

## МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ РУҲИЙ САЛОМАТЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШДА ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

*Нарбашева Мехри Ачиловна*

*Termiz davlat pedagogika instituti Psixologiya kafedراسи mudiri  
psixologiya fanlari nomzodi, doцент*

[mnarbasheva@mail.ru](mailto:mnarbasheva@mail.ru) +998915855218

**Аннотация:** *Мазкур мақолада мактаб психологи фаолиятида ролли ўйинлардан фойдаланиш орқали ўқувчилар, ўқитувчилар ва ота-оналарда ўзаро муносабатларни тушуниш кўникмаларини шакллантириш масалалари баён этилган.*

**Калит сўзлар:** *мактабда психологик хизмат, оилавий муносабатлар, ролли ўйинлар, рол, рефлексия, муносабат, психологик таъсир, мулоқот*

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 6 ноябрдаги “Таълим-тарбия тизимини янада такомиллаштиришга оид кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” ги ПҚ-4884-сонли Қарори, 2020 йил 6 ноябрдаги «Ўзбекистоннинг янги тараққиёт даврида таълим-тарбия ва илм-фан соҳаларини ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-6108-сон Фармонида таълим муассасаларида психологик хизматни такомиллаштириш бўйича бир қатор вазифалар белгиланди. Жумладан, Болаларни ижтимоий-психологик қўллаб-қувватлаш марказларининг асосий вазифалари сифатида ўқувчи-ёшларнинг психологик саломатлигини муҳофаза қилиш, уларнинг барқарор ижтимоий ва интеллектуал ривожланишини таъминлаш, ўсмирларни ижтимоий реабилитация қилиш, турли хил зўравонлик кўринишларининг олдини олиш, суицидал ҳолатларга мойиллиги бўлган ўқувчиларни барвақт аниқлаш ва уларга ижтимоий-психологик ёрдам кўрсатиш, халқ таълими тизимида касб-хунарга йўналтириш ва психологик-педагогик хизмат кўрсатиш, илғор тажрибаларга асосланган касб-хунарга йўналтиришнинг замонавий шакл ва услубларини жорий этиш, мактабларда психологик хизматни такомиллаштириш, психологларни методик қўллаб-қувватлаш ва профессионал ривожлантириш, халқ таълими ходимларининг педагогик фаолиятга шахсий мувофиқлигини ўрганиш кабилар қайд этилди. Энди мактаб психологлари фаолиятида ҳам туб ўзгаришлар бўлишлиги айтилди.

Мактаб амалиётида ролли ўйинлардан фойдаланиш жуда самарали ҳисобланади. Психолог ўқувчиларнинг ёш хусусиятларини инобатга олиб турли ролли ўйинларни ташкил этиши ўқувчиларда мавжуд

қийинчиликларни бартараф этишга хизмат қилади. Психолог ролли ўйинларни ўтказиш қоидалари, ўйинни ўтказиш босқичлари, гуруҳларда биргаликда ўтказиладиган ўйинлар, ўйин турларини яхши билиши ва қўллаш олиши лозим. Ролли ўйинларнинг танишув, тана (тактил) тўсиқларини бартараф қилиш, ишчанлик муҳитини яратиш, “кузатиш ва эшитиш”, “Ишончга асосланган”, гуруҳнинг кайфиятини кўтарувчи каби турларидан мақсадли ўз ўрнида қўллаш лозим.

Ролли ўйинлар ҳаётий вазиятлар ва муносабатлар моделлаштириладиган, махсус ташкил қилинадиган ўйинлардир. Улар шахслараро муносабатлар ҳарактерини англаш, бу муносабатларни яхшилаш ишида қўл келади. Тренинг жараёнида ролли ўйинлар кўпинча турли ижтимоий ролларни бажарувчи кишилар орасидаги муносабатларни мувофиқлаштириш учун таклиф қилинади.

Маълумки, ижтимоий ролларга инсон ҳаётида ўзи сезмаган ҳолда жуда кўп дуч келади. Эр, хотин, ота, ўғил, она, қиз, йўловчи, хизматчи, ўқувчи, талаба, ўқитувчи, бошлиқ ва ҳ.к. булар фақат инсон эканлигини англаувчи тушунчаларгина эмас, балки муайян ижтимоий роллар ҳамдир. Ижтимоий ролларнинг ҳар бири ўз йўл-йўриқлари ва хулқ-атвор қоидалари, меъёрларига эга. Ролли ўйинларда асосан мулоқот ёки муносабатга киришиш ўрганилади. Ўқувчи позициясини ўзгаларникига мослаштириш жараёнида муносабатларнинг янги усулларини ишлаб чиқиши мумкин. Бунда одатланилган хулқ-атворнинг яхши ва ёмон жиҳатлари яхшироқ англонади ёки бошқа иштирокчилар билан бевосита мулоқот жараёнида янги хулқ-атвор кўринишлари шакллантирилади. Ролли ўйинларда хулоса чиқариш, тажриба тўплаш, уни англаш ва кундалик ҳаётга тадбиқ этиш муҳимдир. Ролли ўйинларнинг коррекцион ва амалий аҳамияти шундаки, уларда ҳар бир шахс ўз реал фаолиятига яқин бўлган вазиятларга туширилади ва шу орқали унинг установакалари ўзгартирилади. Бунда ўйин иштирокчисининг ўша вазиятни ҳиссий ўз бошидан кечира олиши катта аҳамиятга эга.

Ўйинни бошлаш учун қилинган таклиф жонли, қувноқ тарзда айтилиши ва иштирокчиларни ҳаракатга келтириши керак. Гуруҳдан ўйинни бошлашга бўлган хоҳишини сўраш тавсия этилмайди, чунки кўпчилик иштирокчилар учун бу ноодатий ҳол бўлиб, улар ўйинга қатнашишдан бош тортиши мумкин. Шунинг учун гуруҳни танлаш имкониятини кўтаринки кайфият билан қизиқтириш ва фаоллигини ошириш керак.

Тренер ўйиннинг боришини, унинг жадаллиги ва суръатини аниқлаб олиши муҳим. Агар ўйин чўзилиб кетадиган бўлса, уни тезлатишга, иштирокчиларни қизиқтириш учун кўтаринки руҳда тугатишга ҳаракат қилиш зарур.

Баъзи ҳолларда тренер ўйинни бошлашдан ва ўйин қоидаларини тушунтиришдан олдин иштирокчиларни қизиқтириш учун ўйинга доир қизиқарли воқеа-ҳодисалар тўғрисида фикр алмашиб олишлари мақсадга мувофиқдир.

Катталарда ҳам ва болалар руҳиятида ҳам мусобақалашига бўлган мойиллик кузатилади. Ана шу мойилликдан фойдаланган ҳолда, тренер иштирокчиларда ўйинга хос кайфиятни вужудга келтириш учун гуруҳлар ўртасида рақобат ҳиссини уйғотиши яхши натижа беради.

Ўйиннинг охири доимо қандайдир эмоционал аҳамиятга эга бўлиши, яъни ўйин охирида албатта, икки хил ҳолат кузатилиши зарур: биринчидан, иштирокчиларда кўтаринки кайфиятнинг кузатилиши; иккинчидан, ўйиндаги ўзаро муносабатлардан мантиқий яқун келиб чиқиши керак. Энг оддий эмоционал олқиш сифатида қарсақ роль ўйнаши мумкин, вазиятдан келиб чиққан ҳолда олқишланишнинг бошқа усуллари ҳам фойдаланиш мумкин.

Ўйин пайтидаги ўзаро муносабатларнинг муваффақиятини таъминлаш учун тренер гуруҳдаги шарт-шароитларни масалан, гуруҳ аъзоларининг ёшини ҳисобга олиши зарур. Ҳамма ўйинлар ҳам турли ёшдаги гуруҳларда муваффақиятли ўтавермайди. Ҳар бир ўйин гуруҳ билан ишлаш жараёнида ўз ўрнига эга бўлади. Ўйинлар ўзига хос мантиқ асосида ташкил қилиниши лозим.

Бугунги мактаб амалиётида ўсмир ёшдаги ўқувчилар билан гуруҳларда биргаликда ўтказиладиган ўйинлардан кенг фойдаланиш тавсия этилади. Бунда албатта, гуруҳларда биргаликда ўтказиладиган ўйинларда ғолиб ва мағлублар бўлмаслиги ва ҳеч ким ўзини яққаланиб қолгандай ҳис қилмаслиги керак. Ўйин бу – вақтихушлик қилишдир ва у ўйин иштирокчиларида умумийлик, муштараклик ҳиссини вужудга келтиради. Ўйинлар болаларда ҳам, катталарда ҳам бошқаларга ишонч, диққатни жамлаш, киришимлилиқ ва ўзаро мулоқот кабиларга кўникма, малакалар ҳосил қилади. Шу тарзда ўйинлар иштирокчиларнинг нафақат ақлий жиҳатдан, балки умуман шахс сифатида ривожланишига ҳам катта ёрдам беради. Шунингдек, узоқ давом этган зўриқтирувчи машғулотлар ёки нохуш ҳаётий вазиятлардан сўнг ўзини тиклаб олишига ёрдам беради. Гуруҳдаги барча иштирокчилар ҳам ўйинда иштирок этишни иставермайдилар ва уларни мажбурлаш шарт эмас. Агар улар битта ўйинда катнашсалар, ўз-ўзидан кейинги ўйинларда ҳам иштирок этишни хоҳлаб қоладилар. Тренер (психолог) ҳар доим елиб-югуриб иштирок этиши шарт. Бу эса гуруҳда хуш кайфият, дўстлик муҳитини яратишга ёрдам беради. Шундай ташкил этиладиган ўйинлар ўқувчиларнинг руҳий саломатлигини муҳофаза қилишга хизмат қилади.

### Адабиётлар

1. «Таълим-тарбия тизимини янада такомиллаштиришга оид қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПҚ-4884-сонли қарори <https://lex.uz/docs/5085887>
2. «Ўзбекистоннинг янги тараққиёт даврида таълим-тарбия ва илм-фан соҳаларини ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-6108-сон Фармони <https://lex.uz/docs/5085999>
3. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др.; Под ред. И.В. Дубровиной М.: Просвещение, 1991.— 303 с.
4. Narbasheva M.A. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. T:kitob-nashr. 2022
5. Norbosheva, M. (2024). ПСИХОЛОГНИНГ КОНСУЛЬТАЦИЯДА МИЖОЗ РУҲИЙ ТАНГЛИГИНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ТЕХНИКАСИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 513-518. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9907>

