

O‘zbekiston Respublikasi
Ta’limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi

“Har bir bola – e’tibor markazida”
nomli metodik tavsiya

Toshkent 2026-yil

“Har bir bola – e’tibor markazida” nomli metodik tavsiya **2026-yil 27-mart kuni** O‘zbekiston Respublikasi Ta’limni rivojlantirish respublika ilmiy metodik markazi huzuridagi “Inklyuziv ta’lim va psixologiya” yo‘nalishi bo‘yicha Ilmiy-metodik kengashning 1-sonli yig‘ilish bayoni bilan nashrga ma’qullangan.

S.Mo‘minov, G.Alimova, O‘.Odiljonov, D.Nurmatov

Mas’ul muharrir:

M.Kasimova - Toshkent ijtimoiy innovatsiya universiteti “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi;

Taqrizchilar:

F.Qodirova - Chirchiq davlat pedagogika universiteti “Maxsus pedagogika” kafedrasi mudiri, pedagogika fanlari doktori, professor;

Q.Matxoliqov - O‘zbekiston Milliy universiteti Tarix fakulteti “Jahon tarixi” kafedrasi dotsenti, t.f.n.;

S.Matkarimova - O‘zbekiston Respublikasi Ta’limni rivojlantirish respublika ilmiy metodik markazi yetakchi mutaxassisi.

Mazkur metodik tavsiya migratsiya ta’siri natijasida ruhiy-emotsional beqarorlik kuzatilayotgan bolalarga psixologik yordam ko‘rsatishning ilmiy-amaliy asoslarini yoritadi.

Unda bolalarning moslashuv darajasini aniqlash, emotsional holatini baholash, xavf omillarini erta diagnostika qilish hamda individual va guruhli psixologik qo‘llab-quvvatlash mexanizmlari bayon etilgan.

Tavsiyalarda maktab psixologi, pedagog va ota-onalar hamkorligining ahamiyati, travmaga sezgir (trauma-informed) yondashuv tamoyillari, profilaktik va korreksion ish shakllari, shuningdek, krizis holatlarida tezkor yordam algoritmlari keltirilgan.

ISBN

© “O‘zbekiston Respublikasi Ta’limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi” Shayxontohur tumani Alisher Navoiy ko‘chasi 30-uy, 2026-yil

Mundarija

1.	Kirish	3
2.	Metodik tavsiyaning huquqiy, nazariy va tashkiliy asoslari	5
3.	Migratsiya sharoitidagi hamda terrorizmdan jabrlangan bolalar bilan ishlash	9
4.	Ma'lum vaqt ota-onasi boshqa davlatda yashab kelgan, terroristik muhitdan O'zbekistonga keltirilgan o'z ona tilini bilmaydigan bolalar bilan ishlash	12
5.	Zo'ravonlik bullinga uchragan bolalar bilan ishlash	15
6.	Tabiiy ofatdan jabr ko'rgan bolalar bilan ishlash	19
7.	Vaqtinchalik himoya ostidagi chet el fuqarolarini farzandlari bilan ishlash	22
8.	Psixologik qo'llab-quvvatlash asosida inklyuziv ta'lim sinfi bolalari uchun guruhlar tashkil etish	24
9.	Migratsiya ta'sirida ruhiy-emotsional beqaror bolalarga psixologik yordam tavsiyalari	26
10.	Amaliy mashg'ulotlar va treninglar namunasi	30
11.	Xulosa	32
12.	Foydalanilgan adabiyotlar	33

KIRISH

Metodik tavsiyaning asosiy maqsadi:

migratsiya sharoitidagi va ijtimoiy xavf omillaridan jabr ko'rgan bolalarni aniqlash va ularning psixologik holatini baholash;

individual va jamoaviy psixologik yordam ko'rsatish;

ta'lim-tarbiya jarayoniga to'liq integratsiyalashishiga ko'maklashish;

xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi va inklyuziv muhitni shakllantirishdan iborat.

Mazkur tavsiyaning asosiy vazifalari:

psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish – migratsiya, zo'ravonlik, terrorism, tabiiy ofat va boshqa xavf omillaridan jabr ko'rgan bolalar uchun xavfsiz, ishonchli va qo'llab-quvvatlovchi psixologik xizmatni tashkil etish;

bolalarning individual ehtiyojlarini aniqlash – bolalarning psixologik holatini, moslashuv darajasini, til bilish salohiyatini, qiziqishlari sohasi, ijtimoiy-emotsional muammolarini o'rganish;

ta'limga jalb qilish mexanizmlarini ishlab chiqish – mazkur toifadagi bolalarni umumiy o'rta ta'lim muassasalariga qamrab olish, ularga inklyuziv, qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhitini ta'minlash;

moslashtirilgan pedagogik va psixologik yondashuvlarni joriy etish – stress, travma yoki til to'sig'i kabi holatlarni yengib o'tishga yordam beradigan o'quv metodikalari va mashg'ulotlarini ishlab chiqish va qo'llash;

o'qituvchi, psixolog va ota-onalar o'rtasida hamkorlikni mustahkamlash – bolalar bilan ishlovchi barcha mutaxassislar hamda ota-onalar o'rtasida uzviy aloqalarni yo'lga qo'yish, maslahatlar va treninglar orqali salohiyatni oshirish;

reabilitatsiya va moslashuv jarayonlarini yo'lga qo'yish – jabrlangan bolalarning ijtimoiy hayotga, ta'lim muhitiga integratsiyasini yengillashtirish uchun bosqichma-bosqich, tizimli yordam ko'rsatish;

zo'ravonlik va diskriminatsiyaning oldini olish – jabrlangan bolalarning huquqlari, sha'ni va qadr-qimmatini himoya qilish, ular o'rtasida ijtimoiy tenglik va xavfsiz muhitni ta'minlash;

monitoring va baholash tizimini joriy etish – psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlash choralari samaradorligini tahlil qilish, tizimli kuzatuv va tahlillar asosida chora-tadbirlarni takomillashtirish;

jamoatchilikni jalb qilish – nodavlat notijorat tashkilotlari, mahalla fuqarolar yig'inlari, homiylar va boshqa ijtimoiy hamkorlarni bolalarning farovonligini ta'minlash jarayoniga jalb etish;

ma'naviy va axloqiy qadriyatlarni singdirish – bolalarni ta'limga jalb etish jarayonida ularning fuqarolik ongini, insoniy qadriyatlarini, milliy g'urur va ijtimoiy mas'uliyatini shakllantirish.

Tavsiyanomada qo'llaniladigan asosiy tushunchalar:

psixologik qo'llab-quvvatlash – bolalarning ruhiy-emotsional holatini barqarorlashtirish, stress, travma, xavotir kabi salbiy holatlarning oldini olish va bartaraf etish maqsadida psixologik xizmat ko'rsatish tizimi;

ta'limga jalb qilish – ta'lim olishdan chetda qolgan yoki o'qish imkoniyati cheklangan bolalarni umumiy o'rta ta'lim jarayoniga qo'shish, inklyuziv muhitda ta'lim olish huquqini ta'minlash;

jabrlangan bola – migratsiya, zo‘ravonlik, terroristik harakatlar, tabiiy ofat yoki boshqa ijtimoiy xavf omillari tufayli psixologik, jismoniy, ijtimoiy yoki ta’limiy cheklovlarga uchragan bola;

jarohat – bolaning ruhiy holatiga jiddiy ta’sir qiluvchi va stress, xavotir, depressiya kabi holatlarni yuzaga keltiruvchi salbiy hayotiy voqea yoki tajriba;

moslashtiruvchi ta’lim – bolaning ehtiyojlari va rivojlanish darajasiga moslashtirilgan, individual yondashuvga asoslangan ta’lim jarayoni;

inklyuziv muhit – barcha bolalar, jumladan, alohida ta’lim ehtiyojlari bo‘lgan yoki ijtimoiy himoyaga muhtoj bolalar uchun teng imkoniyatli, kamsitilishga yo‘l qo‘yilmaydigan, xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi o‘quv muhiti;

maktab psixologi – ta’lim muassasalarida faoliyat yurituvchi, o‘quvchilarning psixologik holatini baholash va ularni psixologik qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha mas’ul mutaxassis;

jarohatdan keyingi moslashuv – bolalarning stressli yoki falokat holatlaridan so‘ng kundalik hayotga, o‘qish va ijtimoiy faoliyatga qaytishini qo‘llab-quvvatlovchi bosqichli va tizimli jarayon;

vaqtinchalik himoya ostidagi bola – boshqa davlatdan kelgan, fuqaroligi bo‘lmagan yoki vaqtinchalik yashash huquqiga ega bo‘lgan, lekin maxsus ijtimoiy himoyaga muhtoj bola;

integratsiya – bolaning yangi ijtimoiy muhitga (sinf, maktab, mahalla) moslashuvi, jamoadagi o‘z o‘rnini topishi va teng huquqli ishtirokchisiga aylanishi;

pedagog xodim – maktabda ta’lim-tarbiya faoliyatini amalga oshiruvchi o‘qituvchi, sinf rahbari, psixolog, maxsus pedagog va boshqa mutaxassislar;

relaksatsiya mashqlari – bolalarda stressni kamaytirish, tinchlantirish, ruhiy barqarorlikni ta’minlash maqsadida qo‘llaniladigan nafas olish, vizualizatsiya, musiqiy va harakatli texnikalar.

art-terapiya – san’at va tasviriy ijodkorlik yo‘li bilan, jumladan rasm chizish, loy ishi, hikoya yaratish, qo‘g‘irchoq, ranglar orqali his-tuyg‘ularni ifodalashga yordam beruvchi usuli;

til to‘sig‘i – bolaning o‘qish yoki muloqotda asosiy o‘quv tilini yetarlicha bilmasligi tufayli o‘qishdagi qiyinchiliklarni anglatadi.

Har bir bola - jamiyatning eng katta boyligi, kelajak taraqqiyotining poydevori va inson kapitalining bebaho qismidir. Bolalarning xavfsiz, qo‘llab-quvvatlovchi va rivojlantiruvchi ta’lim muhitida ulg‘ayishi ularning shaxs sifatida kamol topishi, jamiyatda munosib o‘rin egallashi hamda ijtimoiy barqarorlikni ta’minlashning muhim omilidir.

Shu bois ta’lim tizimi nafaqat bilim beruvchi maydon, balki bolalarning ruhiy-emotsional farovonligini ta’minlovchi, ularni ijtimoiy hayotga tayyorlovchi muhim institut sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.

Bugungi globallashuv jarayonlari, migratsiya oqimlarining kuchayishi, ijtimoiy xavf omillari, tabiiy ofatlar hamda zo‘ravonlik holatlari ayrim toifadagi bolalarning ruhiy barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ayniqsa, migratsiya sharoitida bo‘lgan, terroristik yoki zo‘ravonlik holatlaridan jabrlangan, vaqtinchalik himoya ostidagi, ota-onasi uzoq muddat xorijda yashayotgan yoki til to‘sig‘iga duch kelgan bolalar ta’lim jarayonida qo‘shimcha psixologik-pedagogik yordamga muhtoj bo‘ladi.

Shunday sharoitda umumiy o'rta ta'lim maktablarida ijtimoiy himoyaga muhtoj bolalarni erta aniqlash, ularning individual ehtiyojlarini baholash hamda tizimli psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini joriy etish dolzarb vazifalardan biridir.

Maktab psixologi, pedagog xodimlar, ma'muriyat va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlik asosida xavfsiz va inklyuziv ta'lim muhitini yaratish bolalarning muvaffaqiyatli integratsiyasini ta'minlaydi. Mazkur metodik tavsiyalar umumiy o'rta ta'lim maktablarida ijtimoiy himoyaga muhtoj bolalarni:

individual va guruhli psixologik yordam ko'rsatish,

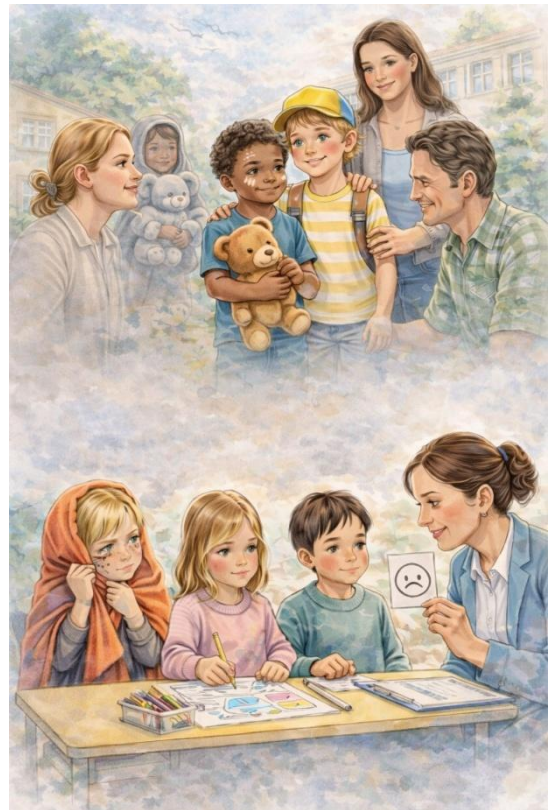
ta'lim jarayoniga moslashtirish,

reabilitatsiya va ijtimoiy integratsiyani qo'llab-quvvatlash,

monitoring va samaradorlikni baholash bo'yicha kompleks va amaliy yondashuvni taklif etadi.

Metodik tavsiya insonparvarlik, inklyuzivlik, teng imkoniyatlar yaratish, diskriminatsiyaga yo'l qo'ymaslik, bolalarning sha'ni va qadr-qimmatini hurmat qilish tamoyillariga asoslanadi. Unda davlat organlari, ta'lim muassasalari, oila va jamoatchilik hamkorligiga tayangan holda psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlashning aniq mexanizmlari bayon etilgan.

Mazkur metodik tavsiyaning asosiy maqsadi - har bir bolaning ta'lim olish huquqini to'liq ta'minlash, ularning ruhiy-emotsional barqarorligini mustahkamlash hamda xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi inklyuziv ta'lim muhitini shakllantirishga ko'maklashishdan iborat.



O'zbekistonning "Mehr" operatsiyasi.

2021-yil 30-aprel, juma kuni mamlakatimizdagi insonparvarlik siyosatining, muborak Ramazon kunlaridagi yana bir xayrli ishning guvohi bo'ldik.

Bu "Mehr-5" operatsiyasi. Ushbu operatsiya natijasida yurtimizga yaqin sharqdan **93 nafar** ayol va ularning bolalari olib kelindi. Fursatdan foydalanib eslash o'rinliki, shu paytgacha **5 ta** operatsiya natijasida **435 nafar** vatandoshimiz yaqin sharq va Afg'onistondagi qurolli to'qnashuvlar hududlaridan qaytarildi.

Kimdir biladi, kimdir bilmasligi mumkin, lekin bu juda mashaqqatli, qaltis jarayon. Buning zamirida Prezidentimizning qat'iyati, diplomatik vakolatxonalar, xavfsizlik tuzilmalari, tibbiyot xodimlarining fidoyiligi va yuksak professionalligi yotibdi.

Qaytarilgan yurtdoshlarimizni reabilitatsiya qilish, tibbiy-psixologik yordam ko'rsatish, moddiy ko'maklashish bo'yicha ham katta ishlar qilinmoqda,

dedi Sherzod Asadov.

Ma'lumot uchun, "Mehr" insonparvarlik operatsiyasi ilk bor **2019-yili** amalga oshirilgan bo'lib, unda **156 nafar** o'zbekistonlik, asosan, ayollar va bolalar Suriya poytaxti Damashqdan maxsus reys bilan O'zbekistonga olib kelingan.

Fuqaro deganda bu yerda asl vatanini O'zbekiston deb biladiganlar nazarda tutilmoqda, chunki bu insonlarning qo'lida biror hujjati yo'q, bo'lsa ham yaroqsiz.

Ular maxsus reyslarda Toshkentga qaytgach to'g'ri **"Bo'ston"** sanatoriysiga olib borilgan.

Toshkent viloyatidagi bu maskanda ular bilan 100 ga yaqin xodim ishlaydi, jumladan qariyb 40 nafar tibbiy mutaxassis. Asosiy e'tibor kelganlarning ruhiyatiga qaratilgan.

2020-yilning dekabridagi uchinchi maxsus operatsiya doirasida Suriyadan **25 nafar ayol va 73 nafar bola**, **2021-yildagi "Mehr-4"** operatsiyada esa **24 nafar** fuqaro Afg'onistondan O'zbekistonga qaytarilgan.

Mavzuga doir: "Mehr-5" operatsiyasi doirasida **93 nafar** o'zbekistonlik Suriyadan olib kelingan¹.



¹<https://daryo.uz/2021/05/03/mehr-operatsiyalari-doirasida-qancha-ozbekistonlik-yaqin-sharq-va-afgonistondan-qaytarilgani-malum-qilindi/>



Mazkur metodik tavsiyalar O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Qonunchilik palatasi va Senati kengashining 2024-yil 21-fevraldagi 4068-IV/KQ-688-IV-sonli qo‘shma qarori bilan tasdiqlangan Birlashgan Millatlar Tashkilotining Bola huquqlari to‘g‘risidagi konvensiya qoidalarini amalga oshirish bo‘yicha 2024–2027-yillarga mo‘ljallangan Milliy harakatlar rejasi, shuningdek O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF–16-sonli va PF–133-sonli farmonlarida belgilangan ustuvor vazifalar hamda ta‘lim sohasidagi amaldagi normativ-huquqiy hujjatlar asosida ishlab chiqilgan.

Metodik tavsiyalar umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida ijtimoiy himoyaga muhtoj bolalarni psixologik qo‘llab-quvvatlash va ta‘lim jarayoniga jalb etish bo‘yicha amaliy yondashuvlarni tavsiya etadi.

Mazkur metodik tavsiyalar quyidagi huquqiy-me‘yoriy hujjatlar hamda xalqaro standartlarga tayangan holda ishlab chiqilgan:

O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi;

“Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonun;

Bola huquqlari to‘g‘risidagi Konvensiya;

Davlat ta‘lim standartlari;

Oliy Majlis qo‘shma qarori bilan tasdiqlangan 2024–2027-yillarga mo‘ljallangan Milliy harakatlar rejasi;

Prezident farmonlari (PF–16, PF–133);

Vazirlar Mahkamasi qarorlari;

Maktabgacha va maktab ta‘limi vazirligi buyruqlari va metodik hujjatlari;

Ta‘limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi tavsiyalari;

Bola huquqlari bo‘yicha Ombudsman tavsiyalari;

UNICEF, UNESCO, Save the Children va boshqa xalqaro tashkilotlarning psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash bo'yicha ilg'or tajribalari.



Mazkur metodik tavsiyalarda quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

Psixologik qo'llab-quvvatlash – bolalarning ruhiy-emotsional barqarorligini mustahkamlashga qaratilgan tizimli psixologik xizmatlar majmui.

Ta'limga jalb qilish – ta'limdan chetda qolgan yoki cheklangan bolalarni inklyuziv muhitda o'qishga qo'shish jarayoni.

Jabrlangan bola – migratsiya, zo'rvonlik, terroristik harakatlar, tabiiy ofat yoki boshqa xavf omillari natijasida salbiy ta'sirga uchragan bola.

Moslashtirilgan ta'lim – bolaning individual ehtiyojlariga moslashtirilgan pedagogik jarayon.

Inklyuziv muhit – barcha bolalar uchun teng imkoniyatli, xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi o'quv muhiti.

Jarohatdan keyingi moslashuv – travmatik tajribadan so'ng bolaning kundalik hayotga qaytishini ta'minlovchi tizimli jarayon.

Art-terapiya, relaksatsiya mashqlari, til to'sig'i, integratsiya va boshqa tushunchalar metodik tavsiyaning mazmuni doirasida qo'llaniladi.

Mazkur metodik tavsiyalarning maqsadi:

migratsiya va ijtimoiy xavf omillaridan jabr ko'rgan bolalarni aniqlash;

ularning psixologik holatini baholash;

individual va guruhli psixologik yordam ko'rsatish;

ta'lim-tarbiya jarayoniga integratsiyalashuviga ko'maklashish;

xavfsiz va inklyuziv muhitni shakllantirish bo'yicha amaliy yondashuvlarni tavsiya etishdan iborat.

Metodik tavsiyalar quyidagi yo'nalishlarda amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi: psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini tashkil etish;

bolalarning individual ehtiyojlarini aniqlash;
ta'limga jalb qilish mexanizmlarini ishlab chiqish;
moslashtirilgan pedagogik yondashuvlarni joriy etish;
pedagoglar, psixologlar va ota-onalar hamkorligini mustahkamlash;
reabilitatsiya va moslashuv jarayonlarini yo'lga qo'yish;
zo'ravonlik va diskriminatsiyaning oldini olish;
monitoring va baholash tizimini takomillashtirish;
jamoatchilik hamkorligini rivojlantirish;
ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni singdirish.

Mazkur metodik tavsiyalar quyidagi toifadagi bolalar bilan ishlashda tavsiya etiladi:

migratsiya yoki terroristik harakatlardan jabrlangan;
ota-onasi uzoq muddat xorijda bo'lgan;
zo'ravonlik qurboni bo'lgan;
tabiiy ofat oqibatlaridan zarar ko'rgan;
vaqtinchalik himoya ostidagi yoki fuqaroligi bo'lmagan bolalar.

Psixologik qo'llab-quvvatlash quyidagi tamoyillar asosida tavsiya etiladi:
insonparvarlik va bolalar huquqlarini hurmat qilish;
inklyuzivlik va kamsitmaslik;
xavfsizlikni ta'minlash;
maxfiylikni saqlash;
davlat, oila va jamoatchilik hamkorligi.

Metodik tavsiyalarni amaliyotga tatbiq etish jarayonida:
bolaning psixologik holatini baholash asosida individual reja tuzish;
profilaktik va reabilitatsion mashg'ulotlar o'tkazish;
o'quv muhitini moslashtirish;
mahalla va nodavlat tashkilotlar bilan hamkorlik qilish;
natijalarni muntazam monitoring qilish tavsiya etiladi.

Monitoring natijalari asosida metodik yondashuvlarni takomillashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.





Migratsiya sharoitidagi hamda terrorizmdan jabrlangan bolalar bilan ishlash

Migratsiya sharoitida bo'lgan yoki terroristik harakatlar natijasida travmatik holatni boshdan kechirgan bolalar bilan ishlash jarayonida maktab psixologi va pedagog xodimlar insonparvarlik, ehtiyotkorlik va individual yondashuv tamoyillariga tayanishlari tavsiya etiladi.

Bunday bolalarda stress, qo'rquv, xavotir, tashvish, depressiv belgilar yoki travmatik reaksiyalar kuzatilishi mumkinligi inobatga olinishi lozim.

Shu munosabat bilan quyidagilar tavsiya etiladi:

bolaning psixologik holatini kompleks baholash (stress darajasi, xavotir, qo'rquv, moslashuv darajasi);

individual va guruhli psixologik mashg'ulotlar orqali stressni kamaytirish;

ishonchli suhbatlar orqali bolaning his-tuyg'ularini erkin ifoda etishiga sharoit yaratish;

o'yin terapiyasi, art-terapiya va ijtimoiy-ko'nikma treninglarini qo'llash;

o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashga qaratilgan rivojlantiruvchi mashg'ulotlar tashkil etish;

o'qituvchilar va ota-onalar uchun travmadan jabrlangan bolalar bilan ishlash bo'yicha maslahat va treninglar o'tkazish;

maktab muhitida bola uchun xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi psixologik iqlimni ustuvor maqsad sifatida shakllantirish.

Travmatik holatni boshdan kechirgan bolalar uchun ta'lim muhitiga moslashuv murakkab kechishi mumkin. Shu bois ularning individual ehtiyojlarini inobatga olgan differensial va moslashtirilgan yondashuvlarni qo'llash tavsiya etiladi.

Amaliy jihatdan quyidagilar maqsadga muvofiq hisoblanadi:

psixolog va maxsus pedagoglar tomonidan qo'llab-quvvatlovchi mashg'ulotlar o'tkazish;

art-terapiya, musiqa terapiyasi, psixodramma kabi usullardan foydalanish;

dam olish burchaklari, o'yin terapiyasi va jismoniy faollik orqali stressni kamaytirish;

differential ta'lim usullarini qo'llash;

o'qishda ortda qolgan bolalar uchun qo'shimcha mashg'ulotlar tashkil etish;

moslashuv davrini inobatga olib, bolaga yangi muhitga ko'nikish uchun yetarli vaqt berish;

sinfdozlar bilan ijobiy integratsiyani qo'llab-quvvatlash;

til to'sig'ini bartaraf etish uchun qo'shimcha til o'rgatish mashg'ulotlarini tashkil etish;

kamsitish va diskriminatsiyaning oldini olishga qaratilgan inklyuziv muhitni shakllantirish.

Inklyuziv ta'lim muhitini yaratish oqilona moslashuv mexanizmlarini belgilashdan boshlanishi tavsiya etiladi.

Maktab miqyosida quyidagi yo'nalishlarga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq:

sinfda hamkorlik va yetakchilik faoliyatlarini rivojlantirish;

yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy vaziyatlarni oldindan aniqlash va ehtiyojlarni tahlil qilish;

pedagog xodimlar uchun travma, stress va samarali muloqot bo'yicha treninglar o'tkazish;

bezorilik va bullingning oldini olish strategiyalarini ishlab chiqish;

pedagoglarda bardoshlilik va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish;

oila-maktab-jamiyat hamkorligini mustahkamlash;

bolalarning muloqot tiliga mos to'siqsiz muhit yaratish;

o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarini rivojlantirish.



Migratsiya yoki terroristik muhitdan jabrlangan bolalar bilan muloqot jarayonida qo'llab-quvvatlovchi va ehtiyotkor kommunikatsiya muhim ahamiyat kasb etadi.

Tavsiyalar:

dars va sinfdan tashqari tadbirlarda qo'llab-quvvatlovchi davra suhbatlarini tashkil etish;

rag'batlantiruvchi, ijobiy ifodalardan foydalanish;

aniq va tushunarli ko'rsatmalar berish;

bolaning fikrini hurmat qilish va inobatga olish;

erishilgan natijalarni muntazam rag'batlantirish;

muloqot muhitini yaratish;

ochiq savollar orqali bolaning fikr bildirishiga imkon berish;

bolaning xavfsizligini va qo'llab-quvvatlanayotganini muntazam his qildirish.

Bolalarning o'tmishdagi hayotiy tajribalarini ommaviy muhokama qilishdan saqlanish tavsiya etiladi. Ayniqsa, terroristik yoki travmatik voqealar tafsilotlarini tengdoshlari yoki boshqa shaxslar ishtirokida muhokama qilish bolaning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu bois:

bolaning shaxsiy hayotiga oid ma'lumotlar maxfiy saqlanishi;

o'tmishdagi travmatik voqealar eslatilishiga ehtiyotkorlik bilan yondashilishi;

bolani ijtimoiy bosim yoki ruhiy zo'riqishga olib keluvchi vaziyatlardan himoya qilish;

pedagog xodimlar tomonidan axborotning tarqalishiga yo'l qo'ymaslik;

bolaning sha'ni va qadr-qimmatini hurmat qilish tavsiya etiladi.





**Ma'lum vaqt ota-onasi boshqa davlatda yashab
kelgan, terroristik muhitdan O'zbekistonga
keltirilgan o'z ona tilini bilmaydigan
bolalar bilan ishlash**

Ma'lum vaqt ota-onasi boshqa davlatda yashab kelgan, terroristik muhitdan O'zbekistonga keltirilgan bolalarni psixologik qo'llab-quvvatlashdan oldin o'zini qanday his qilayotganini, maktab muhitiga moslashish darajasini aniqlab olishi tavsiya etiladi.

Ona tilini qanchalik tushunishi va undan foydalanish darajasini, o'qituvchilar va ota-onalar bilan suhbat orqali boladagi til bilan bog'liq qiyinchiliklarni aniqlash ham maqsadga muvofiq bo'ladi:

ona tilini bilmaslik tufayli bolaning o'zini yolg'iz his qilmasligini ta'minlash;
ona tili, milliy madaniyatga bo'lgan qiziqishlarini shakllantirish va doimiy rag'batlantirib borish;

o'ziga bo'lgan ishonchsizlikni, stressni kamaytirish uchun psixologik mashg'ulotlar o'tkazish;

o'z ona tilini o'rganishni qiziqarli va tabiiy jarayonga aylantirish (o'yinlar, psixologik mashg'ulotlar, interaktiv darslar, hikoyalar);

guruhli mashg'ulotlar orqali ona tilida muloqot qilish imkoniyatlarini yaratish, ona tilini mukammal biladigan bolalar bilan do'stona munosabat muhitini yaratish;

bolaning ota-onalariga uy sharoitida ona tilini rivojlantirish bo'yicha yo'nalishlar berish;

bolaning ona tilida so'zlashishi, yozish va tushunib borish ko'nikmalari ustida ishlash;

bolaning o'zini bolalar jamoasi, jamiyatning to'laqonli a'zosi sifatida his qilishini ta'minlash;

eng muhim jihat bolaning psixologik tomondan qulayligini ta'minlash, ona tilini bilish yoki bilmasligidan qat'iy nazar, menini qadrlashiga yordam berishdir.

Ma'lum vaqt ota-onasi boshqa davlatda yashab o'z ona tilini bilmaydigan bolalar bilan ishlashda dastlab individual yoki maxsus moslashtirilgan o'quv rejalar tuzib, qo'shimcha kurslar tashkil qilinadi.

Asta sekinlik bilan oddiy darslarga integratsiya qilinadi.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalariga ma'lum vaqt ota-onasi boshqa davlatda yashab o'z ona tilini bilmaydigan bolalar bilan muloqot qilishda:

bolalarni shaxsan yaqin bilishga harakat qilish;

bolani ismini nafaqat pedagoglar balki sinfdagi barcha o'quvchilar bilishi;

ma'lum vaqt ota-onasi boshqa davlatda yashab o'z ona tilini bilmaydigan bolalar ham pedagoglarning hamda sinfdagi qolgan o'quvchilarning ismlarini bilishi;

pedagog bu bolalarning ismlarini imkon qadar tezroq aytishni o'rganishi va shu orqali inson uchun eng yoqimli so'z bu uning o'z ismi ekanligini tushuntirishi;

bolaga birinchi darsdan boshlab sinfdoshlari muloqot qilishga undaydigan mashg'ulotlarni tashkil qilish;

o'yin formatidagi jarayonlardan doimiy foydalanish;

bolani shu vaqtgacha munosabatda bo'lgan tilidan bir nechta so'zlarni o'rganishi hamda u bilan aloqa o'rnatishda shu so'zlarni ishlatish orqali aloqa o'rnatish;

ularning madaniyatini o'rganish, muhim bo'lgan kunlarda tayyorlangan kichik, kutilmagan sovg'alar (kichik tadbirlar, sovg'alar, kutilmagan obrazlar) berish;

yosh va til xususiyatlarini inobatga olib boshlang'ich darajada bolalar bilan og'zaki bo'lmagan usullardan foydalanish (bolani sinfdagi harakatlari ma'qullanganini, muvaffaqiyatga erisha olishini bildirish uchun daftariga tabassum belgisini chizish va bu bilan muloqotga bo'lgan ishtiyoqini uyg'otish);

bolaga tinglab borayotganini bilib turish uchun ko'z bilan aloqa qilish, vaqti-vaqti bilan aytilayotgan so'zlarni takrorlab turishi hamda tushunayotganligini aniqlab turish;

bolaga iloji boricha gapirish huquqini berish, ularni diqqat bilan tinglash, shu bilan birga bola ruhini tushiradigan so'z va imo-ishoralardan foydalanmaslik;

muloqot davomida ta'sirli so'zlardan to'g'ri va samarali foydalanish ("Men sen bilan faxrlanaman" kabi);

gapirganda gap mazmuniga imo-ishoralar va yuz ifodalari to'g'ri kelishi;

harakat va nutq bir-biriga mos kelishi;

muloqot bo'rttirilgan, soxtalikdan saqlangan, samimiy, optimistik bo'lishi;

bolaga anglagan ma'lumotlarini bilib olish uchun "Tushundingizmi?" emas "Men to'g'ri tushundimmi?" deb aytishi;

o'zbek tilida yozishda chapdan o'ngga qarab yozilishi, ba'zi tillarga esa o'ngdan chapga qarab yozilishini tushuntirish;

og'zaki bo'lmagan muloqotda imo-ishoralar, mimikalardan tashqari, ba'zi vizual tasvirlar, plakatlar va rasmlardan foydalanish mumkin.

O'zbek (rus, qardosh tillar) tilini o'rgatishda vizual vositalar yordamida og'zaki bo'lmagan muloqot qobiliyatlarini yaxshilash yo'llarini yaratish tavsiya qilinadi.

Bunda universal belgilarni ko'rsatish va shu orqali ularning ma'nosini bola o'rganib olishi kerak:

o'quvchilarni guruhlariga bo'lib biron bir faoliyatga taklif qilish;

haftalik dars jadvalini har bir guruhga yozma ravishda tarqatish;

guruhlarga bo'lishda ma'lum vaqt ota-onasi boshqa davlatda yashab o'z ona tilini bilmaydigan bolalar til darajalariga qarab guruhlarda taqsimlashga e'tibor berish;

dars jadvalini kunlarga bo'lishni va har bir dars mazmuni nima haqida ekanligini vizual tarzda tushuntirib beradigan chizmalar yaratish (haftalik dars jadvalining vizual versiyasi yaratiladi va bola uchun yanada mazmunli bo'ladi);

tayyorlangan ko'rgazmali dars ishlanmalarini sinf doskasida ko'rsatish, shuningdek, sinf qoidolari haqidagi plakatlarni ham tayyorlash va sinfning tegishli joylariga osib qo'yish;

pedagoglar tomonidan bola bilan o'rnatilgan muloqot muhitini sinfdagi boshqa o'quvchilar o'rtasidagi muloqotga muhitiga ham singdirish;

o'quvchilar bu bolalarni istisnosiz qabul qilishi, mehr bilan tabassum qilib muloqotga undashi;

bola o'zida o'qituvchi uni chetlab o'tishga yo'l qo'ymasligiga ishonch hosil qilishi, o'ziga bo'lgan tegishlilik tuyg'usini shakllantirib olishi uchun sharoit yaratish lozim.

Oila a'zolari xorijiy davlatlarga mehnat migratsiyasiga chiqib ketgan bolalar orasidan ruhiy va emotsional holati beqarorlashgan bolalarni aniqlash uchun kuzatiladi (Bola tez-tez chalg'iydi, darsni oxirigacha bajarmaydi, tez yig'laydi yoki tez jahli chiqadi, do'stlaridan qochadi, yolg'iz yuradi, darslarni ko'p qoldiradi, "Boshim og'riyapti, qornim og'riyapti" deb tez-tez shikoyat qiladi). Mazkur belgilar 2 haftadan ko'p davom etsa, psixologga yuboriladi;

qisqa savol-javob (10 yoshdan katta bolalar uchun) tashkil qilinadi (So'nggi vaqtda tez-tez bezovta bo'lib qolyapsizmi?, Uyquda qiynalyapsizmi?, Do'stlaringiz bilan kamroq gaplashyapsizmi?, O'zingni g'amgin his qilyapsizmi?, Tez jahlingiz chiqyaptimi?). 3 ta savolda ko'proq "ha" deb javob berilsa psixolog bilan individual suhbatlashish zarur bo'ladi;

psixologik suhbat (Bola o'zini qanday his qilayotganligi, ota-onani sog'inishi, darsdagi qiynalish, do'stlari bilan munosabatlari so'raladi);

oila bilan hamkorlik (bola uyda qolayotgan vaqtda qarindoshlari uning kayfiyatini kuzatadi, ota-onasi bilan haftasiga kamida 1 marta telefon yoki video aloqa qilinadi) aloqalari yo'lga qo'yiladi;

zudlik bilan yordam kerak bo'ladigan holatlar (Bola "o'zimni yo'qotgim keladi" desa, o'ziga zarar yetkazgan, zo'ravonlik alomatlari bo'lsa)ga tayyor turiladi. Shu holatlarda darhol psixolog va shifokorga murojaat qilinadi.



Zoʻravonlik bullinga uchragan bolalar bilan ishlash

Maktab psixologi zoʻravonlikka uchragan bolalar bilan ishlash juda nozik va masʼuliyatli jarayon ekanligini inobatga olib, psixologik qoʻllab-quvvatlash, xavfsizlikni taʼminlash va uning ruhiy sogʻligʻini tiklash uchun harakat qilishi tavsiya etiladi.

Buning uchun maktab psixologi:

- oʻzini xavfsiz his qilishi uchun tinch, ishonchli, muhit yaratish;

- bolani toʻgʻri tinglash, gapini boʻlmaslik va turli xil savollar bilan bosim oʻtkazmaslik;

- har qanday holatda bola shikoyat qilgan yoki oʻzini noqulay his qilganda soʻzlariga jiddiy yondashish;

- sekinlik bilan zoʻravonlikning qaysi turiga duch kelganligini aniqlash (jismoniy, ruhiy, jinsiy yoki eʼtiborsizlik);

- bolaning ruhiy holatini baholash (qoʻrquv, xavotir, depressiya, tajovuzkorlik, oʻziga ishonchsizlik kabi alomatlar);

- emotsional qoʻllab-quvvatlash, xavfsiz his qilishi uchun individual yoki guruh terapiyalarini tashkil qilish;

- stressni kamaytirishga yordam beruvchi metodlarni qoʻllash (nafas olish texnikalari, ijodiy, oʻyin terapiyasi);

- bolaga oʻzining menini qadrlashini oshirish;

- ota-onalar bilan suhbat oʻtkazish va ularni bolaga qanday yordam berish mumkinligini tushuntirish;

- oʻqituvchilar bilan ishlash, ularga bolalar bilan qanday muomala qilishni oʻrgatish;

- zoʻravonlik davom etayotgan yoki bolaning hayoti xavf ostida boʻlsa, tegishli organlarga xabar berish;

bola va uning ota-onasiga huquqiy yordam ko'rsatish uchun mutaxassislar (huquqshunoslar, ijtimoiy himoya xodimlari) bilan hamkorlikda ishlash;

o'quv muhitini zo'ravonlikdan yiroq qilish uchun profilaktik tadbirlar (ma'ruzalar, seminarlar, treninglar) tashkil qilish;

bolaga xolis va professional tarzda yondashish, ruhiy jarohatlarni yengishga yordam berish va takroriy zo'ravonlikning oldini olish uchun tizimli ish olib borilishi zarur.

Zo'ravonlikka uchragan bolalar umumiy o'rta ta'lim maktablariga ehtiyotkorlik bilan, psixologik va ta'limiy yordam ko'rsatilib, xavfsiz va do'stona muhit yaratilgan holatda jalb qilinishi zarur.

Bola jiddiy stress yoki xavf ostida bo'lsa, uning ota-onasi yoki ularning o'rnini bosuvchi shaxslarga maxsus reabilitatsiya markazlari orqali ma'lum vaqt moslashtirib, undan keyin ta'lim-tarbiyaga tavsiya etiladi.

Zo'ravonlikka uchragan bolalar o'zini namoyon qilishi hamda umumiy o'rta ta'limga jalb qilish uchun:

ularga kichik yoshida maxsus yoping'ich yoki uyqu vaqtida o'yinchoq yordamida dam olishiga sharoit yaratib berish;

his-tuyg'ularini ifoda etishga yordam beradigan savollar bilan murojaat qilish ("Siz juda ham chiroyli ko'rinyapsiz, men sizni ushlab turishimni xohlaysizmi, siz g'amgin ko'rinasiz, o'zingizni yaxshi his qilishingiz uchun nima qilishimni xohlaysiz?");

hikoya, ertak kitoblaridan foydalanib, o'zini qanday his qilishlari haqida gapirib berish;

his-tuyg'ulari yoki o'zi haqida nimani bilishlari yuzasidan rasmlarni chizishiga imkoniyat berish, rasmda nima chizganini yoki nima uchun bu rangni ishlatganini so'rab berish kerak.

Zo'ravonlikka uchragan bolalarni tinchlantirish uchun:

ularni sekinlik bilan ushlash, boshini silash, quchoqlash yoki biror mayin musiqa, qo'shiq aytish orqali tinchlantirish;

bolalarga kitoblar va audio yozuvlar yordamida nafas olish mashqlarini bajartirish;

bolalarning xohishlariga amal qilish (bolani qo'l bilan ushlab turishni xohlamasa ushlamaslik, sekinlik bilan adaptatsiya bo'lgandan keyin u bilan taktil muloqotga kirishish);

ularga o'z qo'rquvini ko'rsatishga imkon berish va xotirjam qilish orqali ularni qo'llab-quvvatlash (men ham qo'rqqar edim, lekin biz hozir xavfsizman deb maslahat berish);

bo'lib o'tgan voqealar uning aybi emasligini bildirish;

yangi tizim tashkil qilish va bu tizim orqali tartibli mexanizm yaratish;

zo'ravonlikka uchragan bolani yolg'iz yoki u yaxshi tanimaydigan odamlar bilan birga qoldirmaslik;

bola tomonidan berilgan savollarga ortiqcha tushuntirmasdan javob berish (kattalar tomonidan qilingan ba'zi ishlar bolalar uchun qo'rqinchli bo'lishi mumkin);

har qanday o'zgarishlar haqida bolani oldindan xabardor qilish;

kiyinish, o'qish yoki qanday o'yin o'ynashni tanlashiga yordam berish zarur.

Zo‘ravonlikka uchragan bolalarni o‘z fikrlarini bildirishga yordam berish uchun:

bolani qaror chiqarmasdan oldin tinglash;

bolaga xavotirga tushmasdan, g‘azablanmasdan xotirjam munosabatda bo‘lish (Men sizni xafa holatda ekanligingizdan afsusdaman, siz hozir qanchalik xafa ekanligingizni tushunaman, bu siz uchun juda qiyin);

ularga his-tuyg‘ularini aniqlashga yordam berish (Bugun maktab oldida bo‘lgan voqea juda qo‘rqinchli tuyuldi, nimani his qilyapsiz?);

bola qiyin savolga qanday javob berishni bilmasa, to‘g‘ri javob topishga yordam berish va u bilan bu haqida gaplashish;

bolaning nimadan qo‘rqayotganligiga e‘tibor berish va ularning har biri haqida alohida gapirish;

pedagog bola haqidagi o‘z fikr va his-tuyg‘ularini individual ta’lim dasturiga yozib borishi va erishgan natijalari uchun rag‘batlantirishi zarur.

Zo‘ravonlikka uchragan bolalarni o‘zini xavfsiz his qilishlari maqsadida:

sodir bo‘lgan voqealar uning aybi emasligini aytib tushuntirish;

haddan tashqari siqilish, sarosimaga tushish holatlari yuzaga kelganda xavfsiz joy topishga yordam berish (Qulay o‘qish burchagi yoki sokin joyda musiqa tinglash);

zo‘ravonlik holati yuzaga kelgan vaqtdagi psixologik travmani qo‘zg‘atuvchi hodisalarga qanday munosabatda bo‘lishlari haqida reja tuzish (Baland shovqin yoki qo‘rqinchli voqeani eslatuvchi vaziyatlar);

musiqa tinglash yoki sayrga chiqish;

o‘zini xavfsiz his qiladigan maktabdan tashqari ta’lim yoki o‘quv markaziga yozilishiga yordam berish;

atrofdagilarni bu bolaga nisbatan nafratli yoki g‘azablangan qarashlarni olib tashlash;

yoshini hamda psixologik holatini inobatga olib savollariga javob berish;

maktab ma’muriyati ularning xavfsizligi uchun ko‘rilayotgan ehtiyot choralari haqida aytishi;

maktabga begonalarni kiritmaslik;

uy vazifasini qayerda bajarish, madaniy hordiq olish uchun qanday kitoblarni o‘qish yoki qanday mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish haqida qaror qabul qilishlariga imkon berish;

janjal yuzaga kelgan vaqtda xotirjam bo‘lish, tinglash va navbati kelganda gapirish, kelishuvga erishish haqida tushuntirish;

doimiy bajara olmaydigan va‘dalarni bermaslik (“Men sizni doim himoya qilaman” deyish o‘rniga, “Keling, qo‘rqqaningizda o‘zingizni xavfsiz his qiladigan reja tuzaylik va hokazo”).

Keyingi safar zo‘ravonlik sodir yuzaga kelganda xavfsiz saqlanish rejasini tuzishga yordam berish kerak.

Zo‘ravonlikka uchragan bolalarga o‘z fikr va his-tuyg‘ularini ifoda etishlariga yordam berish uchun:

o‘smir yoshiga yetganda o‘ziga xos tarzda yondashish (“Nima bo‘ldi?” deb so‘rash o‘rniga, oxirgi vaqtlarda boshqacha ko‘rinyapsiz, g‘amginsiz, sizni biror narsa xafa qilyaptimi?);

his-tuyg'ulari haqida gapirishga va voqeaning o'ziga xos tomonlari haqida aytib berishga undash;

bola bilan ishlashda ba'zi qiyin xatti-harakatlar kuzatilsa, bunday vaziyatda ham belgilangan maqsadlarni buzmasdan maqsad sari harakat qilish;

gapirgan gaplarini eshitib, unga nisbatan xotirjam munosabatda bo'lish;

tezlik bilan qaror chiqarmaslik;

kuzatilishi mumkin bo'lgan har qanday vaziyatga tayyor bo'lib turish;

pedagoglarga so'zlari bilan nimani his qilayotganligini bildirish (Unga bu his-tuyg'ular normal ekanligini bildirish);

ularga his-tuyg'ularini sezishga, farqlashga yordam berish (Men nima uchun bu sizni g'azablantirayotganini tushunaman);

o'z fikrlari va his-tuyg'ularini pedagoglar bilan o'rtoqlashish niyatini qadrlash (Men bilan bu videoni baham ko'rganingizdan juda xursandman);

ular sizga boshidan o'tkazgan voqea haqida aytib berishsa, qo'llab-quvvatlovchi tarzda munosabat bildirish (Qarshilik qilmasdan tuyg'ularni intensivligini kamaytirishga urinmasdan tinglash) zarur.

Zo'ravonlikka uchragan 12-18 yoshdagi bolalarni umumiy o'rta ta'lim muassasalarida o'zlarini xavfsiz his qilishlariga yordam berish uchun:

o'zini qulay his qiladigan odamlar bilan gaplashishga undash;

yaqin do'st yoki o'zi ishonadigan o'qituvchi, murabbiy yoki amaliyotchi psixolog bilan maslahatlashishga imkon berish;

juda sabrli bo'lish, ular chalg'ib qolishi natijasida ba'zi maktabda berilgan vazifalarni bajara olmasligini inobatga olish;

ularni xafa qilgan masalalar haqida iloji boricha aniq tushuntirishlar berish;

o'zlarini xavfsiz his qilishlariga nima xalaqit berayotganligini aniqlash va xavfsizlik rejasini tuzish;

bo'shashtiruvchi muntazam mashg'ulotlarni bajarishda qo'llab-quvvatlash (musiqa tinglash, sport bilan shug'ullanish, kundalik yuritish, fotosuratlariga qarash va boshqa voqealar ularga umid baxsh etishi mumkin);

stressni kamaytiradigan xavfsiz va qiziqarli jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish imkonini berish (Ko'pchilik uchun ular muvaffaqiyatli va qiziqarli bo'lgan faoliyatlari bo'ladi);

pedagoglarning hamda amaliyotchi psixologlar bajara olmaydigan va'dalarni bermasligi ("Bundan buyon siz doimo xavfsiz bo'lasiz" kabi so'zlarni aytish o'rniga, "Keling, sizni xavfsiz saqlash uchun reja tuzamiz" kabi iboralarni ishlatish);

bajara oladigan aniq maqsadlarni taklif qilish ("Buni boshdan kechirganingizdan juda afsusdaman, lekin siz yolg'iz emassiz, keling, nima qilishimiz mumkinligini ko'rib chiqaylik");

ijobiy fikrlash bilan band qiladigan mashg'ulotlarni tashlashga yordam berish (sport bilan shug'ullanish, do'stlar bilan sayohat qilish, san'at va musiqa bilan shug'ullanish).



Tabiiy ofatdan jabrlangan bolalar bilan maktab psixologi ishlash jarayonida psixologik travma, xavotir, depressiya yoki qoʻrquv holati boʻlishini inobatga olishi zarur.

Shuningdek:

bolalarning xavfsizligini taʼminlash va ularning ehtiyojlarini tushunish;

bolalar bilan aloqa qilishda ishonchli muhit yaratish, ularni tinchlantirish va yoʻqlik hissini kamaytirishga harakat qilish;

bola shokka tushgan yoki stress holatida boʻlsa, nafas olish mashqlaridan foydalanish;

oʻz his-tuygʻularini toʻgʻri ifodalashga qiynalishini inobatga olib ularga rasm chizish, ertak aytib berish yoki qoʻgʻirchoq teatrlari orqali oʻz hissiyotlarini bildirishga imkon berish;

ochiq savollar orqali bolalarning hissiy holatini tushunishga harakat qilish (Oʻzingizni hozir qanday his qilyapsiz?);

stressni kamaytirish va moslashish jarayonini qoʻllab-quvvatlash uchun relaksatsiya mashqlari, musiqa terapiyasi yoki nafas olish texnikalaridan foydalanish;

kundalik hayotga qaytishini osonlashtirish uchun oddiy rejalashtirilgan maqsadlar belgilash;

guruh boʻlib bajariladigan mashgʻulotlar orqali oʻz tengdoshlari bilan his-tuygʻularini oʻrtoqlashishga imkon berish;

ota-onalar hamda oʻqituvchilar bilan hamkorlik qilish natijasida farzandlari bilan qanday munosabatda boʻlish kerakligini tushuntirish;

oilalarga psixologik maslahat berish, bolalarni professional mutaxassislariga yoʻnaltirish;

bolada stress bilan bog'liq muammolarga (Uyqu buzilishi, tushkunlik, tajovuzkorlik) duch kelsa, individual terapiyalar olib borish;

bolalarni kelajak haqida ijobiy fikrlashga yo'naltirish;
erishilgan kichik yutuqlarni ruhlantirish va kelajakka umid berish.

Tabiiy ofatdan jabrlangan bolalar bilan ishlashda sabr-toqat bilan yondashish natijasida bolani o'zini xavfsiz his qilishi, hayotini ijobiy tomonga qarab rivojlanayotganligini tushuntirib berish kerak.

Tabiiy ofatdan jabr ko'rgan bolalarni ta'lim olish huquqini ta'minlash va ularni jamiyatga qayta integratsiya qilish asosiy maqsad qilib olinadi. Ta'lim-tarbiya jarayonida moslashish, psixologik yordam, moddiy-texnik qo'llab-quvvatlash va individual yondashuv asosida ta'lim beriladi.

Sinf devorlaridagi hamma narsa bolalarga o'zlarini xavfsiz his qilishlari, kundalik hayot faoliyatida uchraydigan va bolalarni ruhiy holatini yaxshilaydigan qilib jihozlanishi zarur.

Bolani normal holatga qaytishlari uchun o'quv muhiti ham moslashtirish zarur bo'ladi. Bola falokatdan keyin maktab yoki shahar o'zgarishlarini ham boshdan kechirishiga va bu holat qiyin qiyin kechishini inobatga olib o'qituvchining asosiy vazifasi bu muammoni tezroq yengishni ta'minlashdan iborat bo'ladi. Bunda jismoniy muhitni shakllantirish, bo'shliqlarni bartaraf etishning eng samarali usuli bo'lib, jismoniy muhit qayta tiklangandan keyin kundalik darslar va mashg'ulotlarni qayta tashkil etish yuqori natija beradi.

Tabiiy ofatdan jabrlangan bolalar bilan muloqot qilishda:

o'qituvchi sinfda bolaning e'tiborini tortadigan va boshidan kechirgan falokat holatini eslatadigan ko'rgazmali materiallarni olib tashlashi;

darslarni yaxshiroq tinglashi va diqqatini jamlashi uchun uni mos joyga joylashtirilish (Boshidan boshlab uni oldingi qatorga o'tirishini ta'minlash, shu orqali o'qituvchi bilan bog'lanishi va atrof muhitga ko'nikishi oson bo'ladi);

sinfda shkaf, ilgich kabi shaxsiy joylar mavjud bo'lsa, bu joylardan bola uchun joy ajratib berilishi va bola shunga o'xshash belgilarni (Ismi yozish, rasm yopishtirish, bolaning o'z mahsulotini joylashtirish) qo'yish;

boshqa tengdoshlari qatori bunday bolalarga o'zlarining shaxsiy joyini belgilash imkoniyati berish;

o'qituvchi bolani birinchi marta uchratganida xotirjamlik bilan yaxshi munosabatda bo'lishga harakat qilish;

birinchi uchrashuv bola uchun muhimligini inobatga olib o'qituvchi o'zini xotirjam tutishi, bolani g'amxo'rlik bilan kutib olishi;

o'qituvchilar falokatdan keyin bolalarda xavfsizlik hissini shakllantirish uchun yo'qotishlarni boshdan kechirganligini hisobga olib, bolaga yangi tartib ishlab chiqarayotganligini unutmazligi;

birinchi muloqotdan boshlab ishonch bilan mustahkam aloqa o'rnatishga harakat qilish;

o'qituvchi sinfdagi boshqa bolalarga tabiiy ofatdan jabr ko'rgan, sinfga endigina kelgan bola bilan dars davomida ikkala tomon ham muloqot muammosini hal qilish uchun vaqt va imkoniyat berishi;

o‘yin bolalarning yashirin qobiliyatlarini ochishda muhim vosita ekanligini, barcha bolalar uchun o‘yin birlashish va integratsiya qilish yo‘li ekanligini inobatga olish;

tabiiy ofatdan jabrlangan bolalar hech qachon “Falokat qurbonlari” sifatida tasniflanmasligi, bunday tasniflash yoki so‘zni ishlatishdan ehtiyot bo‘lish;

bola boshidan kechirgan jarohatlar, qiyinchiliklar sababi noma’lum bo‘lganligi uchun, ofat qanday sodir bo‘lgan, falokatdan qanchalik ta’sirlangan, falokat vaqtida nimalar boshdan kechirilganligini bilmasligini hisobga olib, gapirishga, muammolarni tushuntirishga majburlamaslik;

bolaga xohlagan vaqtda o‘zi haqida gapirish uchun vaqt berilishi;

maktab va sinflardagi ko‘rgazmalarda tabiiy ofatning ko‘lami, halok bo‘lganlar soni haqidagi ko‘rsatuvlar, shikastli hikoyalar ko‘rsatilmasligiga, falokat haqida gapirmaslikka harakat qilish;

tabiiy ofatdan jabr ko‘rgan bolalarning ko‘rgazmali tasvirlar orqali jarohatlanishining oldini olishga harakat qilish;

tabiiy ofatdan jabrlangan bolalarga maktabga moslashishning birinchi haftalarida topshiriqlar, taqdimotlar, yozma yoki og‘zaki baholashdan oldin ba’zi tushunchalarni berilishi;

natijalarni baholash vositalari o‘rniga jarayonni baholash vositalaridan foydalanish;

tabiiy ofatdan jabr ko‘rgan bolalar darsdan vahimaga tushmasliklari va kamchiliklarini tuzatish uchun maktab amaliyotchi psixologi bilan ish olib borishi;

dars davomida o‘zlashtirishga qiynalayotgan mavzularni o‘zlashtirishi uchun qo‘shimcha vaqt ajratish;

o‘zlarini yangidan kashf etishi uchun sport tadbirlari, dramali teatrlar, o‘yinlar, badiiy va adabiy faoliyat yo‘nalishlariga jalb qilish;

davomiy maktablarda tashkil qilingan ijtimoiy tadbirlarga yo‘naltirish;

bolalarga muammoni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali duch kelishi mumkin bo‘lgan ijtimoiy va akademik muammolarni mustaqil ravishda hal qilishga yordam berish;

falokatdan keyin yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan tajovuzkor xatti-harakatlarning oldini olish uchun bolalarni ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, hamda mas’uliyatli vazifalarga yo‘naltirish;

o‘zidan boshqa qiyinchiliklarni boshdan kechirayotgan odamlar bilan uchrashuvlar tashkil qilish orqali ularga hamdard bo‘lish, tinchlantirishga yordam berilish;

bolalarni sinfga birinchi marta kelganida ular boshqa bolalar bilan muloqot qilishida muammolarga duch kelishini nazarda tutib, sinfdagi faol, harakatchan tengdoshini yonida o‘tirishi tashkil qilish zarur.



Vaqtinchalik himoya ostidagi chet el fuqarolarining farzandlari bilan maktab psixologi ishlashda bolaning ruhiy holati, stress darajasi va travmatik jarohatlarini aniqlab yangi muhitga moslashish qiyinliklarini tushunib, unga yordam berishi maqsadga muvofiq.

Bunda maktab psixologi:

ota-onalar yoki bolalar tarbiyasi va parvarishiga mas'ul bo'lgan shaxslar bilan suhbat tashkil qilib, shu orqali oilaviy sharoitlari, farzandlarining individual ehtiyojlarini o'rganib olish;

bolaga stress va qo'rquv bilan kurashish yo'llarini o'rgatishda relaksatsiya mashqlari, to'g'ri nafas olish texnikalaridan foydalanish;

jamoada o'zini erkin his qilishiga yordam berish;

maktab o'quvchilari bilan ijobiy munosabatlarni shakllantirish uchun guruh mashg'ulotlarini tashkil etish;

doimiy o'qituvchilar bilan bolalarning rivojlanishi va ulardagi muammolarni muhokama qilish;

travmadan keyingi stressli buzilishning oldini olish;

ijobiy hissiy muhit yaratishda rassomlik, musiqa va o'yin terapiyasidan foydalanish;

ota-onalarga stressni boshqarish bo'yicha tavsiyalar berish, oila ichidagi kommunikatsiyalarni yaxshilash uchun treninglar tashkil etiladi.

Bu kabi yondashuvlar chet el fuqarolarining farzandlari uchun xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi va rivojlantiruvchi muhit yaratishga yordam beradi.

Vaqtinchalik himoya ostidagi chet el fuqarolari farzandlarini ta'lim-tarbiya berish jarayoniga jalb qilishda davlat siyosati darajasida bu kabi bolalarning ta'lim olish huquqi kafolatlangan bo'lishi, mahalliy ta'lim idoralari va migratsiya

xizmatlari bilan hamkorlikda bolalarning maktablarga qabul qilinishini huquqiy jihatdan ta'minlanishi kerak.

Chet el fuqarolari uchun soddalashtirilgan qabul jarayoni ishlab chiqilishi, mahalliy o'quvchilarning ushbu bolalar bilan tezda moslashishi uchun madaniy integratsiya dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunda yashab turgan muhit madaniy qadriyatlari yoritilgan bazalar, tarixiy obidalar, madaniy markazlarga sayrlar tashkil qilish orqali O'zbekiston xalqining milliy urf-odatlarini, qadriyatlari, tarixi va madaniy muhiti bilan yaqindan tanishtirish.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida ta'lim-tarbiya berish jarayonida:

bolalarni rivojlanish davrlarini hisobga olib, atrof-muhit, madaniy omillar hamda shu vaqtgacha foydalanilgan til bilan hozirgi til o'rtasidagi farqlarni inobatga olish;

har bir bola o'ziga xos qiziqish-qobiliyatga, qadrli ega ekanligini hisobga olinib yondashiladi;

madaniy moslashish jarayonida o'quvchilarning o'ziga xos xususiyatlari asosida baho berilishi;

sinfga vaqtinchalik himoya ostidagi chet el fuqarolarini farzandi kelishi aniqlangandan keyin, himoya, profilaktika tadqiqotlarini rejalashtirish va ularni imkon qadar tezroq amalga oshirishni boshlash;

oilalar, maktab, mahalla o'rtasidagi hamkorlik aloqalarini mustahkamlashda maktab ma'muriyati, maktab psixologi, maxsus pedagog va boshqa o'qituvchilar bilan birgalikda harakat qilish;

oilani maktab jarayoniga jalb qilish orqali ham ijtimoiy birliklarni, madaniy yaqinlikni o'rnatish, sog'lom va xavfsiz maktab muhitini yaratish;

bolalarni ismlari bilan chaqirish, ularga bir-birlarini ismlari bilan chaqirishni o'rganishga yordam berish;

bolalarga faol tinglash ko'nikmalarini o'rgatish;

empatiya qobiliyatini oshirish, bir-birini tushunishga undovchi mashq qilish;

kirishib ketish va do'stlashish mashg'ulotlariga e'tibor berish va ularni amalga oshirish;

salomlashish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish;

o'qituvchi o'quvchi bilan do'stlashishi uchun yetarlicha shaxsiy ma'lumotlari haqida bilib olishi;

ota-onasi bilan hamkorlikda o'qitish usullaridan foydalanish;

o'quv jarayonlariga jamoaviy ishlarni, qo'shish;

darsdan tashqari bolalarni bir-biri bilan muloqot qilish ko'nikmalarini o'quv muhitiga ham olib kirish;

barcha o'quvchilarga umumiy o'rta ta'lim muassasalariga kelgan vaqtinchalik himoya ostidagi chet el fuqarolari farzandlarini qadrlashni, ularga bu qadriyatni his etishni ta'minlash;

har bir o'quvchiga shu sinf a'zosi bo'lishidan faxrlanadigan tajribalar taqdim etilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.



Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi inklyuziv ta'lim sinflariga qabul qilingan ijtimoiy himoyaga muhtoj bolalar dars mashg'ulotlarini mazmunli tashkil qilish maqsadida o'quvchilar guruhlariga bo'linadi:

Raqobatdosh guruhlar tashkil qilinib, o'quvchilar kim faol ekanligini aniqlashi uchun bir-birlari bilan raqobatlashish imkoniyati paydo qilinadi.

Individual guruhlarda o'quvchilar o'z maqsadlariga erishish uchun boshqalar nima qilayotganligiga e'tibor bermasdan, yolg'iz, mustaqil harakat qilishi uchun sharoit yaratiladi.

Kooperativ guruhlarda a'zolar birgalikda g'alaba qozonadigan yoki yutqazadigan umumiy maqsadlar doirasida birgalikda bir birini qo'llab-quvvatlash asosida ishlashni o'rganadi.

Sinfda dastlabki do'stlik munosabatlarini yaratishdagi harakatlar:

1-chorak boshidan sinfga yangi a'zolar qo'shilganda darslarda ularni ishtiroki muhim va qimmatli ekanligini his qildirish;

sinfga moslashtirish maqsadida salomlashish mashqlarini birgalikda bajarish;

sinfga qo'shilgan yangi a'zolarini dars jarayonlariga jalb qilish maqsadida eshikka ismi bilan "Xush kelibsiz" matnini yozib qo'yish;

o'quvchi sinfga kirganida ularni ham daxldorlik tuyg'usini shakllantirishda doskaga ularning ishtiroki tasvirlangan rasmlardan foydalanish;

dars davomida o'quvchilar o'rtasidagi aloqalarni mustahkamlashga yordam beradigan turli o'yinlarni birgalikda o'ynash;

sinfga kirish qismida ichki sinf xulq-atvor, tartib qoidalar muhim ekanligini o'quvchilar tushunishiga yordam beradigan sodda plakatlar bilan ta'minlash;

o'quvchilar o'rtasida tajriba almashish, ijobiy muloqotni qo'llab-quvvatlash maqsadida sinflar o'rtasida uchrashuvlar tashkil qilish va bu uchrashuvlarni

ta'tilgacha imtihonlardan oldin, o'quvchilardagi hissiy ta'sir ko'rsatadigan voqealardan keyin amalga oshirilish;

chorak boshi va o'rtalarida o'quvchi nima qila olmasligini aniqlash maqsadida "Biz buni hali qila olmaymiz" mashg'ulotini o'tkazish (*Aniqlangan muammo yuzasidan guruh bo'lib ishlanadi*);

o'quvchilarning umumiy tomonlarini aniqlashlari maqsadida "Men ham" mashg'uloti o'tkaziladi (Bu mashg'ulotda o'quvchi "Men olmani yaxshi ko'raman" deganidan keyin sinfdagi olma yaxshi ko'radiganlar "Men ham" deb javob qaytaradi, shunday qilib, sinfdagi har bir o'quvchi nimaga qiziqayotganini yoki nima qilishni yoqtirishini ifodalaydi).





Migratsiya ta'siri sababli ota-onasidan uzoqlashgan bolalarning ruhiy-emotsional holatini baholashda ularning oilaviy sharoiti va migratsiya muddati alohida e'tiborga olinishi, ota-onaning chet elga chiqish davri, aloqa shakli bolaning psixik rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

ota-onasi bir necha yil davomida chet elda yashayotgan bolalarda sog'inch, beqarorlik, yolg'izlik tuyg'usi kuchayishini inobatga olib ular uchun muntazam psixologik suhbatlar, rejalashtirilgan monitoring va ota-ona bilan barqaror aloqa tizimini yo'lga qo'yish zarur bo'ladi;

ota-onalarning vaqtinchalik chet elga ketishi bolada xavotir uyg'otishi, bunday holatlarda psixolog ajralishning vaqtinchaligini sodda tilda tushuntirishi, bolaga sog'inchni yengillashtirish uchun art-terapiya, rolli o'yinlar va ijodiy mashg'ulotlarni tavsiya qilishi lozim;

ota-ona bilan to'liq aloqa uzilgan holatlarda bola ruhiy travmaga moyil bo'ladi, natijada depressiya, tashvish va ijtimoiy chekinish alomatlari kuchaygan bolalarga maxsus reabilitatsiya dasturlari, individual terapiya mashg'ulotlari, ijtimoiy-pedagogik qo'llab-quvvatlash xizmatlari ko'rsatiladi.

Bolalarning ruhiy-emotsional muammolarini yengillashtirish uchun maktab psixologi, sinf rahbari, maxsus pedagog va mahalla faollari hamkorligida quyidagi yo'nalishlar amalga oshiriladi:

individuallashtirilgan yondashuv, har bir bolaning yoshi, psixologik rivojlanish darajasi, xarakteri va oilaviy sharoiti hisobga olinadi;

hissiy barqarorlikni shakllantirish, relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, musiqiy terapiya, ertak-terapiya, art-terapiya va o'yin terapiyasi qo'llanadi;

ijobiy o‘zini anglashni rivojlantirish, bolaning kichik yutuqlarini ham e‘tirof etish, rag‘batlantirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash;

ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, guruh mashg‘ulotlari, sport, san‘at to‘garaklari orqali bolalarda do‘stlik, hamkorlik va ijtimoiy integratsiya ko‘nikmalarini rivojlantirish;

stressni kamaytirish, “Xavfsiz burchaklar” tashkil etish, vizualizatsiya mashqlari, meditatsiya va tinchlantiruvchi o‘yinlardan foydalanish mumkin.

Oila bilan ishlash bo‘yicha tavsiyalar:

bolani uyda qolayotgan qarindoshlariga uning kayfiyatini doimiy kuzatish, maktab psixologi bilan hamkorlikda ishlash bo‘yicha ko‘rsatmalar beriladi;

chet elda ishlayotgan ota-onalarning farzandlari bilan haftasiga kamida bir marta video yoki telefon orqali muloqot qilishi ta‘minlanadi, aloqa uchun maxsus jadval tuziladi;

ota-ona va qarindoshlarga “bolaning his-tuyg‘ularini inkor qilmaslik, balki tinglash, qo‘llab-quvvatlash” haqida psixologik maslahatlar beriladi;

ota-onasi chet elda bo‘lgan oilalar uchun ota-onalik mas‘uliyatini vaqtincha zimmasiga olgan qonuniy vakiliga tarbiyaviy ko‘nikmalarni oshirish bo‘yicha treninglar tashkil etiladi;

O‘quvchilar uchun tavsiyalar:

o‘quvchining xatti-harakatida chalg‘ish, jahldorlik yoki yig‘loqilik sezilsa, jazolashdan ko‘ra qo‘llab-quvvatlash usullaridan foydalanish;

dars jarayonida ijobiy iboralar (“Sen uddalaysan”, “Biz senga yordam beramiz”)dan foydalanish;

o‘quvchini kichik guruhlarda faol ishtirok etishga jalb qilish orqali sinf jamoasiga integratsiyasini kuchaytirish;

maktab psixologi va sinf rahbarlari hamkorligida “Emotsional savodxonlik mashg‘ulotlari”ni yo‘lga qo‘yish.

Mahalla va jamoatchilikni jalb etish natijasida:

Mahalla faollari, yoshlar yetakchilari, nodavlat notijorat ta‘lim va homiy tashkilotlar bilan hamkorlikda psixologik qo‘llab-quvvatlash muhiti yaratiladi;

bolalarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish uchun sport, san‘at, teatr va madaniy-ma‘rifiy to‘garaklarga jalb qilinadi;

mahallalarda ota-onasi chet elda bo‘lgan bolalar uchun “Do‘stlik klublari”, “Ijodiy ustaxonalar”, “Kitobxonlik kechalari” kabi ijtimoiy-ma‘naviy tadbirlar tashkil etiladi;

bolalar orasida kamsitishning oldini olish, ular o‘zini jamiyatning teng huquqli a‘zosi sifatida his qilishi uchun maxsus integratsion dasturlar amalga oshiriladi.

Monitoring va baholash. Maktab psixologi tomonidan ota-onasi chet elda bo‘lgan o‘quvchilarning ruhiy-emotsional holati chorakda kamida bir marotaba muntazam monitoring qilinadi.

Zarurat tug‘ilganda (keskin ruhiy-emotsional o‘zgarishlar, dars qoldirishlar, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar va boshqalar) monitoring qo‘shimcha ravishda ham o‘tkazilishi mumkin.

Monitoring jarayonida ishonchli va ilmiy asoslangan psixodiyagnostik metodikalardan (so‘rovnomalar, testlar, kuzatuv, suhbat, proyektiv metodlar va boshqalar) foydalaniladi.

Har bir o'quvchi bo'yicha standart mezonlar ishlab chiqilib, barcha amaliyotchi psixologlar uchun yagona yondashuv ta'minlanadi.

Baholash samaradorligini ko'rsatadigan asosiy mezonlar:

o'quvchining darslarga qatnashish muntazamligi;

o'zlashtirish darajasining barqarorligi va ijobiy o'sishi;

ijtimoiy faollik va maktab hayotidagi ishtirok darajasi;

kayfiyat va emotsional barqarorlik holati.

Qo'shimcha psixologik ko'rsatkichlar:

stress darajasining pasayishi va salbiy emotsional zo'riqishning kamayishi;

adaptatsiya jarayonining muvaffaqiyati va yangi sharoitlarga tez moslasha olish darajasi;

shaxslararo munosabatlarda ijobiy o'zgarishlar (o'qituvchi, tengdoshlar va oilaviy a'zolar bilan);

o'quvchining motivatsiyasi va o'z-o'ziga bo'lgan ishonchi ortishi.

Monitoring va baholash natijalari bo'yicha psixolog tomonidan muntazam ravishda yozma hisobot tayyorlanadi.

Hisobotda aniqlangan muammolar, amalga oshirilgan psixologik yordam choralari va ularning samaradorligi yoritib boriladi.

Natijalar asosida ota-onalar (agar imkoniyat bo'lsa), sinf rahbari va ma'muriyat bilan hamkorlikda individual yoki guruhiiy psixologik-pedagogik tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Monitoring va baholash jarayonida qo'llaniladigan metodlar, mezonlar va ko'rsatkichlar bo'yicha yagona metodik tavsiyalar ishlab chiqilib, bu orqali barcha maktab psixologlarining ish faoliyatida yagona yondashuv ta'minlanib, o'quvchilarning ruhiy-emotsional holatini baholashda obyektivlik va tizimlilikka erishiladi.



Amaliy mashg'ulotlar va treninglar namunasi²

Har bir mashg'ulot ijtimoiy himoyaga muhtoj, migratsiya, zo'ravonlik, tabiiy ofat yoki boshqa travmatik omillardan ta'sirlangan bolalar bilan ishlashga moslashtirilgan.

1. "Xavfsiz makon" treningi. Maqsad: Bolada xavfsizlik hissinini shakllantirish.

O'tkazish shakli: Guruhli (8–12 nafar).

Jarayon:

Bolalar ko'zlarini yumib, o'zini xavfsiz his qiladigan joyni tasavvur qiladi.

So'ng rasm chizishadi yoki plastilin bilan yasashadi.

Har kim o'z "xavfsiz joyi" haqida qisqacha gapiradi.

Natija: Ichki barqarorlik va o'zini himoyalangan his qilish kuchayadi.



2. "Holat termometri" mashg'uloti. Maqsad: Emotsional holatni aniqlash va refleksiya ko'nikmasini rivojlantirish.

Shakli: Individual yoki guruhli.

Jarayon:

1 dan 10 gacha bo'lgan shkalada kayfiyatini baholash.

"Nima uchun bugun 4?" kabi savollar orqali suhbat.

Holatni yaxshilash uchun bir kichik reja tuzish.

Natija: Bola o'z hissiyotlarini anglashni o'rganadi.



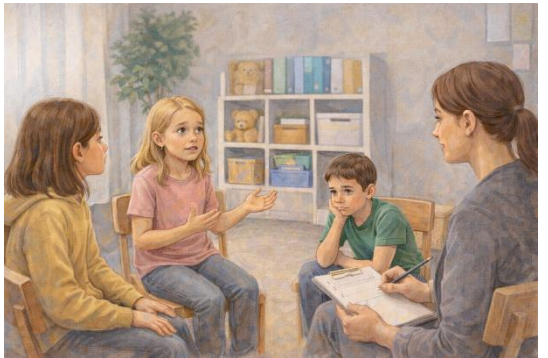
3. "Men yolg'iz emasman" davra suhbat. Maqsad: Ijtimoiy yakkalanish hissinini kamaytirish.

Jarayon:

Har kim "Oxirgi vaqtda meni xavotirga solayotgan narsa..." jumlasini davom ettiradi.

Psixolog hissiyotlarni normallashtiradi.

Natija: Empatiya va o'zaro qo'llab-quvvatlash kuchayadi.



4. Art-terapevtik mashg'ulot: "Ranglar orqali his-tuyg'ular". Maqsad: Ichki kechinmalarni vizual ifodalash.

Jarayon:

"Bugungi kayfiyatingiz qaysi rang?"

Ranglar orqali his-tuyg'ularni tasvirlash.

Natija: Travmatik hislar xavfsiz shaklda chiqariladi.



5. "Nafas orqali tinchlanish" treningi. Maqsad: Stressni kamaytirish.

² Har bir Amaliy mashg'ulotlar va treninglar namunasi yuzasidan soha mutaxassislari tomonidan fikr mulohazalar olingan, tajriba sinov ishlari o'tkazilgan.

Usul: Kvadrat nafas olish (4-4-4-4).

Qo'shimcha: Mushaklarni bo'shashtirish mashqi.

Natija: Tezkor o'zini boshqarish ko'nikmasi shakllanadi.

6. "Yangi sinf - yangi imkoniyat" integratsiya o'yini. Maqsad: Yangi muhitga moslashuvni yengillashtirish.

Jarayon:

"Men haqimda 3 fakt" o'yini.

"Men ham" mashqi.

Natija: Jamoaga tegishlilik hissi kuchayadi.



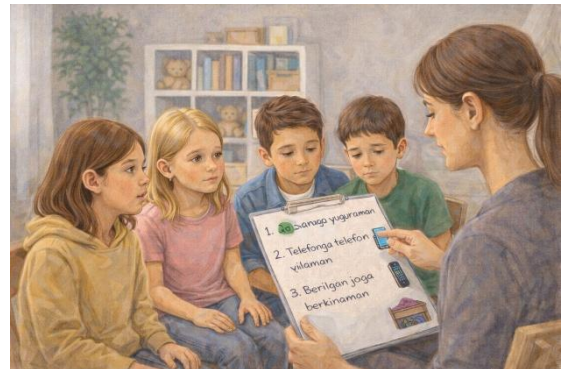
7. "Xavfsizlik rejasi" mashg'uloti. Maqsad: Zo'ravonlik yoki xavfli vaziyatlarda harakat algoritmini shakllantirish.

Jarayon:

"Agar men qo'rqsam..."

3 qadamli xavfsizlik rejasi tuzish.

Natija: O'zini himoya qilish ko'nikmasi rivojlanadi.



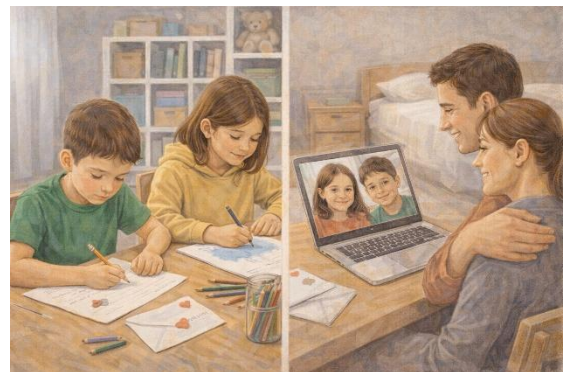
8. "Oila bilan ko'prik" mashg'uloti. Maqsad: Migratsiya sababli ajralish holatida emotsional aloqani mustahkamlash.

Jarayon:

"Ota-onamga maktub" (yozma yoki rasm).

Videoaloqa jadvali tuzish.

Natija: Sog'inchni konstruktiv yo'l bilan ifodalash.



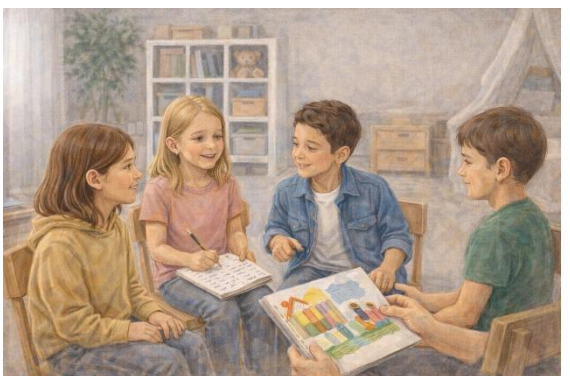
9. "Kuchli tomonlarim" treningi. Maqsad: O'ziga ishonchni oshirish.

Jarayon:

"Men nimani yaxshi qila olaman?" ro'yxati.

Guruh a'zolari bir-biriga ijobiy fikr bildiradi.

Natija: Ijobiy "Men-konsepsiya" shakllanadi.





10. “Kelajak xaritasi” mashg‘uloti.

Maqsad: Umid va hayotiy istiqbolni shakllantirish.

Jarayon:

1 yil, 3 yil, 5 yil rejalari tasvirlanadi.

“Men bunga qanday erishaman?” savoli bilan yakunlanadi.

Natija: Hayotiy reja va maqsadlar aniqroq shakllanadi.



Mazkur **“Har bir bola – e’tibor markazida”** nomli metodik tavsiyada migratsiya jarayonlari, madaniy moslashuv qiyinchiliklari hamda ota-onalarning mehnat migratsiyasi oqibatida yuzaga keladigan ruhiy-emotsional beqarorlik holatlariga duch kelayotgan bolalar bilan ishlashning ilmiy-amaliy asoslari yoritildi.

Migratsiya omili bolalarda xavotir, ishonchsizlik, moslashuv qiyinchiliklari, depressiv belgilar, agressiv yoki ichki yopiqlik xulq-atvori ko‘rinishida namoyon bo‘lishi mumkin.

Shu bois ta’lim muassasalarida psixologik kuzatuv, erta diagnostika, individual va guruhiiy korreksion ishlar tizimli ravishda tashkil etilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Qo‘llanmada:

bolalarning psixologik holatini aniqlash mezonlari;

moslashuv darajasini baholash usullari;

til va madaniy integratsiyani qo‘llab-quvvatlash yo‘llari;

ota-onalar bilan hamkorlik mexanizmlari;

krizis holatlarda tezkor psixologik yordam algoritmlari;

travmaga sezgir (trauma-informed) yondashuv asoslari keng yoritildi.

Metodik tavsiyalar ta’lim tashkilotlari psixologlari, sinf rahbarlari, maxsus pedagoglar hamda ma’muriyat vakillari uchun amaliy qo‘llanma sifatida xizmat qiladi.

Eng muhim jihat - har bir bolaning ruhiy xavfsizligini ta’minlash, uning o‘zini jamiyatning to‘laqonli a‘zosi sifatida his etishiga ko‘maklashish, shaxsiy qadr-qimmatini mustahkamlash va ijtimoiy moslashuv jarayonini yumshoq, tizimli hamda insonparvar yondashuv asosida olib borishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.** O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi <https://lex.uz/docs/-6445145> ;
- 2.** O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni <https://lex.uz/docs/-5013007> ;
- 3.** BMTning Bola huquqlari to‘g‘risidagi Konvensiyasi (1989);
- 4.** UNESCO (2009). Policy Guidelines on Inclusion in Education;
- 5.** UNICEF (2017). Guidelines on Psychosocial Support for Children Affected by Migration.
- 6.** IOM (International Organization for Migration). Migration and Child Protection Framework;
- 7.** WHO (2013). Building Resilience in Children and Adolescents;
- 8.** Bowlby J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development;
- 9.** Erikson E. (1968). Identity: Youth and Crisis;
- 10.** Travmaga sezgir yondashuv bo‘yicha xalqaro metodik tavsiyalar (SAMHSA framework).