

“MENING KAYFIYATIM” STENDI BILAN ISHLASH YO‘RIQNOMASI

(pedagoglar va tarbiyalanuvchilar uchun)

Stendning asosiy g‘oyasi — har bir his-tuyg‘u o‘ziga xos o‘ringa ega ekanligini, uni xavfsiz ifoda etish mumkinligini va zarurat tug‘ilganda yordam so‘rash kerakligini tushuntirishdir.

Stend qoidalar:

1. Barcha his-tuyg‘ular qabul qilinadi, boshqalarning tanlovi yoki smayliklari ustidan kulish mumkin emas.
2. Boshqa birovning smayligiga faqat muallifning ruxsati bilan tegish mumkin.
3. Kun oxirida smaylik o‘z joyiga qaytariladi.

Ertalabki ro‘yxatdan o‘tish (1 daqiqa):

Yangi o‘quv kuni boshlanganda, tarbiyalanuvchilarga “Mening kayfiyatim” stendida o‘z his-tuyg‘ularini belgilashni taklif qiling.

“Mening kayfiyatim” stendining asosiy maqsadi - tarbiyalanuvchilarning o‘z his-tuyg‘ularini tez anglab, zarurat tug‘ilganda yordam olish imkoniyatini yaratishdir. Bu stend yordamida tarbiyalanuvchilar o‘z his-tuyg‘ularini payqash va ularni to‘g‘ri ifoda etishni o‘rganadilar. Tarbiyachi uchun esa bu guruh kayfiyatini aniqlashga yordam beradigan oddiy “barometr” vazifasini bajaradi. Shuningdek, u empatiya va o‘zini o‘zi tartibga solish ko‘nikmalarini rivojlantirishga ham ko‘maklashadi.

Ko‘zgusi - “O‘zingga qara” - yuz ifodasini anglashga yordam beradi.

Smaylik tanlash (“Bugun men o‘zimni ... his qilyapman”):

Quvonch — o‘zingizni iliqlik, qiziqish, energiyaga to‘la his qilganingizda (*Menga yoqimli, qiziqarli, boshqalar bilan bo‘lishgim keladi*);

G‘amginlik — sukunat, qo‘llab-quvvatlash, quchoqlash istagi paydo bo‘lganda;

Jahl — biror narsa xalaqit berganda yoki adolatsiz tuyulganda (*meni asabiylashtiradi va baqirishni xohlayman*).

So‘ngra o‘z smayligingizni tegishli joyga yopishtiring:

ko‘zguga qara, nima his qilyapsan?

o‘z his-tuyg‘ungga mos keladigan smaylikni yopishtir.

Agar kun davomida his-tuyg‘ular o‘zgarganini his qilsang:

smaylikni yangi joyga ko‘chirishing mumkin.

Keyingi qadamlar uchun maslahatlar:

Quvonch — xursandchiligingizni do‘stingiz bilan baham ko‘ring;

G‘amginlik – uch marta chuqur nafas oling va do‘stingizdan quchoqlab qo‘yishini so‘rang;

Jahl - mushtlaringizni o‘n marta siqing, tarbiyachiga ayting va sizga nima yordam berishi haqida o‘ylang.

Pedagoglar uchun:

Guruhning umumiy emotsional holatiga e‘tibor bering.

Agar tarbiyalanuvchining smayligi “Jahl” bo’lsa yoki tez-tez o’zgarsa, undan tinchgina “nima bezovta qilayotganini va nima yordam berishi mumkinligini” so’rang. Zarurat tug’ilganda psixologga yo’naltiring.

Har kun oxirida bolalardan smayliklarni o’z joyiga qaytarishni so’rang va nima o’zgargani, nega o’zgargani haqida suhbatlashing.

Xavfsizlik va hurmat:

stendda tanqid yo’q, barcha his-tuyg’ular qabul qilinadi;

shaxsni emas, balki xulq-atvorni muhokama qiling: “Sizning jahlingiz chiqyapti, keling, sizga yordam berish yo’lini topamiz”;

smayliklar guruhda saqlanadi, har juma kuni pedagog ularni dezinfeksiya qilishi lozim.

Psixolog uchun yo’riqnoma:

Har kunlik monitoring (bolalardan maxfiy saqlagan holda): Psixolog har bir smaylikning umumiy sonini yozib boradi, bu guruhdagi tendensiyalarni ko’rishga yordam beradi.

Vaqt	Psixolog harakati
9:25-9:30 (5 daqiqalik vaqt oralig’i)	Guruhga kirib, tarbiyalanuvchilarga smaylikni yopishtirishni (yangilashni) eslatib. Kimga smaylik tanlash qiyin bo’layotganini yoki rad etayotganini kuzatib
10:30	Foto-suratga oling (maxfiy saqlanadi)
16:30-17:00	Bolalardan smaylikni olib qo’yishni so’rang, agar guruh tayyor bo’lsa, o’zgarishlarni qisqacha muhokama qiling

Aralashuv mezonlari:

Signal	Harakati
Agar tarbiyalanuvchi 2 kun ketma-ket “jahll” yoki “g’amginlik” smayligini tanlasa	O’sha kuni 5-10 daqiqalik yakka tartibda suhbat o’tkazib
Mashg’ulot paytida “xursandchilik-jahll (g’amginlik)” kabi keskin o’zgarish bo’lsa	Pedagogga xabar bering, bolaga qisqa o’zini-o’zi boshqarish texnikasini taklif qiling (masalan, nafas olish mashqlari kabi).

Tahlillar:

Davr	Nima yozish kerak
Har kuni	Kuzatuvlarni (yakka tartibdagi suhbat yozuvlarini) qayd qilib qo’ying
Har chorakda	Guruhlar bo’yicha dinamika diagrammasini tuzing

Pedagoglarning va ota-onalar bilan aloqa:

pedagoglarning “jahll” yoki “g’amginlik”ni ko’rganda qanday yo’l tutish va nima deyish bo’yicha eslatma oladilar;

ota-onalar faqatgina tizimli signallar mavjud bo’lganda (tarbiyachi yoki telefon orqali) xabardor qilinadi.

Etik normalar:

guruhda stend muhokama qilinayotganda bolalarning familiyalarini aytman;

foto-yozuvlar himoyalangan qurilmada saqlanadi va o'quv yili oxirida o'chirib tashlanadi;

Tarbiyalanuvchi smaylikni joylashtirishdan bosh tortish huquqiga ega. Bunday hollarda maktabgacha ta'lim tashkiloti psixologi kuzatuvi ostida muqobil usulni (masalan, qog'ozdagi his-tuyg'ular kundaligini) taklif qiling.

Stendni yangilash:

oyda bir marta o'zini-o'zi boshqarish bo'yicha yangi texnikalarni qo'shing; smayliklar, magnitlar va stend yuzasining holati va tozaligini tekshirib turing;

biror his-tuyg'uga bag'ishlangan "His-tuyg'ular haftaligi" mavzusida Guruh soatlari o'tkazing.

Stend xulq-atvorni baholash emas, balki yordam so'rash usuli ekanligini ta'kidlang.

Foto-hisobotlar va jadval faqat psixolog tomonidan saqlanadi.

"Ushbu stend har bir bola haqida o'ylab, ularga g'amxo'rlik bilan yaratilgan. Har bir kuningiz tabassum bilan boshlansin, bilim va ezgu fikrlar esa o'sish va rivojlanishga yordam bersin".

