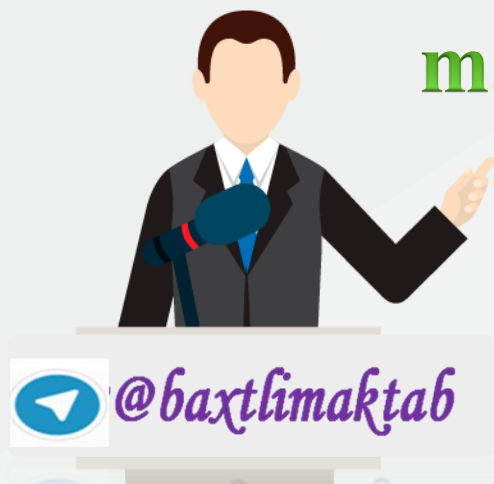




Sirdaryo viloyati Xovos tumani
13-maktab psixologi
Malikov Sharofiddinning

**“Bolam baxtli bo’lay desangiz”
mavzusida trening mashg’uloti**



“ Bolam baxtli bo’lay desangiz “ mavzusida trening mashg’ulotini olib borish xaritasi



1 **Kirish.Trener maslahati va tavsiyalari.
O'n xil so'z farzandlar ruhiyatini barbod qiladi.**

10
daqiq

2 **Farzandni jazolashda ota-onalarning yo'l
qo'yadigan xatolari**

10
daqiq
a

3 **Farzandimning men yaxshi ko'rgan
xislatlari mashqi**

10
daqiq

4 **Trenerning “ Aqlli ona” hikoyasi**

5
daqiq

5 **Yaxshi ota-ona bo'lish siri .
Yakunlovchi qism**

10
daqiq



@baxtlimaktab

1. Kirish.Trener maslahati va tavsiyalari. O'n xil so'z farzandlar ruhiyatini barbod qiladi.



• O'n xil so'z farzandlar ruhiyatini barbod qiladi:

- 1. Eshak, it, hayvon....., deb so'kish.
- 2 Badbaxt, kazzob, yaramas, semiz, bukri, haromi....., deb xorlash.
- 3. Boshqalarga solishtirish farzandni o'zida kamchilikni his qildirib, o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qqa chiqaradi.
- 4. Sen hech narsani tushunmaysan, jim bo'l ey iblis, sendan hech qanday foyda yo'q, deb farzandni barbod qilish.
- 5. Boshingni yoraman, qoningni ichaman, so'yaman, deb xatokorlik bilan tahdid qilish.



@baxtlimaktab



- 6. Qanoatlantirmasdan man qilaverish. Doim "yo‘q, yo‘q, yo‘q", deb istaklarini rad qilib, sababini tushuntirmaslik.
- 7. Alloh joningni olsin, koshki o‘lib qolsang, la’nati, kabi so‘zlar bilan qarg‘ash.
- 8. Farzandni sirlari va ayblarini boshqalar oldida ochib tashlash.
- 9. Muayyan bir ishni bajarsang seni yaxshi ko‘raman, buni qilib qo‘yganing uchun seni yaxshi ko‘rmayman, mana buni esang yoki yutsang yoki dars tayyorlasang seni yaxshi ko‘raman, deb yaxshi ko‘rishni shart qilib qo‘yish.
- 10. Erkak kishi yig‘lamaydi, jim bo‘l hali sen gapirishga kichiksan, bu bola meni jinni qildi, meni unga kuchim etmayapti, Alloh do‘zaxga tashlab jazoyingni bersin, kabi xato so‘zlarni ishlatish.



@baxtlimaktab

2. Farzandni jazolashda ota-onalarning yo'l qo'yadigan xatolari



• Farzandimiz bilan biror kelishmovchilik yuzaga kelganda, ko'pincha qarorlarimizni uzoq o'ylab o'tirmasdan qabul qilamiz. Bunday harakatlarimiz bilan esa vaziyatni yanada chuqurlashtirib yuboramiz. Bola bilan tortishuvlarning samarali yechimini topish uchun quyidagi xatolarga yo'l qo'ymaslik lozim.

1. Bolaning qilmishiga emas, uning o'ziga baho berish «Juda yomon bolasan!», «Bola emas, balosan!»... Aslida bolaning o'zi yaxshi, faqat uning ba'zi ishlari yomon bo'lishi mumkin. Shuning uchun aynan biror ish yoki harakat haqida gapirish va baho berish kerak. Bola o'ziga nisbatan mehr- muhabbat borasida ikkilana boshlamasligi lozim.



2. Kattalarning ustunliklaridan foydalanish Ba'zan ota-onalar taqiqlangan buyumlarni bolalardan olib qo'yib, uni javonning eng baland joyiga qo'yadi. Shunda bola o'zining mukammal emasligini his eta boshlaydi. Bundan xafa bo'lib, jahli chiqadi. Biz esa unga mojaroli vaziyatdan chiqishga yordam berish o'rniga uni yolg'iz qoldirib, o'z qilmishi haqida o'ylab ko'rishga undaymiz.





3. Moddiy cheklashlar bilan qo'rqitamiz Ko'pgina munozarali vaziyatlarda ota-ona farzandiga va'da qilingan o'yinchoq yoki shirinlikni olib bermaslik bilan qo'rqitishga urinadi. Bu usul bilan natijaga tezroq erishish mumkin, bola tezda o'zini yaxshi tuta boshlaydi. Lekin u o'zining yomon qilmishi yoki ota-onasining tuyg'ulari haqida emas, faqat o'zining foydasi haqida o'ylay boshlaydi. Kattaroq bo'lganda esa, biror narsani qo'lga kiritish uchun qachon o'zini yaxshi tutish lozimligini anglab qoladi, qahr-g'azabini esa ichiga to'play boshlaydi.

4. Jismoniy jazolash, baqirish, so'kish Bunday holatlarda bola mazkur xulq-atvorga taqlid qila boshlaydi. U kim kuchliroq va tajovuzkorroq bo'lsa, o'sha haq degan xulosa chiqaradi. Yoki bola ota-onasining bu kabi harakatlaridan qo'rqib qolishi mumkin. Keyin esa barcha munosabatlar qo'rquv asosida shakllana boshlaydi.



@baxtlimaktab



5. Bolani har bir noto'g'ri ishi uchun uzr so'rashga majbur qilish. Vaholanki o'zingiz bunday yo'l tutmaysiz Agar farzandingiz o'z aybini tan olib, kechirim so'rashini istasangiz, unga o'zingiz o'rnak bo'ling. Faqat o'rnak bo'lish orqali bolani chin dildan uzr so'rashga o'rgatish mumkin.
6. Ko'pchilikning oldida jazolash Bolani tarbiyalash va jazolash uchun u bilan yolg'iz qolgan vaqtni tanlagan ma'qul. Boshqa odamlarning oldida bolani jazolash uni kamsitish hisoblanadi.



@baxtlimaktab

3. Farzandimning men yaxshi ko'rgan xislatlari mashqi

Maqsad : Ota-onaga farzandining yaxshi xislatlari borligini eslatib o'tish, farzandiga nisbatan mexr-muxabbatni e'tiborni shakllantirish.

O'tkazilish tartibi : Trener tomonidan ota-onalarga kichik hajmdagi rangli qog'ozlar tarqatiladi. Shundan so'ng ota-onalar farzandining yaxshi xislatlarini yozishadi. Mashq so'nggida ota-onalar rangli qog'ozlarga yozganlarini farzandiga sovg'a qilish trener tomonidan taflif etiladi. Shu bilan mashq tugatiladi.



@baxtlimaktab

4. Trenerning “Aqli ona” hikoyasi

Lampochkani ixtiro qilgan Toms Edison bolalik paytida uyiga qaytib, «Oyi, mana bu xatni maktabdan berib yuborishdi», deb onasiga bir konvert uzatdi. Ona xatga tezgina ko‘z yugurtirdi, so‘ng ko‘zi jiqqa yoshga to‘lib, maktubni jajji o‘g‘liga o‘qib bera boshladi:

«Xonim! O‘g‘lingiz juda iqtidorli. Biroq, bizning maktabimiz uning qobiliyati uchun kichiklik qiladi. U mustaqil ta’lim ola qolsin!».

Oradan yillar o‘tdi. Edison insoniyat tarixidagi eng ulkan ixtirolarni qildi. Onasi vafot etgach, Edison uning shkafini titkilab o‘tirib, o‘sha xatni topib oldi. Ne ko‘z bilan ko‘rsinki, maktubda butunlay boshqa gaplar yozilgan ekan: «Xonim! O‘g‘lingizning aqli past, ertadan bizning maktabga bormasin!»

Edison uzoq yig‘ladi. Anchagacha o‘zini to‘xtata olmadi. Nihoyat, xotiralar daftariga quyidagi satrlarni bitdi: «Edison g‘irt kaltafahm bola edi. Lekin onasining go‘zal xizmati sababli noyob talant sohibiga aylandi»



@baxtlimaktab



5.Yaxshi ota-ona bo'lish siri . Yakunlovchi qism

Ota-ona bo'lish oson, lekin yaxshi ota-ona bo'lish hammaning ham qo'lidan kelavermaydi. Quyidagi kichik maslahatlar yaxshi ota-ona bo'lish sari etaklaydi:

❖ASABIYLASHMANG.

❖Siz qanchalik muloyim va sokin bo'lsangiz, bolangiz ham shunchalik osuda bo'lib o'sadi.

❖ALDAMANG.

❖«Ovqat esang, buvingnikiga olib boraman!», dedingizmi, olib boring yoki unday va'da bermang. Bolaga berilgan va'dani ustida turish muhim. Shunda u sizga ishonadi va talablaringizni oson bajara oladi.

❖URMANG.

❖Bolani urishdan yomoni yo'q. Urmay turib ham jazolash mumkin, urmay turib ham ota-ona o'z gapini o'tkazishi mumkin. Urish darajasiga bordingizmi, demak ayb sizda.



@baxtlimaktab



❖ HAR NARSANI MAN QILAVERMANG.

❖ «U mumkin emas, bu mumkin emas», «Uni qilma, buni qilma», kabi gaplarni eshitavergan bola bora-bora bu gaplarga e'tiborsiz bo'lib qoladi. O'zingiz uchun ajratib oling. Haqiqatdan mumkin bo'lmagan narsalar bilan sizga shunchaki noqulaylik keltiruvchi narsalarni. Masalan mashina yo'lga chiqish haqiqatdan ma'n qilinishi shart bo'lgan narsa. Qumda yangi kiyimda o'ynashi esa bu shunchaki sizga noqulaylik keltiruvchi narsa. Haqiqatdan mumkin bo'lmagan narsalarga yo'l qo'ymang. Sizga noqulaylik keltiradigan narsalarga bo'lgan munosabatingizni o'zgartiring.

❖ O'RNAK BO'LING.

❖ O'zingiz hunuk so'zlarni ishlata turib bolangizga «Hunuk gapirma!» deya olmaysiz. Xuddi shunday kuni bilan televizor yonida bo'lmsangiz, bola ham dars qilmay televizordan keta olmaganiga hayron bo'lmang. O'zgarishni o'zingizdan boshlang.



@baxtlimaktab

❖ AYBINGIZNI TAN OLISHNI BILING.



- ❖ Biron ishda xato qilib qo'ysangiz bolangiz oldida uni tan olishga odatlaning. Bundan bola xato qilishdan qo'rqib yashamay, xatoni qanday qilib takrorlamaslikni o'rgansin.



❖ BOLANI ERKA QILISHDAN QO'RQMANG.

- ❖ Etti yoshgacha erka bo'lgan bola hayotda katta yutuqlarga erishadi. Faqat erkaliği yangi o'yinchoqlar bilan emas, sizning mehringiz bilan qoplansin.



❖ KEChIRIM SO'RASHNI BILING

- ❖ Siz ham nohaq bo'lishingiz mumkin. Boladan kechirim so'rashdan qo'rqmang. Bundan u mehrliroq va sabrliroq bo'lishni o'rganadi.



❖ QUChOQLANG!

- ❖ Bolani ko'proq quchoqlab o'pishga odatlaning. Bola bunga ruhan ham jismonan zor bo'ladi.



❖ SABRLI BO'LING

- ❖ Bolaga ota-onaning jahli chiqishining eng asosiy sababi sabrsizlikdir. Bolaning qiliqlariga, ishiga, o'qishiga, yurish-turishiga ozgina sabr bilan yondashsangiz, u sizni faqat suyuntirayotganini his qilasiz



@baxtlimaktab

« Qush uyasida ko'rganini qiladi ».

**Hurmat bilan 13-maktab psixologi
Malikov Sharofiddin.**

**O'zingiz va yaqinlarizngizni
ehtiyot qiling.**

Bizni telegrammda kuzatib boring.



@baxtlimaktab

