

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTIDA SOG'LOM PSIXOLOGIK MUHITNI YARATISHDA SAMARALI METODLAR VA TAVSIYALAR

Giyasova Odina Xamidovna

Farg'ona viloyati Farg'ona shahar
Maktabgacha va maktab ta'lim bo'limiga
qarashli 27-sonli davlat maktabgacha
ta'lim tashkiloti direktori

Annotatsiya: *Ushbu maqola sog'lom psixologik muhitni shakllantirish va saqlashning fundamental tamoyillari va amaliy metodlarini o'rganadi. Psixologik xavfsizlik, ochiq muloqot, his-tuyg'ularni boshqarish va nizolarni konstruktiv hal qilish kabi asosiy omillarga e'tibor qaratiladi. Unda shaxslararo munosabatlardagi ishonch, hurmat va empatik tushunishni oshirishga qaratilgan samarali strategiyalar taklif etiladi. Maqsad – stressni kamaytirish, ruhiy salomatlikni yaxshilash va umumiy samaradorlikni oshirishga xizmat qiladigan ijobiy, qo'llab-quvvatlovchi va rivojlantiruvchi muhitni yaratish uchun amaliy tavsiyalar berishdir.*

Kalit So'zlar: Sog'lom psixologik muhit, Psixologik xavfsizlik, Empatiya, Ochiq muloqot, Nizolarni hal qilish, Ishonch, Ruhiy salomatlik, Jamoa madaniyati, Stressni boshqarish, His-tuyg'ularni tartibga solish.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida sog'lom psixologik muhitni yaratish uchun quyidagi asosiy yo'nalishlarga e'tibor qaratish tavsiya etiladi:

1. Psixologik xavfsizlikni ta'minlash

Xatosizlikka ruxsat berish: maktabgacha ta'lim tashkiloti jamoa a'zolari (yoki oila a'zolari) xato qilishdan qo'rqqanligi kerak. Ularni tanqid qilish o'rniga, xatolardan saboq olishga undash.

Jazolashdan qochish: Fikri yoki his-tuyg'usi uchun sharmanda qilish yoki jazolash mutlaqo taqiqlanishi kerak. Har kim o'z fikrini qo'rqusiz bildira olishi lozim.

2. Ochiq va faol muloqotni rivojlantirish

Faol tinglash: Boshqalarni fikrini bo'lmasdan, diqqat bilan eshitish va ularning his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilish.

"Men" xabarlaridan foydalanish: Shikoyat qilish o'rniga, o'z his-tuyg'ularingizni bayon etish ("Men bu vaziyatda xavotirlandim" – "Sen meni doim xavotirga solasan" o'rniga).

3. Empatiya va hurmatni kuchaytirish

Boshqalarning nuqtai nazarini tushunish: O'z-o'zingizni boshqa shaxsning o'rniga qo'yib ko'rish va uning his-tuyg'ulariga hurmat bilan yondashish.

Shaxslarning chegaralarini hurmat qilish: Har bir shaxsning shaxsiy va professional chegaralari borligini tan olish va ularni buzmaslik.

4. Konstruktiv nizolarni hal qilish

Muammoni shaxsdan ajratish: Nizoli vaziyatlarda diqqatni muammoga qaratish, shaxsiyatinga emas.

Yechimga yo'naltirish: Aybdorni izlash o'rniga, kelajakda bunday holatlarning oldini olish uchun yechimlar ustida ishlash.

5. Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash

Dam olishga rag'batlantirish: Ishdan yoki og'ir vaziyatdan tanaffus qilish, dam olish va stressni yengish uchun vaqt ajratishni muhim deb bilish.

Qo'llab-quvvatlash manbalari: Zarur bo'lganda, professional yordam (psixolog, maslahatchi) olish mumkinligini ochiq aytish va buni rag'batlantirish.

Sog'lom psixologik muhitni yaratish bo'yicha samarali metodlar va tavsiyalar juda keng qamrovli mavzu bo'lib, bu tamoyillar ish joyi, oila yoki jamoa muhitida qo'llanilishi mumkin.

Keling, eng samarali 5 ta asosiy yo'nalish va ularning metodlarini ko'rib chiqamiz:

1. Psixologik xavfsizlikni ta'minlash

Bu, inson o'zini hukm qilinishdan yoki jazolanishdan qo'rqmasdan fikr va his-tuyg'ularini erkin ifodalay olishi degani.

2. Empatiya va faol muloqot

Samarali muloqot va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishga qaratilgan yondashuv.

3. Nizolarni konstruktiv hal qilish

Ziddiyatli vaziyatlarga ijobiy o'sish imkoniyati sifatida qarash.

4. Hurmat va ishonch madaniyatini shakllantirish

Muhitning barqarorligi va a'zolarining bir-biriga bog'liqligi uchun asos yaratish.

5. Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash

Stressni kamaytirish va shaxsiy g'amxo'rlikni rag'batlantirish.

Ushbu metodlarni muntazam ravishda qo'llash har qanday muhitda (ish, oila, do'stlar davrasi) sog'lom va rivojlanishga undovchi psixologik atmosferani yaratishga yordam beradi.

Xulosa

Maktabgacha ta'lim tashkilotida sog'lom psixologik muhitni yaratish — bu bir martalik tadbir emas, balki doimiy ishonch, hurmat va empatik muloqot madaniyatini shakllantirish jarayonidir. Sog'lom psixologik muhit shunchaki yaxshi munosabatlar mavjud bo'lgan joy emas, balki har bir shaxs o'zini qadrlangan, xavfsiz va qo'llab-quvvatlangan his qiladigan joydir. Bunday muhit, o'z navbatida, yuqori samaradorlik, innovatsiya va a'zolarining umumiy baxtiga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Edmondson, A. C. (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383.
2. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
3. Abdullayeva N.Sh. Leader competency and its specific characteristics in managing the school education system// *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research* eISSN:2771-2141Pages:152-158| Crossref DOI:<https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume04Issue02-23> Published Date: 2024-02-29<http://theusajournals.com/index.php/ajsshr/article/view/2548>
4. Abdullayeva N.Sh. Improving the preschool education system on the basis of cluster technologies// *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, B. 36872-36886 2021 y
5. Abdullayeva N.Sh. Pedagogical Conditions for the Development of Artistic Perception in Children of the Fifth Year of Life in the Process of Familiarization with Works of Fine Art// *International journal of multidisciplinary research and analysis* ISSN(print): 2643-9840, ISSN(online): 2643-9875 Volume 03 Issue 12 December 2020 DOI: 10.47191/ijmra/v3-i12-09, Impact Factor: 5.522 Page No.- 321-323
6. Valiyeva F.R., Sharipova G.N. Innovative technologies in improving the management of preschool educational organizations//*International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE)* DOI:10.9756/INTJECSE/V14I5.94 ISSN: 1308-5581 Vol 14, Issue 05 2022