayfiyat guldastasi" usuli yordamida individual refleksiyaga o'tamiz.

Refleksiya. "Kayfiyat guldastasi". Yig'ilish boshida ota-onalarga ko'k va qizil rangdagi qog'oz gullari beriladi. Yig'ilish oxirida o'qituvchi / tarbiyachi / psixolog shunday deydi: "Agar sizga yig'ilish yoqqan bo'lsa va yangi narsalarni o'rgangan bo'lsangiz, u holda vazaga qizil gul yopishtiring, agar sizga yoqmagan bo'lsa, ko'k gulni yopishtiring". Qizil, sariq, ko'k kabi ko'proq ranglardan foydalanish ham mumkin. Yig'ilish oxirida gullar vaza ichiga yig'iladi.

1-ilova. Ota-onalar uchun taxminiy joylashuv tartibi



2-ilova. Munozara uchun savollar

1. Farzandlaringiz qanday? Bir so'z bilan aytganda.
2. Farzandlaringizni nima quvontiradi va ularni nima xafa qiladi?
3. Farzandingiz hissiyotlarini qanday boshqaradi?
4. Farzandingiz uchun nima oson va qiyinchiliklarga nima sabab bo'ladi?
5. Farzandlaringizning qaysi harakatlari sizni quvontiradi va nimadan xafa bo'lasiz?
6. Boshqa ota-onalarga qanday maslahat bera olasiz? Bir so'z bilan aytganda.

3-ilova. "Kayfiyat guldastasi" refleksiya uchun shakllar



2-ssenariy. “Aqliy hujum”

Yig'ilish turi: suhbatning ma'ruza va aqliy hujum elementlari bilan kombinatsiyasi (1-ilova. Taxminiy joylashuv tartibi).

Yig'ilish maqsadi: tarbiyaning dolzarb masalalarini muhokama qilish, ota-onalarni bir-birlari bilan tanishtirish, tajriba almashish, umumiy fikrni ishlab chiqish, muloqot uchun shart-sharoitlar yaratish, guruhda birlashish, psixologik muhitni o'zgartirish, ota-onalar, psixolog, tarbiyachi/sinf rahbari o'rtasida ishonchli munosabatlarni yaratish.

Davomiyligi: 60 daqiqa.

Taklif etilgan mutaxassislar: psixolog, tarbiyachi / sinf rahbari.

Tarqatma materiallar: Tadbirda videokliplar, taqdimot materiallari, markerlar (ruchka yoki qalamlar), A4 formatdagi varaqlar, qo'lbola beyjklar (kichik to'rtburchak qog'ozlar, to'g'nog'ich yoki yopishqoq lenta), savollar yozilgan kartochkalar (2-ilova), “Kaft” refleksiyasi uchun shakl (3-ilova).

Qisqacha tavsif

Bunday yig'ilish davomida ota-onalar juft yoki uch kishi bo'lib, muayyan masala yoki vaziyatni muhokama qilishlari mumkin. Mutaxassislarni aqliy hujum shaklida yig'ilishlarga taklif qilish mumkin. Bu yig'ilish shaklining muhim jihati shundaki, deyarli birorta ota-ona chetda qolmaydi, hamma faol ishtirok etadi, qiziqarli kuzatishlari, o'z tajribasi bilan o'rtoqlashadi, amaliy maslahatlar beradi. Belgilangan maqsadlarga erishish uchun aqliy hujum shaklida yig'ilish tashkil etishda turli usullardan foydalanishni ko'rib chiqish kerak. Masalan, kichik-guruhlarda ishlash, muhokamalar, biznes, rolli o'yinlar (men qanday bola edim?), taqlid o'yinlari (agar men hozir bolamning o'rnida bo'lganimda...), mashqlar va boshqa usullar. Ushbu formatdagi yig'ilishlar ota-onalarning tarbiya va ta'lim masalalari bo'yicha dunyoqarashini

kengaytiradi, oila va psixolog, shuningdek, tarbiyachi / sinf rahbari o'rtasidagi samarali hamkorlikni rag'batlantiradi.

Muhokama uchun mavzular. "Emotsional moslashishni qo'llab-quvvatlash", "Oila ichidagi munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash", "Farzandlarimizni kasb-hunarlar bilan tanishtirish va kasbga yo'naltirish", "Ziddiyatlar va nizoli xatti-harakatlar", "Nima zararli va nima foydali", "Hayotimizdagi gadjetlar", "Internetda o'zini tutish qoidalari va kiberxavfsizlik" va hokazo.

Maxsus shart. Yig'ilishda qiziqtirgan savollarga javob berish uchun ota-onalar bilan oldindan so'rov o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Qog'oz formatda so'rov o'tkazish, telegram yoki Googleda so'rovnoma yaratish mumkin.

Yig'ilish jarayoni. O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog ota-onalar bilan salomlashadi. Yig'ilishning tanlangan mavzusiga qarab, mavzuning dolzarbligi haqida qisqacha og'zaki ma'ruza qiladi, yig'ilish mavzusi bilan bog'liq muammo va vaziyatlarning oldini olish muhimligini ta'kidlaydi. Masalan, tanlangan mavzu — nizolar va nizolar xulq-atvori.

O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog:

— Assalomu alaykum, aziz ota-onalar! Yig'ilishda ishtirok etishga vaqt ajratganingiz uchun tashakkur. Bugun biz bolalarning mojarolari haqida gaplashamiz.

Bolalar mojarolari o'sishning muqarrar qismi bo'lib, bolalarga muammolarni hal qilish va munosabatlarni o'rnatish qobiliyatini o'rgatish imkoniyatini beradi. Ular o'zlarini turli yo'llar bilan namoyon qilishi mumkin, jumladan, injiqliklar, tajovuzkor xatti-harakatlar, muloqot qilishdan bosh tortish va xatti-harakatlarning o'zgarishi. Kattalar uchun bolalarga muloqot qilish qobiliyatini rivojlantirish, his-tuyg'ularini tushunish va ifoda etish, murosaga erishish va o'z harakatlari uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olishga yordam berish muhimdir.

Keyin o'qituvchi / tarbiyachi / psixolog aqliy hujum paytida ota-onalar bilan o'zaro munosabatlarning keyingi bosqichi qoidalarini e'lon qiladi.

O'zaro munosabatlar qoidalari

1. Munozara yechimlarni topishga, umumiy yechim va fikrlarni ishlab chiqishga qaratilgan bo'lishi kerak.

2. Barcha ishtirokchilar o'z fikrlarini bildirishda teng huquqlarga ega.

3. Barcha ishtirokchilar muhokamada faol ishtirok etishlari kerak.

4. Boshqa ishtirokchilarning nuqtayi nazarini hurmat qilish kerak, garchi u o'qituvchi / tarbiyachi / psixolog fikriga to'g'ri kelmasa ham.

5. Bir-birining gapini bo'lish va yomon so'zlarni ishlatish taqiqlanadi.

6. Barcha ishtirokchilar qanday muammoni hal qilish kerakligini yoki qanday g'oyani yaratish kerakligini tushunishlari muhimdir.

7. Boshqa ishtirokchilarning g'oyalari haqiqatga to'g'ri kelmaydigan yoki ahmoqona ko'rinsa ham, ularni tanqid qilish yoki qoralash taqiqlanadi.

8. Barcha g'oyalar, hatto eng mantiqsizlari ham qabul qilinadi. Ba'zan eng yaxshi yechimlar shunday g'oyalardan tug'iladi.

9. Qanchalik ko'p g'oyalar bo'lsa, foydali narsani topish ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi.

10. Ishtirokchilar yangi variantlar yoki qo'shimchalar taklif qilib, boshqalarning g'oyalariga asoslanishi mumkin.

11. Barcha g'oyalar doskaga yozib qo'yilishi kerak, shunda ular qaytib, tahlil qilinadi.

12. Vaqt, g'oyalar soni va rasmiyatchilik darajasi bo'yicha hech qanday cheklovlar bo'lmasligi kerak.

13. Har bir ishtirokchi o'zini erkin his qiladigan qulay va ishonchli muhit yaratilishi kerak.

14. G'oyalar yaratilgandan so'ng ularni tahlil qilish, baholash va eng istiqbollilarini tanlash kerak.

15. Jarayonni cho'zmaslik uchun aqliy hujum vaqtini cheklang (taxminan 10-15 daqiqa).

Shundan so'ng, o'qituvchi / tarbiyachi / psixolog A4 varaqlari va yozuv vositalarini, shuningdek savollar yozilgan kartochkalarni tarqatadi (2-ilova). O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog ota-onalarni 4 ta jamoaga bo'lishlari kerak. Har bir jamoaga 4 tadan savol beriladi. Savollarni olgandan so'ng, ota-onalar har bir savol bo'yicha g'oyalarni to'playdilar va muhokama davomida eng samarali va tegishli javoblarni qoldiradilar. Ota-onalar birgalikda ma'qullangan javoblarni yozadilar. Muhokama davomida o'qituvchi / tarbiyachi / psixolog tartibni nazorat qiladi va tinglovchilarning guruh dinamikasini boshqaradi.

Barcha muhokamalar tugagandan so'ng, jamoalar javoblarni varaqlarga yozadilar. Keyin jamoalar bir-birlari oldida qisqa munozara bilan kichik taqdimotlar qiladilar.

Xulosa qilish

Muhokama yakunida o'qituvchi / tarbiyachi / psixolog olingan javoblar asosida natijalarni umumlashtiradi. O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog munozarani quyidagi so'zlar bilan yakunlashi mumkin:

— Hurmatli ota-onalar! Siz faol ishladingiz, bir-biringiz bilan fikr va tajriba almashdingiz, ba'zilaringiz yangi bilimlarga ega bo'ldingiz, ba'zilaringiz esa keskinlashuvning oldini olish, munosabatlarni saqlab qolish, tomonlar o'rtasidagi o'zaro tushunishni yaxshilash va rivojlanishni rag'batlantirish uchun nizolarni hal qilish zarurligini yana bir bor o'zingiz ko'rish imkoniga ega bo'ldingiz. Yechilmagan nizolar salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin, masalan, munosabatlarning yomonlashishi, samaradorlikning pasayishi va hatto zo'ravonlik. Nizolarni hal qilish, aksincha, muloqot qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi, muammolarni aniqlash va yangi yechimlarni topish imkonini beradi. Endi "Kaft" usuli yordamida individual refleksiya o'tamiz.

Refleksiya. "Kaft" usuli. O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog ota-onalarni stollarda oldindan tayyorlangan bo'sh qog'oz kaftlarini to'ldirishga taklif qiladi. Bu kunni sarhisob qilish yoki bajarilgan vazifalarni tahlil qilish uchun ishlatiladigan o'z-o'zini tahlil qilish usuli. Bu bajarilgan ishlarni tezda baholashga, kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga, takomillashtirish yo'nalishlarini aniqlashga yordam beradi.

Qo'lning har bir barmog'i tahlilning ma'lum bir tomonini anglatadi:

• Bosh barmoq:

Nima yaxshi o'tdi? Nima muvaffaqiyatli amalga oshirildi? (ijobiy tajriba)

• Ko'rsatkich barmoq:

Men nimani o'rgandim? Men qanday bilim yoki ko'nikmalarga ega bo'ldim?

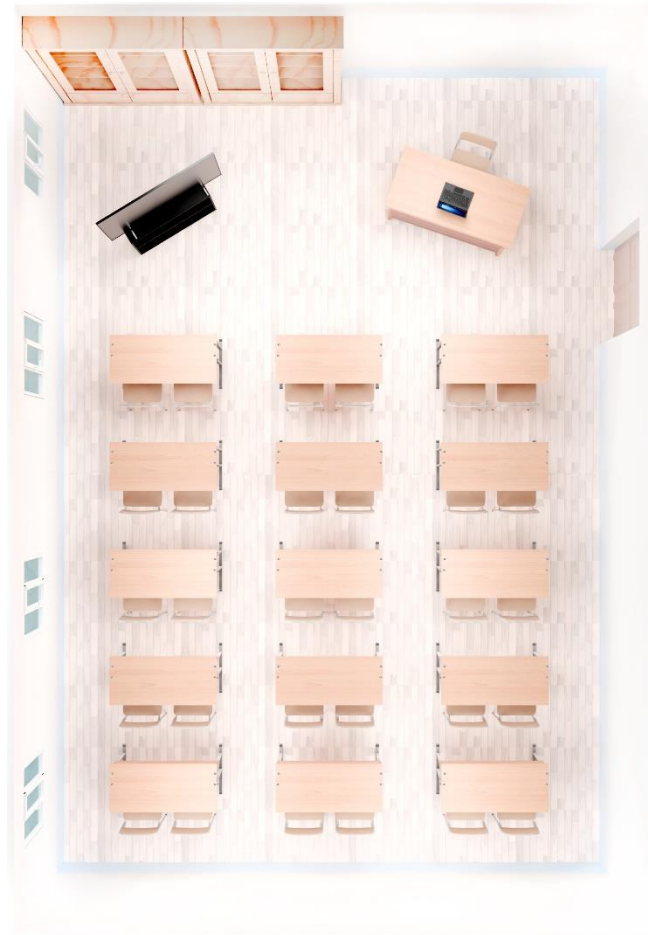
• O'rta barmoq:

Nima ish bermadi yoki qiyinchilik tug'dirdi? Qanday xatolarga yo'l qo'yildi?

• Nomsiz barmoq:

Keyingi safar nimani yaxshiroq qila olaman? Qanday o'zgarishlar qilish kerak?

1-Ilova. Ota-onalarning taxminiy o'tirish tartibi



2-ilova. Munozara uchun savollar

1. Odatda bolalar o'rtasidagi nizolarga nima sabab bo'ladi?
2. Nizolar paytida bolalar qanday his-tuyg'ularni boshdan kechirishadi?
3. Nizolarning kelib chiqishiga yosh, jins, temperament kabi qanday omillar ta'sir qiladi?
4. Oilaviy muhit bolalarning nizolarda xulq-atvoriga qanday ta'sir qiladi?
5. Bolalarga nizolarni hal qilishning samarali usullarini qanday o'rgatish mumkin?
6. Bolalar o'rtasidagi ziddiyatlarni hal qilishda kattalar qanday rol o'ynaydi?
7. Nizolarni muvaffaqiyatli hal qilish uchun bolalar qanday ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak?
8. Mojarolarni hal qilish ko'nikmalarini o'rgatish uchun o'yinlar va rolli o'yin ssenariylaridan qanday foydalanish mumkin?
9. Qanday qilib bolalarda empatiya va o'zlarini bironing o'rniga qo'yish qobiliyatini rivojlantirish mumkin?
10. Qanday mashqlar va harakatlar bolalarga bir-birini tinglashni o'rganishga yordam beradi?
11. Bolalar mojarolarni muhokama qilish uchun o'zlarini qulay va xavfsiz his qiladigan muhitni qanday yaratish mumkin?
12. Bolalar nizolarni hal qilishda qanday manbalardan (kitoblar, maqolalar, onlayn materiallar) foydalanishi mumkin?

13. Bolalar guruhida ijobiy va do'stona muhit yaratish orqali nizolarni qanday oldini olish mumkin?
14. Ijtimoiy tarmoqlar va onlayn o'yinlar nizolarning paydo bo'lishiga ta'sir qiladimi?
15. Ko'pincha maktabda, hovlida, uyda qanday nizolar kelib chiqadi?
16. Bolalar uchun mojarolar (hissiy, ijtimoiy, xulq-atvor) qanday oqibatlariga olib keladi?

3-Ilova. "Kaft" refleksiya uchun shakl



3-ssenariy. "Speed date" formatida ota-onalar yig'ilishi

Yig'ilish turi: tezkor sana formatida ota-onalar yig'ilishi (1-ilova. Hududlarning joylashuv chizmasi).

Yig'ilish maqsadi: ota-onalarga tajriba almashish, turli fikrlarni eshitish va tezkor dialoglar formatida jonli muloqot orqali bolaning bilim olishga qiziqishini rivojlantirish bo'yicha amaliy g'oyalarni olishda yordam berish.

Davomiyligi: 60 daqiqa.

Taklif etilgan mutaxassislar: psixolog, o'qituvchi / sinf rahbari / tarbiyachi.

Kerakli jihozlar: kompyuter va proyektor yoki interfaol doska, smartfon budilnigi yoki qo'ng'iroq (har qanday tovushli signal), tayyorlangan savollar yoki mavzuli kartochkalar.

Tarqatma materiallar: markerlar (ruchka yoki qalam), A4 varaqlari va vatman qog'ozi, qo'lda yasalgan beyjklar (kichik to'rtburchak qog'ozlar, to'g'nog'ich yoki yopishqoq lenta), savolli kartochkalar (2-ilova), "O'zingiz uchun" konverti (3-ilova).

Qisqacha tavsif

"Speed date" formati tezkor tanishuv metodikasidan olingan bo'lib, ta'lim maqsadlariga moslashtirilgan. Ota-onalar 3-5 daqiqa davomida juft bo'lib muloqot qilishadi, bolani tarbiyalash, ishonch va qo'llab-quvvatlash mavzusida oldindan belgilangan savollarni muhokama qilishadi. Keyin, signal bilan ular sheriklarni

almashtiradilar va keyingi mavzuga o'tadilar. Bunday "kichik-keng yig'ilishlar" dan so'ng umumiy muhokama va xulosalar o'tkaziladi. Ushbu formatning afzalliklari shundaki, barcha ota-onalar muloqotda faol ishtirok etadilar, hayotiy tajriba va foydali fikrlar bilan almashadilar, "ota-ona-maktab" aloqasi mustahkamlanadi. Yig'ilishlar norasmiy, iliq muloqot muhitida, boshqalarning fikrini tinglash va hurmat qilish madaniyatini rivojlantiradi.

Muhokama uchun mavzular. "Qanday qilib bola bilan ishonchli munosabatlarni o'rnatish kerak?", "Jazo va mukofot: ijobiy va salbiy tomonlari", "Nima uchun bolalar yolg'on gapirishadi?", "Qanday munosabatda bo'lish kerak?", "Farzandim mendan nimani kutmoqda?", "Bolaga o'qishni yaxshi ko'rishga qanday yordam berish kerak?", "Uy vazifasi: yordam berish yoki nazorat qilish", "Bola xato qilsa qanday qo'llab-quvvatlash", "Baholar va bilim: nima muhimroq?", "Bola yig'laydi, injiq bo'ladi — nima qilish kerak?", "Bolani o'ziga ishontirishga o'rgatish", "Oilaviy an'analarim — farzandinga nimani o'rgatishim kerak?", "Oilada nima muhim? eng muhimi?", "Mening ideal ota-onam — men qanday bo'lishni xohlayman?", "Bola va gadjetlar: muvozanatni qanday topish kerak?", "Internet xavfsizligi: ota-ona nimani bilishi kerak?", "Raqamli dunyoda farzandingiz bilan qanday aloqani yo'qotmaslik kerak?", "Farzandingizdan nimani o'rganyapman?", "Ota-onalik — bu ..." (bir so'z bilan ta'rif), "Bugungi kunda mening farzandim tarbiyasiga nima ta'sir qildi?"

Maxsus shart. "Speed date" formatidagi ota-onalar yig'ilishi (tezkor dialoglar) muhitini maxsus tashkil qilishni va vaqtni qat'iy tartibga solishni talab qiladi. Ota-onalar juftlarga bo'linadi va navbat bilan bir "suhbatdosh"dan ikkinchisiga (boshqa ota-ona, o'qituvchi, psixolog, mutaxassis) o'tadi, cheklangan vaqt davomida (odatda 3-5 daqiqa) berilgan mavzular bo'yicha muloqot qiladi.

Ushbu formatning maxsus shartlariga quyidagilar kiradi:

- Joyni aniq tashkil qilish: juft bo'lib muloqot qilish uchun stol yoki stullarni "muloqot hududlari" shaklida tashkil qilish kerak.

- Taymer yoki ovozli signal: muloqot vaqtini nazorat qilish va suhbatdoshni o'z vaqtida almashtirish.

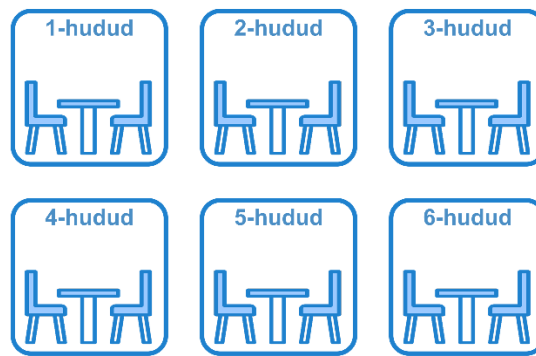
- Oldindan tayyorlangan savollar yoki mavzuli kartochkalar: suhbat mazmunli va diqqat markazida bo'lishi uchun (masalan, "Siz bolangizga qiyin vaziyatda qanday yordam berasiz?", "Ishonch siz uchun nimani anglatadi?").

- Ota-onalarning majburiy dastlabki moslashuvi: xavotirni bartaraf etish, ochiq va hurmatli muloqotga moslashishga yordam berish uchun formatning maqsadini tushuntirish muhimdir.

- Yakuniy mulohaza: barcha kichik-dialoglar oxirida taassurotlar, xulosalar va fikr almashishning umumiy muhokamasi o'tkaziladi.

Ushbu format har bir ota-onani eshitish, qo'llab-quvvatlashni his qilish, turli nuqtayi nazarlarni ko'rish va nafaqat o'qituvchi, balki boshqa ota-onalar bilan ham aloqa o'rnatish imkonini beradi. Bu hamkorlik muhitini shakllantirishga va barcha ishtirokchilarni faol jalb qilishga yordam beradi.

1-ilova. Ishtirokchilarning joylashuv chizmasi



“A” ishtirokchi va “B” ishtirokchi
soat strelkasi bo'yicha harakatlanadi



Yig'ilish jarayoni. O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog ota-onalar bilan salomlashadi. Yig'ilishning tanlangan mavzusiga qarab, mavzuning dolzarbligi haqida qisqacha og'zaki ma'ruza qiladi, yig'ilish mavzusi bilan bog'liq muammo va vaziyatlarning oldini olish muhimligini ta'kidlaydi. Masalan, tanlangan mavzu — Bolaga o'qishni yaxshi ko'rishi uchun qanday yordam berish kerak?

O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog:

— Bugungi yig'ilish noodatiy formatda — tezkor dialoglar formati yoki “Speed date” formatida o'tkazilmoqda. Nima sababdan? Chunki har biringizda qimmatli tajriba, foydali kuzatishlar, eng muhimi, farzandingizga mehr va unga yordam berish istagi bor. Ishonchimiz komilki, samimiy, jonli fikr almashish ma'lumotni tinglashdan ko'ra ko'proq narsani beradi.

Bizning mavzuimiz juda muhim: “Bolaga o'qishni yaxshi ko'rishi uchun qanday yordam berish kerak?”

Har birimiz bolani mashg'ul, qiziquvchan, muvaffaqiyatli ko'rishni xohlaymiz. Ammo buning ortida nima bor? Oila, qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish, tushunish qanday rol o'ynaydi? Bugun biz bu savollarga birgalikda javob topishga harakat qilamiz.

Ota-onalar juftlarga bo'linib, 3-5 daqiqa davomida aniq bir masalani muhokama qilishadi. Signal bo'yicha sheriklar o'zgaradi. Bir qator kichik-yig'ilishlardan so'ng, umumiy xulosalar o'tkaziladi.

2-ilova. Muhokama uchun savollar

1. Farzandingizga o'qishdan zavq olishga nima yordam beradi?
 2. O'qishdagi qiyinchiliklardan keyin bolangizni qanday maqtaysiz va qo'llab-quvvatlaysiz?
 3. Yomon baholar yoki muvaffaqiyatsizlikka qanday munosabatda bo'lasiz?
 4. Farzandingizga uy sharoitida qanday odatlar yordam beradi?
 5. Farzandingizning qiziqishini qanday rag'batlantirasiz?
 6. Qanday qilib birga vaqtni o'rganishga ilhomlantiradigan tarzda o'tkazasiz?
 7. Mustaqil bilim olishni qanday rag'batlantirasiz?
- (Har bir juftlikka savol yozilgan karta berilishi mumkin.)

Xulosa qilish

Ishtirok etganingiz, samimiy fikrlaringiz va iliq so'zlaringiz uchun tashakkur. Biz barcha ota-onalarning maqsadlari bir ekanligini ko'rdik — tushunish, qo'llab-quvvatlash, ilhomlantirish.

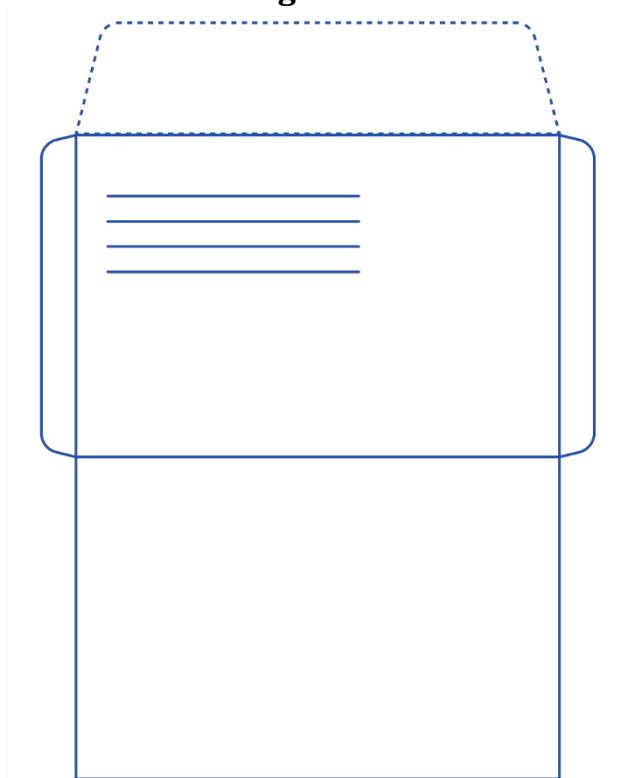
Bir-birimizni tinglab, bolalar tarbiyasida hammaga to'g'ri keladigan yagona usul yo'qligini angladik, ammo barchamiz uchun umumiy bo'lgan poydevor bor: bolaga e'tibor, uning ichki dunyosiga hurmat va unga chin dildan hamroh bo'la olish.

Umid qilamizki, bugungi yig'ilish vaziyatni turli tomonlardan ko'rishga yordam berdi. Yolg'iz emasligingizni his eting. O'rganishga qiziqish va muhabbat sari yo'lni boshlashingiz mumkin bo'lgan kamida bitta qadamni toping.

Refleksiya. "O'zim ... bilan olib ketaman". Xulosa qilib aytganda, "Bu yig'ilishdan o'zim bilan nima olib ketyapman?" degan savolga hamma jimgina (yoki xohlasangiz, baland ovozda) javob beradi (fikir, maslahat, ilhom, yangi narsani sinab ko'rish istagi ...).

Ishtirokchilar buni kartochkaga yozib, ramziy g'oyalar daraxtiga yopishtirishlari yoki "O'zingiz uchun" konvertiga solib qo'yishlari mumkin (3-illova).

3-illova. "O'zingiz uchun" konverti



4-ssenariy. O'yin texnologiyalari va ijodkorlikdan foydalangan holda trening tashkil etish

Yig'ilish turi: trening elementlari va o'yin texnologiyalaridan foydalanish, shuningdek, ijodkorlikka yo'naltirilgan interaktiv yig'ilish.

Yig'ilishning maqsadi: o'zaro ishonchning dolzarb masalalarini muhokama qilish, muloqot va fikr bildirish uchun sharoit yaratish, ota-onalar, o'qituvchilar va bolalar o'rtasida ishonch, tushunish va hamkorlik orqali ijobiy munosabatni mustahkamlash.

Davomiyligi: 60 daqiqa.

Taklif etilgan mutaxassislar: psixolog, o'qituvchi / sinf rahbari / tarbiyachi.

Kerakli jihozlar: kompyuter va proyektor yoki interaktiv doska, foto-hududi.

Tarqatma materiallar: markerlar (ruchkalar yoki oddiy qalamlar), A4 formatdagi varaqlar va vatmanlar, qo'lbola beyjik (kichik to'rtburchak qog'ozlar, to'g'nog'ich yoki yopishqoq lenta), tayyorlangan materiallar solingan xaltacha yoki quticha (2-ilova), "Ishonch ko'prigi" refleksiya usuli, vatman va stikerlar. Ota-onalar uchun eslatmalar "Farzandingiz bilan ishonchni qanday mustahkamlash mumkin" (3-ilova).

Qisqacha tavsif

O'yin texnologiyalari va ijodkorlik elementlari bilan mashg'ulotlar formatidagi yig'ilishlar davomida xonada mebelni qulay joylashtirishni talab qiladigan guruhlar va juftliklarda ishlash tavsiya etiladi. Bunday ish shakllari har bir ota-onaga jarayonda faol ishtirok etish imkonini beradi. Hech kim chetda qolmaydi, hamma faol ishtirok etadi, shaxsiy kuzatishlari, hayotiy tajribalari bilan o'rtoqlashadi, foydali maslahatlar beradi.

O'yin texnologiyalari va ijodkorlik elementlari bilan trening shaklida yig'ilishlar — psixologlar, o'qituvchilar, logopedlar va boshqa mutaxassislar ishtirokida o'tkazilishi mumkin. Yig'ilishda bolalar ham qatnashadilar. Belgilangan maqsadlarga erishish uchun turli xil usullarni qo'llash muhimdir. Masalan, kichik guruhlarda ishlash, muhokamalar, rolli o'yinlar, simulyatsiya mashqlari va boshqa faol shakllar.

Bunday yig'ilishlar ota-onalarning tarbiya va ta'lim masalalari bo'yicha dunyoqarashini kengaytirishga yordam beradi, shuningdek, oila, o'qituvchilar va mutaxassislar o'rtasidagi konstruktiv hamkorlik uchun qulay shart-sharoitlarni yaratadi.

Muhokama uchun mavzular. "Ishonch – oila va maktabdagi munosabatlarning asosidir", "Farzandingizni qanday tinglash va eshitish kerak", "Bolalarning his-tuyg'ulari: tushunish, qabul qilish, yordam berish", "Oilaviy an'analar – iliqlik va qo'llab-quvvatlash manbai", "Bola qalbiga yo'l – birgalikdagi ijodkorlikdan", "Qanday qilib mehr bilan "yo'q" deyish kerak", "Bolada o'qishga qiziqishni oshirishda qanday yordam berish kerak", "Stressiz o'rganish: maktab o'quvchisini qanday qo'llab-quvvatlash kerak", "O'yin orqali diqqat, xotira va fikrlashni rivojlantirish", "Ko'z yoshlarsiz uy vazifasi: uyda ta'lim jarayonini qanday tashkil qilish kerak", "Maqtov yoki tanqid? Motivatsiyani qanday shakllantirish kerak", "Boshlang'ich maktab o'quvchisining rivojlanishida o'yinning roli", "Bolalar bilan ziddiyat: tinch yo'l bilan yechim izlash", "Bolaning mehr tili: uni qanday tushunish mumkin?", "So'zning kuchi: ota-ona nutqi bolaning o'ziga bo'lgan ishonchiga qanday ta'sir qiladi", "Bolani ezib qo'ymasdan, u uchun qanday qilib obro'li bo'lish mumkin", "Ota-onalar va o'qituvchilar: bir jamoa", "Maktab va oila o'rtasida ishonchni qanday shakllantirish mumkin", "Maktab va uy: bola uchun birga".

Maxsus holat. Yig'ilish uchun barcha kerakli materiallarni oldindan tayyorlash, so'rovnoma (anketa, testlar, chizmalar va boshqa shakllarda) o'tkazish kerak.

Yig'ilish jarayoni. O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog ota-onalar bilan salomlashadi. Yig'ilishning tanlangan mavzusiga qarab, mavzuning dolzarbligi haqida qisqacha og'zaki ma'ruza qiladi, yig'ilish mavzusi bilan bog'liq muammo va vaziyatlarning oldini olish muhimligini ta'kidlaydi. Masalan, tanlangan mavzu Ishonch — oila va maktabdagi munosabatlarning asosi.

O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog:

— Bugun biz nafaqat maktab masalalarini muhokama qilish uchun yig'ilganmiz. Biz oilada ham, maktabda ham har qanday iliq, samimiy va mustahkam munosabatlarning asosi nima ekanligi haqida gaplashamiz. Bu ishonch.

Har birimiz farzandimiz baxtli, o'ziga ishongan, qo'llab-quvvatlash va tushunishni his qilishini istaymiz. Ammo bularning barchasi bola va ota-ona, oila va maktab, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasida ishonchli munosabatlarsiz amalga oshmaydi.

Ishonch shunchaki so'z emas. Bu bir-birini eshitish, bir-biriga ishonish, nafaqat quvonchda, balki qiyin paytlarda ham uning yonida bo'lish qobiliyatidir. Farzandlarimizni ochiq, halol, mehribon va mas'uliyatli bo'lishga ishonch orqali o'rgatamiz.

Bugungi yig'ilish noodatiy formatda o'tadi. Biz nafaqat gaplashamiz, balki bolaga nafaqat jismonan, balki ruhan ham yaqin bo'lish qanchalik muhimligini yanada chuqurroq tushunish uchun birgalikda o'ylash, his qilish, o'ynash va mulohaza yuritishga harakat qilamiz.

Ishtirok etganingiz, farzandlaringiz va maktabingizga yaqinroq bo'lish istagingiz uchun tashakkur. Umid qilamanki, bu vaqt foydali, iliq bo'ladi va barchamizga muloqot va ta'lim uchun yangi fikrlar va g'oyalarni beradi.

Keyinchalik, o'qituvchi / tarbiyachi / psixolog ota-onalar bilan o'zaro munosabatlarning keyingi bosqichi qoidalarini e'lon qiladi.

Guruhlarda kichik munozaralar o'tkazish qoidalari

1. Bir-biringizning fikringizni hurmat qiling.

Har bir ishtirokchi o'z fikrlarini, boshqalarnikidan ajralib tursa ham, aytish huquqiga ega.

2. Navbat bilan gapiring.

Xalaqit bermang, bir-biringizni diqqat bilan tinglang.

3. Mavzu bo'yicha qisqacha gapiring.

Har bir ishtirokchiga o'z fikrlari bilan bo'lishish uchun vaqt yetsin.

4. Bir kishi gapiradi — hamma eshitadi.

Faol tinglash yaxshi jamoaning garovidir.

5. Baholamang va tanqid qilmang.

Barcha fikrlar muhim. Asosiysi, ishonch va qo'llab-quvvatlash muhiti.

6. "Kotiba" yoki "spiker" ni tanlang.

Guruhdan bir kishi munozaradan keyin umumiy xulosani qisqacha bayon qiladi.

Guruhlarda kichik-munozara: "Siz uchun ishonch nima?"

Ota-onalar juftlarga/guruhlarga bo'linadi. Har bir guruh ishonch haqida 2-3 ta asosiy so'z yoki iboralarni yozadi. Javoblar taqdimoti (doskada/flipchartda/slaydda).

Shundan so'ng, o'qituvchi / tarbiyachi "Boladan maktub" (1-ilova) o'qishni, "Kaftdagi sir" o'yinini o'ynashni (2-ilova) va "Ishonch ko'prigi" (3-ilova) qurishni taklif qiladi.

Xulosa qilish

Muhokama yakunida o'qituvchi / tarbiyachi / psixolog olingan javoblar asosida natijalarni umimlashtiradi. O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog munozarani quyidagi so'zlar bilan yakunlashi mumkin:

— Hurmatli ota-onalar! Siz ko'p mehnat qildingiz, bir-biringiz bilan fikr va tajriba almashdingiz, ba'zilaringiz yangi bilimlarga ega bo'ldingiz, ba'zilaringiz esa "Maktab-o'quvchi-ota-ona" o'zaro hamkorlik jarayonida ishonch juda muhim omil ekanligini yana bir bor guvohi bo'ldingiz. Farzandlarimiz bizning qo'llab-quvvatlashimiz, g'amxo'rligimiz va mehrimizga muhtoj ekaniga o'zimiz guvoh bo'ldik. Endi "Ishonch ko'prigi" usuli yordamida guruh aks ettirishga o'tamiz.

Refleksiya. “Ishonch ko‘prigi”. Yig‘ilish ishtirokchilariga vatman qog‘ozlari beriladi. Vatman qog‘oziga ko‘prik chizilgan — bir tomonda “Maktab”, boshqa tomonda “Oila”. Ota-onalar va bolalar birgalikda “diqqat”, “qo‘llab-quvvatlash”, “ochiqlik”, “sabr-toqat”, “hamkorlik”, “bolaga bo‘lgan ishonch” va boshqa so‘zlar yozilgan qog‘oz parchalari bilan “ko‘prik” taxtalarini yopishtiradilar. Yig‘ilish oxirida ishtirokchilar rasmga tushadilar.

1-ilova. “Boladan xat”

Bola nomidan qisqa hissiy matnni o‘qish (o‘qituvchi yoki bola o‘qishi mumkin):
“Hurmatli kattalar, ba’zida xatoga yo‘l qo‘yaman. Menga ishonishingiz va qo‘llab-quvvatlashingiz muhim...”

(Video yoki slayd sifatida taqdim etish mumkin).

2-ilova. “Kaftdagi sir” o‘yini

Bolalar qog‘oz bo‘laklariga oldindan maxfiy “sir” yoki tilakni yozadilar (yoki chizadilar). Ota-onalar tasodifiy chizishadi va ovoz chiqarib o‘qiydilar (anonim). Muhokama: bola tinglanganda va tushunilganda nimani his qiladi?

3-ilova. Ota-onalar uchun eslatma “Farzandingizga ishonchni qanday mustahkamlash mumkin”

1. Diqqatli tinglovchi bo‘ling.

Doimo eshiting. Muammo “arzimas” bo‘lib tuyulsa ham, bu bola uchun muhimdir.

2. Bolaning his-tuyg‘ularini hurmat qiling.

Tuyg‘ularni qadrsizlantirmang: “yig‘lama”, “hech narsa emas” — bunday iboralar ishonchni yo‘q qiladi. Buning o‘rniga: “Ko‘rib turibman. Sen xafasan. Menga nima bo‘layotganini aytib ber” deb ayting.

3. Va’dalaringizni bajaring.

Hatto eng kichiklarini ham. Agar va’da bergan bo‘lsangiz, ularni bajaring. Bu ishonchning asosidir.

4. Ochiqlik uchun jazolamang.

Agar bola xatosini tan olgan bo‘lsa, bu siz tomonga bosilgan dastlabki qadamdir. Sizning munosabatingiz kelajakda uning sizga ishonchini shakllantiradi.

5. O‘z his-tuyg‘ularingiz bilan bo‘lishing.

“Men ham xavotirdaman”, “Men uchun ham qiyin” ekanligini ayting. Bu sizni yaqinlashtiradi.

6. Birgalikda vaqt o‘tkazing.

Birgalikda sayr qilish, o‘yinlar, o‘qish, suhbatlar ishonchli munosabatlarning asosidir.

7. Halollik uchun rag‘batlantiring.

Haqiqat yoqimsiz bo‘lsa ham, samimiylilikni saqlang.

8. Shartsiz mehr bering.

Bolalar bilishlari kerak: “Meni baholar uchun emas, xatti-harakatlarim uchun emas, balki borligim uchun yaxshi ko‘radilar”.

9. Shaxsiy makonni hurmat qiling.

Hatto mitti o‘quvchi uchun ham uning narsalarini, kundaliklarini, fikrlarini hurmat qilishlari muhimdir.

10. Yaqin bo‘ling.

Nafaqat jismoniy, balki hissiy jihatdan ham. Bola his qilishi kerak: “Onam va dadam har doim men tomonda”.

5-ssenariy. Ota-onalar yig'ilishi — kvest

Yig'ilish turi: kvest yig'ilishi.

Yig'ilish maqsadi: ota-onalarni bola dunyosiga singdirish, ularga bolalarning his-tuyg'ularini, qiyinchiliklarini va ehtiyojlarini yaxshiroq tushunishga yordam berish.

Davomiyligi: 60 daqiqa.

Taklif etilgan mutaxassislar: psixolog, o'qituvchi / sinf rahbari / tarbiyachi.

Kerakli jihozlar: kompyuter va proyektor yoki interaktiv doska, foto-hudud.

Tarqatma materiallar: markerlar (ruchka yoki oddiy qalamlar), A4 varaqlari va vatman qog'ozi, qo'lda yasalgan beyjklar (kichik to'rtburchak qog'ozlar, to'g'nog'ich yoki yopishqoq lenta), qur'a tashlash orqali tanlash mumkin bo'lgan raqamlar qopchasi (1-ilova), o'qish uchun oldindan tayyorlangan matn, yechish uchun muammo yoki diktant (qisqacha) (2-ilova), qo'rquv haqidagi audio parcha yoki rasmlar (3-ilova), "Men harakat qilaman..." iborasi bilan A4 formatidagi varaq (4-ilova).

Qisqacha tavsif

Ota-onalar yig'ilishi kvest o'yini shaklida o'tkaziladi, bu ota-onalarga muhim mavzuni muhokama qilishda faol ishtirok etish va hamkorlik hamda ishonch muhitini yaratish imkonini beradi. Ishtirokchilar jamoalarni tuzadilar va bir nechta bekatlardan o'tadilar, ularning har birida yig'ilish mavzusiga oid vazifalarni bajaradilar (masalan: ishonch, ta'lim, motivatsiya, oila va maktab hamkorligi).

Vazifalarga vaziyatli topshiriqlar, ijodiy mashqlar, rolly o'yin elementlari va muhokamalar kiradi. Har bir bekat ota-onalarga ta'limga va farzandi bilan kundalik munosabatlarga yangicha nuqtayi nazardan qarashga, tajriba almashishga va o'qituvchilar bilan hamkorlikni kuchaytirishga yordam beradi.

Kvest formati yig'ilishni jonli, hissiy va esda qolarli qiladi. Buning natijasida ota-onalar nafaqat foydali ma'lumotlar olish, balki ta'lim-tarbiyaning umumiy ishiga daxldorligini his etib, maktabning faol hamkoriga aylanishadi.

Muhokama uchun mavzular. Ishonch — oila va maktabdagi munosabatlarning asosi (Ota-onalar ishonch, halollik, qo'llab-quvvatlash bilan bog'liq vaziyatlarni hal qilishlari kerak bo'lgan bekatlardan o'tadilar. Vazifalar: "axloqiy masala"ni hal qilish va nizoli vaziyatdan chiqish yo'lini o'ylab topish sahna ko'rinishini ko'rsatish). Farzandingizni qanday tushunish mumkin? (Bekatlari: "Hissiyotlar", "Bola qanday gapiradi", "So'zsiz tushunish", "Nizolarni hal qilish"). Farzandim va maktab: muvaffaqiyat sari yo'l (Vazifalar: motivatsiyaning "kaliti"ni topish, "muvaffaqiyatli o'quvchi portfeli"ni to'plash, o'rganishga nima xalaqit qilayotganini aniqlash). O'qituvchi bilan jamoada: qanday qilib nazoratchi emas, balki yordamchi bo'lish mumkin (Bekatlari: "Ota-onaning roli", "O'qituvchiga qanday qilib to'g'ri savol berish kerak", "Bolaga yordam xati"). O'ziga ishongan bolani qanday tarbiyalash mumkin (Vazifalar: "foydali" va "zararli" maqtovlarni farqlash, qo'llab-quvvatlash labirintidan o'tish, "rag'batlantiruvchi nutq" tuzish). Oilaviy qadriyatlar: biz bolaga har kuni nimani o'rgatamiz (Bekatlari: tanlov vaziyatlari, oilaviy misollarni muhokama qilish, ijodiy topshiriq – "oilaviy qadriyatlar daraxti"). Bolalar va gadjetlar: dushmanmi yoki yordamchi? (Bekatlari: afsonalar va faktlar, "raqamli yechim", texnikadan foydalanish bo'yicha oilaviy qoidalar).

Maxsus holat. Kvest formatida muvaffaqiyatli ota-onalar yig'ilishining muhim sharti — ishtirokchilarni faol o'zaro ta'sirga va norasmiy muhitga oldindan tayyorlash. Ota-onalar yig'ilish noan'anaviy formatda o'tkazilishini oldindan xabardor qilishlari

kerak, bu yerda ular jamoalarda ishtirok etishlari, topshiriqlarni bajarishlari, vaziyatlarni muhokama qilishlari va ijodiy fikrlashlari kerak. Bu ota-onalarni ochiqlik, hamkorlik va interfaol faoliyat uchun oldindan tayyorlash, yuzaga kelishi mumkin bo'lgan keskinlikni bartaraf etish va voqeaga ijobiy munosabatni shakllantirish imkonini beradi. Bundan tashqari, har bir ota-ona yoshi, kasbi yoki bunday tadbirlarda ishtirok etish tajribasidan qat'i nazar, o'zini qulay his qiladigan do'stona muhit haqida o'ylash kerak.

Shuningdek, alohida shart — bu jamoadagi rollarni to'g'ri taqsimlash va tenglikka rioya qilish — har bir ishtirokchi o'zini namoyon etish, umumiy ishga hissa qo'shish va ijobiy hissiy tajriba olish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Yig'ilish jarayoni. O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog ota-onalar bilan salomlashadi. Yig'ilishning tanlangan mavzusiga qarab, mavzuning dolzarbligi haqida qisqacha og'zaki ma'ruza qiladi, yig'ilish mavzusi bilan bog'liq muammo va vaziyatlarning oldini olish muhimligini ta'kidlaydi. Masalan, tanlangan mavzu "Men yoningdaman: tushunaman, his qilaman, qo'llab-quvvatlayman".

O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog:

— Sizni noan'anaviy ota-onalar yig'ilishida kutib olishdan xursandman. Bugun men sizni kichik, ammo juda muhim sayohatga — bolangizni yaxshiroq tushunishga taklif qilaman. Yig'ilishimizni "Men yoningdaman: tushunaman, his qilaman, qo'llab-quvvatlayman" deb nomladik, chunki bu uchta so'z siz va farzandlaringiz o'rtasidagi ishonchli va iliq munosabatlarning asosiga aylanadi.

Biz sizni nafaqat ma'lumotni tinglashni, balki o'zingizni bolaning o'rnida his qilishni: maktab o'quvchisi bo'lishni, bolalarning his-tuyg'ulari, tajribalari va quvonchlari dunyosiga qarashni taklif qilamiz. Siz o'g'lingiz yoki qizingiz har kuni duch keladigan vazifalar, vaziyatlar va savollarga duch keladigan bir nechta bekatlardan o'tishingiz kerak bo'ladi.

Bu kvest o'yin uchun o'yin emas. Bu bolalikka boshqacha qarash, farzandlarimizni qanchalik tez-tez eshitishimiz, ularning tashvishlariga qanday munosabatda bo'lishimiz va bizning qo'llab-quvvatlashimiz ular uchun nimani anglatishini o'ylashning bir usuli.

Eng muhimi, bu jarayon o'rtamizdagi masofani qisqartirib, bizni bolamiz uchun qo'rquv manbai emas, ishonch timsoli bo'lishimizga ko'maklashadi. Sizga samimiylik, ochiqlik va iliq muloqot tilayman!

Bugun har biringiz o'z javobingizni toping: "Men bolamning yonida qanday bo'lishim mumkin?"

Ota-onalar qur'a tashlash yo'li bilan jamoalarga bo'linadi va bir nechta bekatlardan (kvest xonalari) o'tadi, ularning har biri bola hayotining bir tomonini ochib beradi: his-tuyg'ular, o'qish, muloqot, qo'rquv va orzular (1-ilova).

Bekatlarga misol:

1. "Maktab partasi" bekati (2-ilova)

Ota-onalarga bir muddat topshiriq beriladi: masalani yechish, diktant yozish, bolalar kabi matnni o'qish.

► **Xulosa:** bola o'quv muhitida qanday his-tuyg'ularni boshdan kechiradi.

2. "Bola hissiyotlari" bekati (3-ilova)

Rasmlarni ko'rsatish yoki qisqa audio qismlarni tinglash (masalan, bolalarning qo'rquv haqidagi hikoyalari bilan).

► **Munozara:** ota-ona tashvish, tushunmovchilik va yolg'izlikni yengishga qanday yordam berishi mumkin.

3. “Ota-onasiz bir kun” bekati

Maktab o'quvchisining ota-onasi uning ishlari bilan qiziqmaydigan kun modellashtiriladi.

► **Mulohaza:** kattalarning e'tibori qanchalik muhim.

4. Finish (4-ilova)

Ota-onalar qog'ozlarga farzandiga yaqinroq bo'lish uchun o'zlariga “eslatma” yozadilar: “Men harakat qilaman...”

Xulosa qilish

Bugungi yig'ilishimiz noodatiy bo'ldi – biz shunchaki gaplashmadik, birga harakat qildik, tajriba o'tkazdik, o'yladik va javob izladik. Siz o'quvchi roliga bo'ldingiz, bolaning ta'lim va hissiy muhitda nimani his qilishini tushunishga harakat qildingiz, ota-onalarning e'tibori va qo'llab-quvvatlashi muhimligi haqida o'yladingiz. Siz shu yo'ldan borishga muvaffaq bo'ldingiz — tushunishdan his-tuyg'ularga, his-tuyg'ulardan harakatlargacha. Umid qilamanki, har biringiz yaqin bo'lish — bu shunchaki jismonan birga bo'lish emas, balki ko'proq tinglash, qo'llab-quvvatlash, ishonish va tayanch bo'lish ekanligiga amin bo'ldingiz.

Refleksiya. “Qo'llab-quvvatlash varaqasi”. Endi men sizdan qog'ozga “Men harakat qilaman...” jumlasini yozgan oxirgi bekatga qaytishingizni so'rayman.

Agar xohlasangiz, quyidagilarni bajarishingiz mumkin:

- Guruhga ovoz chiqarib o'qing;
- Yoki uni shaxsiy eslatma sifatida saqlang;
- Yoki bu qog'ozni bolangizga bering — ishonchingiz va muhabbatingiz belgisi sifatida.

(Agar format imkon bersa, ota-onalardan “Mening va'dam” doskasiga/plakatiga qog'oz varaqlarini yopishtirishlarini so'rash mumkin).

Kvest yakunida har bir ota-onaga “ishonch pasporti” beriladi, ota-ona maktab va bola o'rtasidagi hamkorlik ramzi.



Bo'lajak birinchi sinf o'quvchilarining ota-onalari uchun "Tez orada maktabga" kvestining qo'shimcha namunasi:

1. Tayyorgarlik:

Ota-onalarni jamoalarga ajratish;
Topshiriqli bir nechta bekatlarni aniqlash;
Har bir bekat uchun materiallar va rekvizitlarni tayyorlash;
Kvest marshrutini ishlab chiqish.

2. Bekatlar:

1-bekat: "Salomatlik": Topshiriq: salomatlik haqidagi topishmoqlarni toping, taklif etilgan buyumlardan "dori qutisi"ni yig'ing, kun tartibi haqidagi savollarga javob bering.

2-bekat: "Savodxonlik": Topshiriq: harflar bilan boshqotirma tuzish, berilgan harflardan so'zlar tuzish, rebuslarni yechish.

3-bekat: "Matematika": Topshiriq: oddiy matematik masalalarni yechish, raqamlarni predmetlar soni bilan bog'lash.

4-bekat: "Ijodkorlik": Topshiriq: "Kelajak maktabi" mavzusida rasm chizish, plastilindan o'quv qurollarini yasash.

5-bekat: "Psixologiya": Topshiriq: bolaning maktabga moslashishiga qanday yordam berishni jamoada muhokama qilish, tajriba almashish.

3. Kvestdan o'tish:

Har bir jamoa marshrut varaqasini oladi;
Jamoalar navbatma-navbat bekatlarga borib, topshiriqlarni bajaradilar;
Topshiriqlarni bajarganligi uchun jamoalarga ball beriladi;
Kvest yakunida natijalar sarhisob qilinadi va g'oliblar taqdirlanadi.

4. Muhokama:

Kvestdan o'tgandan so'ng, ota-onalar bilan quyidagilarni muhokama qilish mumkin:

Topshiriqlarni bajarishda qanday qiyinchiliklarga duch kelishdi?
Ular maktab va maktabga tayyorgarlik haqida nimalarni bilib olishdi?
Ular farzandlarining maktabga moslashishiga qanday yordam berishadi?
Kelajakda kvestni qanday yaxshilash mumkin?

6-ssenariy. Art terapiya yordamida trening

Yig'ilish turi: trening va art-terapiya elementlari qo'llaniladigan interaktiv yig'ilish.

Yig'ilishdan maqsad: ishonchning dolzarb masalalarini muhokama qilish, muloqot va o'z fikrini bildirish uchun sharoit yaratish, ishonch, tushunish va hamkorlik orqali ota-onalar, o'qituvchi va bolalar o'rtasidagi sheriklikni mustahkamlash.

Davomiyligi: 60 daqiqa.

Taklif etilgan mutaxassislar: psixolog, tarbiyachi / sinf rahbari / tasviriy san'at o'qituvchisi.

Kerakli jihozlar: kompyuter va proyektor yoki interaktiv doska.

Tarqatma materiallar: markerlar (ruchka yoki qalam), A4 varaqlari va vatman qog'ozi, qo'lda yasalgan beyjklar (kichik to'rtburchak qog'ozlar, yopishqoq lenta).

Qisqacha tavsif

O'yin texnologiyalari va ijodkorlik elementlari bo'lgan trening shaklidagi yig'ilishlarni o'tkazishda guruh va juftliklarda ishlashni qo'llash maqsadga muvofiq

bo'lib, bu xonada mebellarni qulay joylashtirishni talab qiladi. Bunday yig'ilish shakllari har bir ota-onaga jarayonda ishtirok etish imkonini beradi: hech kim chetda qolmaydi, hamma faol ishtirok etadi, shaxsiy kuzatishlari, hayotiy tajribalari bilan o'rtoqlashadi, foydali maslahatlar beradi.

O'yin texnologiyalari va ijodkorlik elementlari bo'lgan trening shaklidagi yig'ilishlarni — psixologlar, o'qituvchilar, logopedlar va boshqa mutaxassislar ishtirokida o'tkazish mumkin. Yig'ilishda bolalar ham qatnashadilar. Belgilangan maqsadlarga erishish uchun xilma-xil usullardan foydalanish muhimdir: kichik-guruhlarda ishlash, munozaralar, rolli va ishbilarmonlik o'yinlari, taqlid mashqlari va boshqa faol shakllar.

Bunday yig'ilishlar ota-onalarning tarbiya va ta'lim masalalari bo'yicha dunyoqarashini kengaytirishga yordam beradi, shuningdek, oila, o'qituvchilar va mutaxassislar o'rtasidagi konstruktiv hamkorlik uchun qulay shart-sharoitlarni yaratadi.

Muhokama uchun mavzular

- **Stress va tashvish:**

Stress va xavotirni kamaytirish, dam olish va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun art terapiya usullaridan foydalangan holda treninglar.

- **Depressiya va tushkunlik:**

O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va ijobiy fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan ijodiy o'zini namoyon qilish orqali depressiv holatlar bilan ishlash.

- **Shikastlanish va yo'qotish bilan ishlash:**

Art-terapiya travmatik hodisalar va yo'qotishlarni boshdan kechirish, shifo va hissiy tiklanishga yordam beradi.

- **Hissiy intellektni rivojlantirish:**

Turli xil san'at turlari orqali his-tuyg'ularni anglash, tushunish va ifodalashga qaratilgan treninglar.

- **G'azab va tajovuz bilan ishlash:**

Art-terapiya usullari g'azab va tajovuzni boshqarishda, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatlarini rivojlantirishda va salbiy his-tuyg'ularni ifodalashning muqobil usullarida yordam beradi.

- **Qo'rquv va fobiyalarni yengish:**

Art-terapiya usullari turli qo'rquv va fobiyalar bilan ishlashda qo'llanilishi mumkin, bu esa ishtirokchilarga xavfsiz va ijodiy muhitda ularni yengishga yordam beradi.

Shaxsiyat va munosabatlarni rivojlantirish:

- **O'z-o'zini bilish va o'z taqdirini o'zi belgilash:**

O'z shaxsiyati, qadriyatlari, maqsadlari va hayot yo'lini o'rganish uchun art terapiyadan foydalanadigan treninglar.

- **Ijodkorlikni rivojlantirish:**

Ijodkorlik va o'zini namoyon qilish qobiliyatini ochish uchun san'at va art terapiyaning turli shakllarini o'rganish.

- **Muloqot va o'zaro ta'sir ko'nikmalarini yaxshilash:**

Art-terapiya muloqot qobiliyatlarini rivojlantirishga, o'ziga ishonchni oshirishga va boshqalar bilan munosabatlarni yaxshilashga yordam beradi.

- **Oilaviy munosabatlar bilan ishlash:**

Art-terapiya oilaviy munosabatlarni yaxshilash, nizolarni hal qilish va oila a'zolari o'rtasidagi aloqalarni mustahkamlash uchun ishlatilishi mumkin.

- **O'z-o'zini hurmat qilish va o'ziga ishonch bilan ishlash:**

Ijodiy usullar o'z-o'zini hurmat qilish, o'ziga ishonchni oshirish va o'zini borligicha qabul qilishga yordam beradi.

- **Stressga chidamliligini oshirish:**

Art-terapiya stressli vaziyatlarni yengish va stressga chidamliligini oshirish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Yig'ilish jarayoni. O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog ota-onalar bilan salomlashadi. Yig'ilishning tanlangan mavzusiga qarab, mavzuning dolzarbligi haqida qisqacha og'zaki ma'ruza qiladi, yig'ilish mavzusi bilan bog'liq muammo va vaziyatlarning oldini olish muhimligini ta'kidlaydi. Masalan, tanlangan mavzu Ishonch — oila va maktabdagi munosabatlarning asosi.

- **O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog:**

— Bugun biz nafaqat maktab masalalarini muhokama qilish uchun yig'ilganmiz. Art-terapiya psixologik muammolarni hal qilish uchun ijodiy faoliyatdan foydalanishga asoslangan turli usullarni o'z ichiga olishi haqida ham gaplashamiz. Asosiy yo'nalishlarga art-terapiya (rasm chizish), musiqa terapiyasi, raqs terapiyasi, qum terapiyasi, qo'g'irchoq terapiyasi, drama terapiyasi, biblioterapiya va fototerapiya kiradi.

Art terapiya usullari

- **Art terapiya:**

Chizma, rasm, grafika bilan ishlash. Faol (o'z rasmingizni yaratish) yoki passiv (tayyor tasvirlarni tahlil qilish) bo'lishi mumkin.

- **Musiqa terapiyasi:**

Musiqadan dam olish, his-tuyg'ularni ifodalash, ijodkorlikni rivojlantirish uchun foydalanish. Tinglash, musiqa yaratish, qo'shiq aytishni o'z ichiga olishi mumkin.

- **Raqs va harakat terapiyasi:**

Tana harakatlari orqali his-tuyg'ularni ifodalash, raqsga tushish. Sizning his-tuyg'ularingizni tushunishga va qabul qilishga yordam beradi.

- **Qum terapiyasi:**

Chuqur tajribalar bilan ishlash imkonini beruvchi qum ustida tasvirlar va hikoyalar yaratish.

- **Qo'g'irchoq terapiyasi:**

O'zini ifoda etish, turli vaziyatlarni o'ynash, his-tuyg'ular bilan ishlash uchun qo'g'irchoqlardan foydalanish.

- **Drama terapiyasi:**

Sahnada muammoli vaziyatlarni aks ettirish, bu esa ularni xavfsiz muhitda ishlash imkonini beradi.

- **Biblioterapiya:**

O'zini va atrofidagi dunyoni tushunishga yordam beradigan adabiy asarlar, ertaklar bilan ishlash, muammolarning yangi yechimlarini topishga yordam beradi.

- **Fototerapiya:**

O'z-o'zini ifoda etish, shaxsiyatini o'rganish, jarohatlar bilan ishlash uchun fotosuratlardan foydalanish.

- **Kollaj:**

Turli materiallardan kollajlar yaratish, bu his-tuyg'ularni va fikrlarni ifoda etish imkonini beradi.

- **Loy terapiyasi:**

Stressni bartaraf etish, his-tuyg'ularni ifodalash, teginish hissiyotlarini rivojlantirish uchun loy bilan ishlash.

- **Ertak terapiyasi:**

Hayotiy vaziyatlarni tahlil qilish, resurslarni topish va muammolarni hal qilish uchun ertaklardan foydalanish.

- **Kino terapiyasi:**

O'zining hayotiy vaziyatlarini tushunish va o'zini tutishning yangi usullarini topish uchun filmlarni tahlil qilish.

- **Rang terapiyasi:**

Tuyg'ularni ifodalash, stressni yengillashtirish, kayfiyatni yaxshilash uchun rangdan foydalanish.

Keyin o'qituvchi / tarbiyachi / psixolog / tasviriy san'at o'qituvchisi ota-onalar bilan o'zaro munosabatlarning keyingi bosqichini o'tkazish qoidalarini e'lon qiladi.

Art terapiya paytida ishlash qoidalari:

- Chiroyli asarlar yaratishga intilish shart emas, jarayonning o'zi muhim;
- Turli materiallar va texnikalar bilan tajriba o'tkazishdan qo'rqmaslik kerak;
- O'z his-tuyg'ularingizga ishonishingiz kerak;
- Ijod jarayonida va undan keyin o'z hissiyotlariga e'tibor berish muhimdir.

"Tuyg'ular" mavzusida art terapiya uchun topshiriq. O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog / tasviriy san'at o'qituvchisi quyidagi topshiriqlarni beradi.

"Doodle" (chizgilar) texnikasi birinchi marta ingliz pediatri va bolalar psixoanalisti Donald Vinnikot tomonidan ishlab chiqilgan va tasvirlangan. Texnikaning ko'plab variantlari mavjud — diagnostika uchun ham, mijozlarni davolash uchun ham. Hozirgi vaqtda ushbu uslub nafaqat bolalar bilan, balki kattalar bilan ishlashda ham qo'llaniladi.

Texnikani bajarish uchun sizga uch varaq qog'oz va ruchka, yaxshisi, o'zingiz xohlagan rangli qalamlar kerak bo'ladi.

Texnikani yetakchi bo'lmagan qo'l bilan bajargan ma'qul (agar o'ng qo'l bo'lsangiz chap qo'l bilan, agar chapaqay bo'lsangiz o'ng qo'l bilan).

1-qadam

Birinchi qog'ozga tez-tez qoralamalar chizing. 5 soniya davomida qalam bilan qog'oz ustida nima hosil bo'lishi haqida o'ylamasdan, erkin va tez harakat qiling.

Varaqni chetga surib qo'ying.

Xuddi shu ishni boshqa ikki qog'ozda ham bajaring.

Agar siz rangli qalamlarni tanlagan bo'lsangiz, har bir qoralamani oldingi rangdan farqli qilishga harakat qiling.

2-qadam

Birinchi yozuvga qayting va diqqat bilan qarang.

Olingan rasmda qandaydir tasvirni topishga harakat qiling. Bu har qanday narsa bo'lishi mumkin — buyum, hayvon, o'simlik, odamning tasviri ...

Tasvir topilishi bilan uni yanada yorqinroq chizing, uni tanib olish uchun rang berishingiz mumkin.

Qolgan ikkita chizma bilan ham xuddi shunday qiling.

3-qadam

Birinchi rasmga qayting. Olingan rasmga ta'rif bering. Masalan: to'p, mushukcha, qayiq, odam ...

Shuningdek, ushbu rasmga 2-3 ta assotsiatsiyani toping. Chizmingizdan olgan narsa, hayvon, o'simlik, odam va hokazolarni nima bilan bog'laysiz?

Assotsiatsiyalarni ham yozing.

Qolgan ikkita chizma bilan ham xuddi shunday qiling.

4-qadam

Shunday qilib, sizda 9-12 ta so'z hosil bo'ldi.

Xulosa qilish

Muhokama yakunida o'qituvchi / tarbiyachi / psixolog olingan javoblar asosida natijalarni umumlashtiradi. O'qituvchi / tarbiyachi / psixolog suhbatni quyidagi so'zlar bilan yakunlashi mumkin:

— Hurmatli ota-onalar! Vazifalarni bajarayotganda nimani his qildingiz?

Shundan so'ng, xohlovchilar o'z taassurotlari bilan o'rtoqlashadilar.

— Faol ishlaganingizdan, bir-biringiz bilan fikr va tajriba almashishingizdan, ba'zilaringiz yangi bilimlarga ega bo'lganingizdan, ba'zilaringiz esa art-terapiya yordamida ichki xotirjamlikni tiklash, muammolarni hal qilish va stressga chidamlilikni oshirishning yaxshi usuli borligini yana bir bor o'zingiz ko'rganingizdan xursandman.

Kattalar uchun art-terapiyaning afzalliklari:

- Stress va xavotirning kamayishi;
- O'z-o'zini hurmat qilish va o'ziga ishonchni oshirish;
- Emotsional holat va kayfiyat yaxshilanishi;
- Ijodkorlik va ijodiy fikrlashni rivojlantirish;
- Muloqot va o'zini ifoda etish ko'nikmalarini takomillashtirish;
- Psixologik travma va inqirozli vaziyatlarni bartaraf etish.

Refleksiya. "Men buni uddaladim/bajardim!". "Imkonsiz ishni bajarish" shiori ostida hikoya yozing, unda siz qila olmayman deb o'ylagan ishni qildingiz. Biz hammamiz hayotda ba'zan qo'rqadigan yoki ishonchimiz komil bo'lmagan narsani qilishimiz kerak bo'lgan vaziyatlarga duch kelamiz. Ushbu mashqdan hayotingizdagi shunday voqealardan birini yana bir bor eslash va unga hurmat bilan munosabatda bo'lish usuli sifatida foydalaning.

Ota-onalar yig'ilishi tugagach, ishtirokchilar foto-hududga boradilar.

10-ilova. Trening dasturlari

1- trening. "Yangi start"

O'tkazish vaqti: Oktabr oyining birinchi yarmi

Maqsadli auditoriya: Pedagogik jamoa

Davomiyligi: 1,5–2 soat

Trening maqsadi: Jamoada qulay psixologik muhit yaratish, professional motivatsiyani tiklash, shaxslararo aloqalarni mustahkamlash, yangi o'quv yili oldidan resurs holatini shakllantirish.

Vazifalar:

1. Boshlang'ich tanglik va xavotirni kamaytirish.
2. Jamoani shaxsiy ma'no va qadriyatlar orqali birlashtirish.
3. Pedagogning ichki resurslarini faollashtirish.
4. Yangi o'quv yiliga ijobiy kayfiyat va motivatsiya berish.

Metodik asos:

- Art-terapiya elementlari
- Guruh dinamikasi texnikalari
- Resursga yo'naltirilgan yondashuv
- Metafora va yozma amaliyot usullari

Trening tuzilishi va mashqlar:**1. "Men o'qituvchiman, chunki..." faollashtiruvchi mashq**

Ishtirokchilar navbatma-navbat o'qituvchi bo'lish sabablarini aytishadi. Mavzu sifatida metafora tanlash ham mumkin: "Agar mening kasbim tirik predmet yoki o'simlik bo'lsa, u... bo'lardi."

Usul: Kirish mashqi va shaxsiy ishtirokni ta'minlash.

Maqsad: Shaxsiy motivni eslash, kontakt o'rnatish, emotsional moslashish, kognitiv refleksiya va tajriba almashish, ichki tayyorgarlik va resurslarni anglash.

2. "Mening resurslarim" mashqi

Har bir ishtirokchiga blank beriladi. Unda quyidagilar yoziladi: "Bu yildagi mening kutganlarim, maqsadlarim... Maqsadlarimga erishishda menga nima yordam beradi?" (Ixtiyoriy tarzda kichik guruhlarda muhokama).

3. Guruh ishi: "Ishonch ko'prigi"

Guruh bo'lib ramziy ish bajariladi. Jamoaviy qadriyatlarni shakllantirish uchun pedagoglar kartochkalarga qulay ish muhiti uchun muhim sifat va tamoyillarni yozadilar (ishonch, hurmat, hazil, yordam, halollik va boshqalar). Kartochkalar yordamida ishtirokchilarni birlashtiruvchi ramziy "ko'prik" tuziladi (kartochkalar qancha ko'p bo'lsa, ko'prik shuncha mustahkam bo'ladi).

4. Kelajakdagi o'zimga maktub: "Mening yilim"

Yozma amaliyot, "vaqt langari" texnikasi.

Maqsad — ijobiy kelajakni shakllantirish, rivojlanish yo'nalishini belgilash. Ishtirokchilar o'zlariga iyun oyiga mo'ljallab maktub yozadilar: "Yil oxirida men nimalarni his qilaman?", "Qanday natijalarga erishmoqchiman?", "Nimani o'rganmoqchiman?". Maktublar konvertda yopilib, yil oxirigacha trenerda saqlanadi.

5. Refleksiya: "Qaysi his bilan ketaman"

Har bir ishtirokchi uchrashuvni quyidagi jummalarni davom ettirish orqali yakunlaydi: "Bugun men tushundim...", "Bu o'quv yilini qanday his bilan boshlayman...", "Bu o'quv yiliga o'zim bilan olib ketaman..."

Xulosalar:

- Jamoada emotsional ishtirok kuchayadi.
- Boshlang'ich tanglik kamayadi.
- Qo'llab-quvvatlash va umumiy maqsad hissi paydo bo'ladi.
- Yil davomida jamoaviy ish uchun asos yaratiladi.

Kerakli materiallar:

- Ruchkalar, rangli qalamlar
- Tayyor kartochka shablonlari
- A4 formatidagi qog'oz
- Yengil tamaddi (agar 20 daqiqalik tanaffus ko'zda tutilgan bo'lsa)
- Yaxshi kayfiyat

2-trening. "Jamo"

O'tkazish vaqti: Yanvar-fevral

Maqsadli auditoriya: Pedagogik jamoa

Davomiyligi: 1,5–2 soat

Trening maqsadi: Kasbiy charchash darajasini kamaytirish, emotsional holsizlikning oldini olish, psixologik resurslarni tiklash, o'zini samarali his etish hissini kuchaytirish.

Vazifalar:

1. Pedagoglarning hozirgi holatini diagnostika qilish.
2. Charchoq belgilarini anglash va ularni bartaraf etish usullarini topish.
3. O'z-o'ziga yordam berish mexanizmlarini faollashtirish.
4. Resurslarni tiklash bo'yicha muvaffaqiyatli strategiyalar almashish.

Metodik asos:

- Kognitiv-xulqiy terapiya elementlari
- Psixogigiyena va emotsional o'zini boshqarish
- Bernsayd va Maslach modellariga asoslangan charchash (burnout) nazariyalari

- Stress holatlarining psixologik profilaktikasi

Trening tuzilishi va mashqlar:

1. Diagnostik isinish: “Ob-havo holati”

Ichki holatni ekologik tarzda ifodalash. Ishtirokchilarga o'z emotsional holatini ifodalash uchun metafora tanlash taklif etiladi: “Ichki ob-havo” — quyoshli, bulutli, momaqaldirimli, sokin va hokazo.

2. Mashq: “Charchoq konteyneri”

Onglilikni oshirish, charchashning oldini olish yo'llarini topish. A4 varaqda ishtirokchilar konteyner chizadilar va uni ikkiga bo'ladilar:

- Unda to'planadigan salbiy narsalar (ortiqcha yuklama, xavotir, mojarolar)
- “Konteyner”ni bo'shatishga yordam beradigan narsalar (uyqu, hazil, hamkasblar, sport, sayr)

3. “Psixologik dori qutisi”ni yaratish

Yordam strategiyasini individuallashtirish. Psixolog oldindan nafas olish texnikalari (“4-7-8”), mini-meditatsiyalar, emotsiya kundaligi, musiqa tinglash, “stop-fikr” texnikasi va boshqalar yozilgan kartochkalar tayyorlaydi. Ishtirokchilar o'zlariga moslarini tanlaydilar va yozib qo'yadilar.

4. Resurs g'ildiragi

Balansni topish, zaif zonalarni aniqlash. Ishtirokchilarga “balans g'ildiragi” chizish yoki shablon bo'yicha to'ldirish taklif etiladi (ish, oila, sog'liq, dam olish, hobi, o'zini rivojlantirish). Har bir soha 10 ballik tizim bo'yicha baholanadi. Keyin savol: “Qayerga ko'proq e'tibor qaratishim kerak, tiklanish uchun?”

5. Refleksiya: “Kichik qadam”

- Bugunoq o'z holatimni yaxshilash uchun nima o'zgartira olaman?
- Kelasi haftaga o'zimga bitta resursli va'da yozaman.

Xulosalar:

- Ishtirokchilar o'z shaxsiy charchoq belgilarini aniqlaydilar.
- O'ziga g'amxo'rlik qilish ko'nikmalari shakllanadi.
- Jamoa qo'llab-quvvatlovchi strategiyalar bilan o'rtoqlashadi.
- Dam olish va tiklanishga e'tibor kuchayadi.

Kerakli materiallar:

- Ruchkalar, rangli qalamlar

- Tayyor kartochka shablonlari
- A4 formatidagi qog'oz
- Yengil tamaddi (agar 20 daqiqalik tanaffus bo'lsa)
- Yaxshi kayfiyat

3-trening. “Minnatdorchilik”

O'tkazish vaqti: May – iyun boshlarida

Maqsadli auditoriya: Pedagogik jamoa

Davomiyligi: 1,5–2 soat

Maqsad: O'quv yilini ijobiy yakunlash, erishilgan yutuqlarni tan olish, jamoa ruhini mustahkamlash, refleksiya va emotsional yengillik yaratish.

Vazifalar:

1. Yil yakunlarini qabul qilish muhitida tahlil qilish.
2. O'z ishining ahamiyatini yanada chuqurroq his qilish.
3. Jamoada minnatdorchilik madaniyatini rivojlantirish.
4. Ta'til oldidan ijobiy emotsional fon yaratish.

Metodik asos:

- Ijobiy psixologiya elementlari
- Art-terapiya va narrativ amaliyotlar
- O'zini tan olish va fikr-mulohaza texnikalari

Trening tuzilishi va mashqlar:

1. O'zimga maktub: “Nimalar amalga oshdi?”

O'sishni anglash, jarayonni qayd etish. Ishtirokchilar sentabr oyida yozgan maktublariga qaytadilar. Ularni o'qib (ixtiyoriy ravishda baland ovozda yoki ichida), nimasi amalga oshganini, nimalar o'zgarganini, nimalarni o'rganganini tahlil qiladilar.

2. “Minnatdorchilik zanjiri” mashqi

Tan olish va ishonch darajasini oshirish. Doira bo'lib, har bir ishtirokchi hamkasbini minnatdorchilik bilan tilga oladi va nimasi uchun minnatdor ekanligini aytadi: “Men _____ uchun _____dan minnatdorman”. Keyin 10 ta minnatdorchilik yoziladi (o'zimga, atrofdagilarga va boshqalarga).

3. “Yutuqlar daraxti” mashqi

Yutuqlarni qayd etish, ijobiy yakun yaratish. Jamoa vatmanga katta daraxt chizadi. Barglarda, olmada yoki boshqa elementlarda har kim yil davomida erishgan yutuqlarini yozadi. Masalan: loyiha ishlab chiqdi, yangi metodika joriy etdi va hokazo.

4. Refleksiya: “Men faxrlanaman...”

Fikrlarni yakunlash: “Men ... bilan faxrlanaman”, “Men o'zimdanda ... uchun minnatdorman” va hokazo.

Xulosalar:

- Yilning mantiqiy yakuni shakllanadi.
- Mehnatdan qoniqish ortadi.
- Jamoa emotsional yengillik va dam olish kayfiyatini oladi.
- Qo'llab-quvvatlash va tan olish an'analari yaratiladi.

Kerakli materiallar:

- Ruchkalar, rangli qalamlar
- Tayyor kartochka shablonlari
- A4 formatidagi qog'oz

- Yengil tamaddi (agar 20 daqiqalik tanaffus bo'lsa)
- Yaxshi kayfiyat

4-trening. Moslashuv (1–2, 5-sinflar) “Salom, maktab”

Maqsadli auditoriya: 1-sinf o'quvchilari

Davomiyligi: 30–40 daqiqa

Ishtirokchilar soni: 20–35 nafar

O'tkazish shakli: Guruh mashg'uloti, o'yin shaklida

Maqsad: Xavotir darajasini kamaytirish, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish va maktabga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish.

Vazifalar:

- Ishonch va emotsional qulaylik muhitini yaratish
- Bolalarni tanishtirish (xavotirni kamaytirish)
- Jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish
- Emotsional intellektni rivojlantirish

Trening borishi

1. Salomlashish va tanishuv (10 daqiqa)

O'yin “Qor g'alviri”

Bolalar doira bo'lib turadi. Har bir bola navbati bilan o'z ismini, sevimli taomini va hobbisini aytadi. Keyingi ishtirokchi oldingilarni takrorlab, o'zini qo'shadi.

Maqsad: Ismlarni yodlash, do'stona muhit yaratish.

2. Art-mashg'ulot: “Maktabni bo'ya” (7–10 daqiqa)

Bolalarga maktab rejasi tarqatiladi, ular maktab joylashuvini vizual o'rganadilar.

Maqsad: Yangi makon bilan tanishish, xavfsiz hududni anglash.

3. O'yin: “Juftini top” (5–7 daqiqa)

Oldindan tayyorlangan yarim suratli kartochkalar tarqatiladi. Bolalar o'z “yarmini” topib, yangi sherigi bilan tanishadilar.

Maqsad: O'zaro muloqot va hamkorlikni rag'batlantirish.

4. Yakuniy relaksatsiya: “Sehrli shar” (7–10 daqiqa)

Shar (yumshoq to'p yoki o'yinchoq) bir-biriga uzatiladi, har bola yonidagi do'stiga yoqimli tilak bildiradi.

Kerakli materiallar:

- O'yinchoq (to'p yoki yumshoq predmet)
- Maktab rejasi
- Suratli kartochkalar (hayvonlar, buyumlar va boshqalar yarim shaklda)
- Qog'oz va qalamlar
- Musiqa (klassik asarlar afzal)

Metodik tavsiyalar:

- Trening samimiy va erkin muhitda, tushunish va o'zaro hurmat tamoyillariga asoslangan holda o'tkaziladi.
- Har bir bolaga o'zini namoyon qilish imkoniyati beriladi.
- Faol va tinch mashg'ulotlar navbatma-navbat almashib boradi.

5-trening. “Biz jamoamiz” (1–4-sinflar, Muloqotchanlik)

Maqsadli auditoriya: 1–4-sinf o'quvchilari.

Davomiyligi: 30–40 daqiqa.

Ishtirokchilar soni: 20–35 nafar

O'tkazish shakli: Guruh mashg'uloti, o'yin shaklida.

Maqsad: Do'stona munosabatlarni rivojlantirish, hamkorlik ko'nikmalarini shakllantirish, sinfdagi xavotir darajasini kamaytirish.

Vazifalar:

- Sinfda jipslik muhitini yaratish
- Juftlikda va guruhda ishlashni o'rgatish
- Muloqot va o'zaro hurmat ko'nikmalarini rivojlantirish

Trening borishi:

1. Salomlashish o'yini: "Qo'shningga maqtov ayt" (10 daqiqa)

Bolalar navbatma-navbat yonidagi do'stiga maqtov bildiradilar. Takrorlanmasligi tavsiya etiladi. Psixolog yumshoq tarzda yo'naltiradi va so'z tanlashga yordam beradi.

Maqsad: Ijoby munosabat va o'zaro hurmatni rivojlantirish, nizolarni kamaytirish, o'z-o'zini baholashni oshirish, o'zini ijobiy qabul qilish.

2. "Do'stlik shahri" – jamoaviy topshiriq (25 daqiqa)

Trener bolalarni maksimal aralashtirib, jamoalarga bo'ladi. Vatmanga (oldindan tayyorlangan xarita bo'lishi mumkin) bo'sh joylar chiziladi. Har bir jamoa oldindan tayyorlagan elementini (uy, do'kon, daraxt, yo'l va hokazo) qo'shadi va ishtirokchilar nomlarini yozadi. Birgalikda "shahar"ning qonun-qoidolari belgilanadi. Yakunda umumiy taqdimot qilinadi.

Maqsad: Ijtimoiylashuv, hamkorlik, ijodiy fikrlash va kelishuvga erishish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Kerakli materiallar:

- Vattman (+1)
- Qog'oz va qalamlar
- Musiqa (klassik asarlar afzal)

Metodik tavsiyalar:

- Trening samimiy va hurmatli muhitda o'tkaziladi.
- Har bir bolaga o'zini ko'rsatish imkoniyati beriladi.
- Faol va tinch mashg'ulotlarni almashlab borish kerak.
- Trener jamoalarni shakllantirishda maksimal e'tibor beradi.

"Biz birgamiz — biz kuchmiz" (5–7-sinflar, Hurmat)

Maqsadli auditoriya: 1–4-sinf o'quvchilari (*matnda xatolik bo'lishi mumkin, aslida 5–7-sinflar*).

Davomiyligi: 30–40 daqiqa.

Ishtirokchilar soni: 20–35 nafar.

O'tkazish shakli: Guruh mashg'uloti, o'yin shaklida.

Maqsad: Konstruktiv muloqot va o'zaro hurmat ko'nikmalarini rivojlantirish, sinf jipsligini oshirish.

Vazifalar:

- Sinfni jipslashtirish
- Jamoada rollarni taqsimlashni o'rgatish
- Boshqalarning fikrini hurmat qilishni shakllantirish

Trening borishi:

1. "Assotsiatsiyalar" – isinish mashqi (10 daqiqa)

Har bir ishtirokchi maktab bilan bog'liq bitta so'zni aytadi va nima uchun shunday tanlaganini tushuntiradi.

2. "Sinf posteri" (20–25 daqiqa)

Trener sinfni jamoalarga bo'ladi. Har bir jamoa vatmanning o'z sektorini bezaydi (oldindan chizilgan yoki yozilgan bo'lishi mumkin). Vattman 4–5 sektorga bo'linadi: "Bizning qiziqishlarimiz", "Orzularimiz", "Do'stlik qoidalari", "Maktab g'alabalari" va hokazo.

Har bir ishtirokchi o'z hissasini qo'shishi shart. Muallif rozilgisiz boshqaning ishini o'chirib tashlash yoki o'zgartirish mumkin emas. Bir-birini to'ldirish mumkin, lekin olib tashlash yo'q. Yakunda barcha sektorlar birlashtirilib, taqdimot qilinadi va plakat sinf devoriga ilib qo'yiladi.

Kerakli materiallar:

- Vattman (+1)
- Chiroyli rasmlar
- Yelim
- Qog'oz va qalamlar
- Musiqa (klassik asarlar afzal)

Metodik tavsiyalar:

- Trening samimiy va hurmatli muhitda o'tkaziladi.
- Har bir bolaga o'zini namoyon qilish imkoniyati beriladi.
- Faol va tinch mashg'ulotlar navbatma-navbat o'tkaziladi.
- Trener jamoa tarkibini shakllantirishda faol ishtirok etadi.

11-ilova. "Mening kayfiyatim" stendi bilan ishlash

YO'RIQNOMASI

(pedagoglar va o'quvchilar uchun)

Stendning asosiy g'oyasi — har bir his-tuyg'u o'ziga xos o'ringa ega ekanligini, uni xavfsiz ifoda etish mumkinligini va zarurat tug'ilganda yordam so'rash kerakligini tushuntirishdir.

Stend qoidalari:

1. Barcha his-tuyg'ular qabul qilinadi, boshqalarning tanlovi yoki smayliklari ustidan kulish mumkin emas.

2. Boshqa birovning smayligiga faqat muallifning ruxsati bilan tegish mumkin.

3. Kun oxirida smaylik o'z joyiga qaytariladi.

Ertalabki ro'yxatdan o'tish (1 daqiqa):

Yangi o'quv kuni boshlanganda, o'quvchilarga "Mening kayfiyatim" stendida o'z his-tuyg'ularini belgilashni taklif qiling.

"Mening kayfiyatim" stendining asosiy maqsadi - o'quvchilarning o'z his-tuyg'ularini tez anglab, zarurat tug'ilganda yordam olish imkoniyatini yaratishdir. Bu stend yordamida o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini payqash va ularni to'g'ri ifoda etishni o'rganadilar. O'qituvchi uchun esa bu sinf (guruh) kayfiyatini aniqlashga yordam beradigan oddiy "barometr" vazifasini bajaradi. Shuningdek, u empatiya va o'zini o'zi tartibga solish ko'nikmalarini rivojlantirishga ham ko'maklashadi.

Ko'zgusi - "O'zingga qara" - yuz ifodasini anglashga yordam beradi.

Smaylik tanlash ("Bugun men o'zimni ... his qilyapman"):

Quvonch — o'zingizni iliqlik, qiziqish, energiyaga to'la his qilganingizda (*Menga yoqimli, qiziqarli, boshqalar bilan bo'lishim keladi*);

G'amginlik — sukunat, qo'llab-quvvatlash, quchoqlash istagi paydo bo'lganda;

Jahl — biror narsa xalaqit berganda yoki adolatsiz tuyulganda (*meni asabiylashtiradi va baqirishni xohlayman*).

So'ngra o'z smayligingizni tegishli joyga yopishtiring:

ko'zguga qara, nima his qilyapsan?

o'z his-tuyg'unga mos keladigan smaylikni yopishtir.

Agar kun davomida his-tuyg'ular o'zgarganini his qilsang:

smaylikni yangi joyga ko'chirishing mumkin.

Keyingi qadamlar uchun maslahatlar:

Quvonch — xursandchiligingizni do'stingiz bilan baham ko'ring;

G'amginlik – uch marta chuqur nafas oling va do'stingizdan quchoqlab qo'yishini so'rang;

Jahl - mushtlaringizni o'n marta siqing, o'qituvchiga ayting va sizga nima yordam berishi haqida o'ylang.

Pedagoglar uchun:

Sinfning umumiy emotsional holatiga e'tibor bering.

Agar o'quvchining smayligi "Jahl" bo'lsa yoki tez-tez o'zgarsa, undan tinchgina "nima bezovta qilayotganini va nima yordam berishi mumkinligini" so'rang. Zarurat tug'ilganda psixologga yo'naltiring.

Har kun oxirida bolalardan smayliklarni o'z joyiga qaytarishni so'rang va nima o'zgargani, nega o'zgargani haqida suhbatlashing.

Xavfsizlik va hurmat:

stendda tanqid yo'q, barcha his-tuyg'ular qabul qilinadi;

shaxsni emas, balki xulq-atvorni muhokama qiling: "Sizning jahlingiz chiqyapti, keling, sizga yordam berish yo'lini topamiz";

smayliklar sinfda saqlanadi, har juma kuni pedagog ularni dezinfeksiya qilishi lozim.

Psixolog uchun yo'riqnoma:

Har kunlik monitoring (bolalardan maxfiy saqlagan holda): Psixolog har bir smaylikning umumiy sonini yozib boradi, bu sinfdagi tendensiyalarni ko'rishga yordam beradi.

Vaqt	Psixolog harakati
8:15-8:30 (5 daqiqalik vaqt oralig'i)	Sinfga kirib, o'quvchilarga smaylikni yopishtirishni (yangilashni) eslatib. Kimga smaylik tanlash qiyin bo'layotganini yoki rad etayotganini kuzatib
10:30 (katta tanaffus)	Foto-suratga oling (maxfiy saqlanadi)
12:30-13:00 (darslar tugashi)	Bolalardan smaylikni olib qo'yishni so'rang, agar guruh tayyor bo'lsa, o'zgarishlarni qisqacha muhokama qiling

Aralashuv mezonlari:

Signal	Harakati
Agar o'quvchi 2 kun ketma-ket "jahl" yoki "g'amginlik" smayligini tanlasa	O'sha kuni 5-10 daqiqalik yakka tartibda suhbat o'tkazib
Dars paytida "xursandchilik-jahl (g'amginlik)" kabi keskin o'zgarish bo'lsa	Pedagogga xabar bering, bolaga qisqa o'zini-o'zi boshqarish texnikasini taklif qiling (masalan, nafas olish mashqlari kabi).

Tahlillar:

Davr	Nima yozish kerak
Har kuni	Kuzatuvlarni (yakka tartibdagi suhbat yozuvlarini) qayd qilib qo'ying

Pedagoglar va ota-onalar bilan aloqa:

pedagoglar “jahl” yoki “g'amginlik”ni ko'rganda qanday yo'l tutish va nima deyish bo'yicha eslatma oladilar;

ota-onalar faqatgina tizimli signallar mavjud bo'lganda (sinf rahbari yoki telefon orqali) xabardor qilinadi.

Etik normalar:

guruhda stend muhokama qilinayotganda bolalarning familiyalarini ayt mang;
foto-yozuvlar himoyalangan qurilmada saqlanadi va o'quv yili oxirida o'chirib tashlanadi;

o'quvchi smaylikni joylashtirishdan bosh tortish huquqiga ega. Bunday hollarda maktab psixologi kuzatuv ostida muqobil usulni (masalan, qog'ozdagi his-tuyg'ular kundaligini) taklif qiling.

Stendni yangilash:

oyda bir marta o'zini-o'zi boshqarish bo'yicha yangi texnikalarni qo'shing;
smayliklar, magnitlar va stend yuzasining holati va tozaligini tekshirib turing;
biror his-tuyg'uga bag'ishlangan “His-tuyg'ular haftaligi” mavzusida sinf soatlari o'tkazing.

Stend xulq-atvorni baholash emas, balki yordam so'rash usuli ekanligini ta'kidlang.

Foto-hisobotlar va jadval faqat psixolog tomonidan saqlanadi.

“Ushbu stend har bir bola haqida o'ylab, ularga g'amxo'rlik bilan yaratilgan. Har bir kuningiz tabassum bilan boshlansin, bilim va ezgu fikrlar esa o'sish va rivojlanishga yordam bersin”.



O'quvchi xaritasi

To'ldirilgan sana _____

1. O'quvchi haqida ma'lumot:

Familiyasi Ismi Sharifi	
Tug'ilgan vaqti	
Ta'lim muassasasiga kelgan vaqti	
Uy manzili:	
Sinf rahbari (F.I.Sh.) Telefon.	
Qo'shimcha ma'lumot: qiziqishlari, ta'limi, to'garaklar	
Sog'ligi (guruhi , nazoratda turadimi)	
Psixologik xususiyatlari	
Ko'nikma va malakalari	

2. Oilasi yoki qonuniy vakillari to'g'risida ma'lumot

Onasi: F.I.Sh. Tug'ilgan yili, Uy manzili, telefon raqami, ish joyi	
Otasi: F.I.Sh. Tug'ilgan yili, Uy manzili, telefon raqami, ish joyi	
Qonuniy vakili: F.I.Sh. Tug'ilgan yili, Uy manzili, telefon raqami, ish joyi	
Oilaviy ijtimoiy ahvoli (zaruratga ko'ra tanlash)	Kam ta'minlangan, Ijtimoiy xavfli vaziyatda, To'liq, Noto'liq, Ko'pbolali, Onasi beva. Otasi beva, Yetim
Ota-onalar yoki qonuniy vakillarning kelib chiqishi (zaruratga ko'ra tanlash)	Nogironlar (ona, ota), Ishsizlar, Ular ishlaydi, Huquqlari cheklangan (ona, ota), Ota-onasidan (onadan, otadan) mahrum etilgan.
Ota-onalar yoki qonuniy vakillarning yashash sharoitlari (zaruratga ko'ra tanlash)	Bolanga mehribon (ona, ota) Ishlaydi (ona, ota) Farzandlarini tarbiyalashdan (o'qitishdan) voz kechgan (ona, ota) Deviant xulqqa ega (ona, ota) Giyohvand moddalarni iste'mol qiladi (ona, ota) Ijtimoiy xavf tug'diradi (ona, ota) Jazo o'tash joyida (ona, ota) Og'ir kasal, ruhiy kasallikka chalingan (ota, ona)