

**MAKTABDA O'QUVCHILARNING STRESSINI KAMAYTIRISH VA ULARGA PSIXOLOGIK YORDAM BERISH***Mulikboyeva Dilorom Kuchqorovna**Samarqand viloyati Qo'shrabot tumani 64-maktab psixologi**Mulikboyev O'tkir Qo'chqor o'g'li**Samarqand viloyati Qo'shrabot tumani**75-maktab Boshlang'ich sinf o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Maktab muhitida o'quvchilarning stress darajasi turli omillar ta'sirida ortib borishi mumkin. Ushbu maqolada o'quvchilarning stressga tushish sabablari, stress darajasini kamaytirish usullari hamda psixologik yordam ko'rsatish yo'llari ko'rib chiqiladi. O'qituvchilar va psixologlarning roli, samarali muloqot usullari va muammolarni hal qilish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

**Kalit so'zlar:** stress, psixologik yordam, maktab muhit, o'quvchi ruhiyati, o'qituvchi va psixolog roli.

**Kirish**

Zamonaviy ta'lim jarayoni o'quvchilarga nafaqat bilim olish, balki ijtimoiy va shaxsiy rivojlanish imkoniyatini ham beradi. Biroq, maktab muhitida yuzaga keladigan turli bosimlar o'quvchilarning stressga tushishiga sabab bo'lishi mumkin. Maktabda o'quvchilarga psixologik yordam ko'rsatish va stressni kamaytirish ta'lim sifatini oshirishga, shuningdek, ularning umumiy ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Ushbu maqolada o'quvchilarning stress sabablari, uni kamaytirish yo'llari va psixologik yordam berish usullari haqida so'z yuritiladi.

O'quvchilarning stressga tushish sabablari

O'quvchilar turli sabablar tufayli stressga tushishlari mumkin. Ushbu sabablarni quyidagi asosiy guruhlariga ajratish mumkin:

Akademik bosim

Yuqori o'quv talablari va baholar uchun raqobat

Darslarning murakkabligi va o'quv yuklamasi ortishi

Imtihonlarga tayyorgarlik va baholash tizimidan qo'rqish

Ijtimoiy muhit va tengdoshlar bosimi

Do'stlar va sinfdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar

Maktabda zo'ravonlik (bullying)

Jamiyatga moslashishdagi qiyinchiliklar

Oila va shaxsiy muammolar

Ota-onalar tomonidan qo'yilgan yuqori talablar

Oiladagi nizolar va yetarli e'tibor yetishmovchiligi

Shaxsiy qiyinchiliklar, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik

Maktab muhitining ta'siri

O'qituvchilar bilan tushunmovchiliklar

Maktab intizomi va qoidalarining qattiqligi

Bosim va jazolash tizimi

Stressni kamaytirish usullari

Maktab muhitida o'quvchilarning stressini kamaytirish uchun turli usullardan foydalanish mumkin:

Psixologik yordam ko'rsatish

Maktab psixologi bilan muntazam suhbatlar tashkil etish

O'quvchilarga hissiy barqarorlik va stressni boshqarish usullarini o'rgatish

Individual va guruhiy terapiya mashg'ulotlarini o'tkazish

Dars jarayonida stressni kamaytirish

O'yin va interaktiv metodlarni qo'llash

O'quvchilarga haddan tashqari bosim yuklamaslik

Darslar davomida qisqa tanaffuslar va dam olish mashg'ulotlari tashkil qilish

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

O'quvchilarga ijtimoiy muhitda o'zini erkin his qilishga yordam berish

Guruhda ishlash va hamkorlik muhiti yaratish

Zo'raonlik va ijtimoiy muammolarga qarshi kurash strategiyalarini ishlab chiqish

Jismoniy va hissiy muvozanatni saqlash

Sport va jismoniy mashg'ulotlarni rag'batlantirish

To'g'ri ovqatlanish va uyqu rejimini shakllantirishga ko'maklashish

Meditatsiya va nafas mashqlarini o'rgatish

O'qituvchi va psixologlarning roli

Maktabda o'qituvchilar va psixologlar o'quvchilarning stressini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

O'qituvchining vazifalari

O'quvchilarga ruhiy qo'llab-quvvatlash ko'rsatish

Ularni motivatsiya qilish va ishonch bildirish

O'quvchilar bilan individual muloqot o'tkazish

O'z darslarini qiziqarli va interaktiv shaklda tashkil qilish

Psixologning vazifalari

O'quvchilarning ruhiy holatini tahlil qilish va ularni qo'llab-quvvatlash

Stressni boshqarish bo'yicha maxsus trening va mashg'ulotlarni tashkil etish

O'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikda ishlash

O'quvchilarga hissiy barqarorlik va konfliktlarni hal qilish bo'yicha maslahatlar berish

## **Xulosa**

Maktabda o'quvchilarning stress darajasini kamaytirish va ularga psixologik yordam berish muhim jarayon hisoblanadi.

Stress sabablari turlicha bo'lishi mumkin, lekin uni samarali boshqarish uchun o'qituvchilar, psixologlar va ota-onalar hamkorlikda harakat qilishlari lozim.

Stressni kamaytirish bo'yicha samarali usullar o'quvchilarning maktabga bo'lgan munosabatini yaxshilaydi, ta'lim jarayonini yanada samarali qiladi va ularning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Shu sababli, har bir maktabda psixologik yordam tizimini rivojlantirish va o'quvchilarga qo'llab-quvvatlash ko'rsatish ustuvor vazifalardan biri bo'lishi kerak.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

- 1.Selye, H. (1956). The Stress of Life. McGraw-Hill.
- 2.Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing.
- 3.G'ofurova, M. (2020). Maktab psixologiyasining asoslari. Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi.
- 4.Hasanboyeva, O. (2021). O'quvchilar psixologiyasi. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.
- 5.Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.

