

XAR NAFASIMIZ BAXT

*Baratova Bahriya Suvonovna
Qashqadaryo viloyati Qarshi shahar
Maktabgacha va maktab ta'limi
bo'limiga qarashli 8-umumiy
o'rta ta'lim maktabi psixologi.*

Annotatsiya: Ushbu maqolada amaliyotchi psixologlar faoliyati davomida uchrashi mumkin bo'lgan turli xil vaziyatlarda psixologik yondashuv va psixologik takrika haqida ma'lumot va tavsiyalar keltirib o'tilgan bo'lib, insonlarni baxt haqidagi fikrlari tushunchalarini ijobiy tomonga o'zgartirish va baxtni xis qildirishga o'rgatish, hayotga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, hayotiy qiyinchiliklarni yengishda irodaviy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradigan psixologik motivatsion fikrlar keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: baxt, hayot, ijobiy ko'nikmalar, psixologik yondashuv, usul, omad, hayajon, ko'nikish, vaziyat, munosabat.

Kirish O'sib kelayotgan yosh avlodni ongi va tafakkuri endi shakillanib kelayotgan vaqtda umumiy o'rta ta'lim maktablarida psixologlarining mahorati, uning zamonaviy texnologiyalarini ta'lim jaroyaniga mohirona tadbiiq eta olishi, ta'limning yangidan yangi yo'l va usullarini izlash ilg'or pedagogik tajribalardanani jobiy foydalana olishi juda muhimdir. Chunki hozirgi texnika asrida bola ongi va tafakkuri kattalarga nisbatan tezroq, jadalroq rivojlanmoqda. Maktab yoshiga yetmasdanoq telefon, kompyuter, planshet kabi elektron gadjetlarni o'zlashtirib olmoqdalar. Bu holatni e'tiborga olgan har bir maktab psixologi zamon bilan hamnafas bo'lib psixologik bilimlarni chuqur bilishlari lozim. Shaxsning yaxlit o'ziga xosligi, dunyoga ishonchi, mustaqilligi, tashabbuskorligi va malakasi jamiyat o'z oldiga qo'ygan asosiy vazifani - o'z taqdirini o'zi belgilash, hayot yo'lini tanlashni hal qilish imkonini beradi.

Asosiy qism Baxt bu kishi o'z faoliyati natijalaridan, hayotda qo'lga kiritgan yutuqlaridan to'laqonli qoniqish, yashash tarzidan mamnunlik muayyan maqsadlarga yetganlik orzu umidning ushalishi, bearmonlik holati sifatida namoyon bo'ladigan tuyg'u hisoblanadi. Demak baxtni yaxlit tushuncha sifatida qarasaq uni har kim o'zicha tushunadi kim uchundir farzand baxt, kim uchundur davlat va yana kim uchundir baxt ota-ona mexri.... Har kim baxtni o'zining dunyoqarashidan bilimidan psixologik xususiyatlaridan kelib chiqib belgilaydi va shu baxtga erishish orzusida hayot kechiradi kimdir murodiga yetib baxtli bo'ladi va yana kimlargadir baxtga erishish armon bo'ladi. Bu hayotda borliging kimgadir kerakligingni xis qilib yashash

tanu joningni sog'ligi atrofingda seni qadrlaydigan insonlarni borligi eng oliy va ulug'vor baxt emasmi.

Baxt qayerda ?

Bir kuni farishtalar yigilishibdi, ular baxtni tushunmagan odam bolasiga dars berib qo'yishni xohlashibdi. Kelinglar baxtni yashirib qo'yaylik yashirganda ham xech kim topa olmaydigan joyga berkitaylik. Ular uzoq o'ylab ko'rishibdi va baxtni yashirishga qaror qilishibdi. Ammo uni qayerga berkitishga boshlari qotibdi. Biri debdi –Kelinglar uni dunyodagi eng baland tog'ning uchiga yashiramiz debdi. Shunda boshqa bir farishta yo'q Tangri insonlarni kuchli qilib yaratdi, kimdir tog' cho'qqisiga chiqib uni topib olishi mumkin. Bittasi topgach boshqa insonlar ham darxol baxtning qayerdaligi topib olishadi dedi. Boshqasi u holda baxtni dengiz tubiga yashiraylik. –Yo'q odamlar juda qiziquvchan qachonlardir insonlar suv ostida suzadigan moslama yasashadi va baxtni topib olishadi. Uni yerdan uzoqqa boshqa sayyoraga berkitsakchi taklif kiritdi biri. –Yo'q Yaratgan insonlarga yetarlicha aql berganini yodingda tut. Qachondir ular olamlar uzra sayohat qilishadi va sayyoralardan ham baxtni topib olishadi. Butun suxbat davomida indamay turgan eng yoshi katta va oqil farishta shunday debdi: Biz baxtni odamlarning ichlariga berkitamiz, chunki uni izlar ekan o'z ichiga nazar solish xech kimni aqliga kelmaydi debdi. Agar baxtli bo'lishni istasang nigohingizni o'z qalbinga qarat. Boshqayerdan o'zgalardan izlagan baxting aslida o'z qo'lingda.

Baxt-saodat asosi bu iymon e'tiqod, mexr-oqibat, sadoqat qalb pokligi, tinchlik-hotirjamlik, sog'lik-salamatlik. Lekin hammaham baxtni shular bilan o'lchayvermaydi. Kimdir boylikni, yani kimdir obro'-e'tiborni, dabdabali hayotni, shoxona turmush tarzini baxt deb biladi. Ammo, o'sha badavlat odamlar ichida o'zini baxtsiz his qiladiganlar yetarlicha topilishini o'ylab ham ko'rmaydi.

Hayotimiz davomidagi turli qiyinchiliklar muammolar va hayot tashvishlaridan qiynalgan vaqtimizda bizga eng birinchi o'rinda dalda beradigan va bizni qo'llab quvvatlaydigan insonlar bilan samimiy munosabatlarni o'rnatishimiz kerak. hayotda shaxslararo ziddiyat, stress va turli xil kelishmovchiliklarga duch kelamiz va har qanday holatda ham insoniyligimizni yo'qotmasligimiz va o'zimizga, o'z kuchimizga ishonga holda yo'l tutishga odatlanmog'imiz lozim. Zero bu sayi harakatlar bizning ulkan maqsadlarimiz tomon undaydi. Insonlar qachon o'zlarini baxtni xis qiladi qachonki ularda quyidagi psixologik sifatlar yaxshi rivojlangan bo'lsa :

- Shukronalik hissining mavjudligi;
- Stress va salbiy hissiyotlarni yengib o'tish;
- Muammolarga yechim topa olish ko'nikmalarini rivojlantirish;
- Muloqot va kommunikativ soxani rivojlantirish;
- Har bir o'tayotgan soniyamiz baxt ekanini anglashimiz;
- Atrofdagi insonlarga mexr berish;
- O'z-o'zini anglash va o'zini boshqara olishni rivojlantirish.

– Hayotidagi barcha voqea va hodisalardan yaxshilikni ko'ra olish.

Bugungi kunda har bir pedagog va ota-onalarning oldimizdagi eng muxim vazifalarimizdan biri o'sib kelayotgan yosh avlodga ya'ni shirindan shirin farzandlarimiz ongiga shukronalik hissini singdirishimiz har bir o'tayotgan onimiz baxt ekani o'rgatmog'imiz lozim.

1. Trening mashg'ulot. "Meditatsiya"

Maqsad: Auditoriyada o'zini erkin his qilish va ijobiy sifatlarni rivojlantirish. Meditativ kurslarni boshlashimizdan oldin barchamiz hotirjam o'tirib o'zimizi bo'sh qo'yamiz ko'zlarimizni yumib chuqur nafas olamiz va nafas chiqaramiz har nafas olganimizda yangi energiyani his qilamiz va nafas chiqarganimizda ichimizdagi negativlarni chiqarib yuboramiz va ushbu jarayonlarni uch marta qaytaramiz. Tasavvur qiling siz dengiz bo'yida o'zingiz dengiz bo'ylab ketyapsiz, dengiz shovqini mayin shamol esyapti va manashu esayotgan shamol sizdagi barcha negativlarni uchirib ketyapti, tasavvur qiling shu mayin esgan shamol sizning barcha muammolaringizni dil xiraliklarni olib ketyapti, osmondagi quyosh siz tomon o'z nurlarini sochmoqda va manashu nurlar bilan birgalikda sizga yangi orzu umidlar qaynoq energiyani sizga taratyapti siz shu quyosh nurlaridan to'yining va yaxshilab energiya oling. Ko'zlarimizni sekin asta ochamiz va kim nimani his qilganini aytadi. Trener barchamiz shu barcha ijobiy emotsiya va yaxshi kayfiyatda mashg'ulotlarimizni boshlaymiz deb keyingi mashg'ulotga o'tamiz.

2. Trening mashg'ulot "Kim chaqqon"

Maqsad: Shaxslararo munosabatlarni yaxshilash va harakatlar tezligini oshirish.

Kerakli jixozlari: Koffe idish, kichik koptoklar

Ushbu trening mashg'ulotda ishtirokchilar guruxlarga ajralib olamiz va trener tomonidan vaqt belgilanadi shu vaqt mobaynida guruxlardan qaysi biri kichik koptokchalarni birinchi bo'lib koffe idishga tushursa shu jamoa g'olib bo'ladi oyin shu tarzda davom etadi qaysi jamoa ko'p koptokchalarni idishlarga tushursa shu gurux g'olib bo'ladi. Mashg'ulot shu tariqa davom etadi.

Xulosa qilib aytganda, psixolog qanday inson bilan suxbat qilishidan qat'iy nazar o'zining kasbiy etikasi va psixologik bilimlaridan va pozitsiyasidan kelib chiqib munosabatda bo'lish kerakligini unutmaslik kerak. O'zgalarning muammolarini qadrsizlantirmang, ularni boshqalar yoki o'z muammolaringiz bilan solishtirmang. Muhimi inson o'zini qanday xis qilishidadir. Insonga nima yordam berishini o'rganing va uning ichki resurslarini mustahkamlang. Qiyinchiliklarni yengib o'tishga yordam beradigan hatti harakatlarni qo'llab-quvvatlang. To'g'ridan-to'g'ri maslahatlardan saqlaning. Tayyor yechimlarni taklif qilishdan ko'ra insonning shaxsiy resurslaridan foydalaning

FOYDANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. G'. Yo'ldashov. S.A. Usmanov "Pedagogik texnologiya asoslari" T.O'qituvchi 2004
2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. T., TDPU, 2002.
3. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. 1-2 tom. T., Fan, 2002.
4. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. "Umumiy psixologiya". - Toshkent: Mumtoz so'z, 2010. - 97 b
5. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. – T.:Noshir. 2010.
6. Davletshin M.G, Do'stmuhammedova Sh.A., Mavlonov M.M., To'ychiyeva S.M., "Yosh va pedagogik psixologiya" T. TDPU, 2004