

AQLIY JIHATDAN RIVOJLANGAN IQTIDORLI BOLALARNI O‘QITISHDA RELAKSATSION MASHQLARDAN FOYDALANISH USULLARI

Berdiyeva Dilso‘z Raxmatillo qizi

Navoiy viloyati xatirchi tumani 57-umumiy o‘rta ta‘lim maktabi psixologi

Iqtidorli bolalarni tushinish uchun eng avvalo bolalar psixikasining yosh xususiyatlarini bilishimiz kerak. Agarda qobiliyat qandaydir bir psixik xislat bo‘lsa, iqtidorlilik shu qobiliyatning eng yuqori ko‘rsatkichi hisoblanadi. Qobiliyat va iqtidorlilik inson hayoti davomida aks ettirilib boriladi. Ayrim bolalarda erta davrlardan rivojlanishning ayrim samarali ko‘rinishlari: erta yoshdan boshlab ularda rivojlanishning yuksak muvaffaqiyati hamda aqliy qobiliyati ko‘zatiladi. Maktabda alohida e‘tiborni faqatgina orqada qolgan o‘quvchilargina emas, balkim boshqalarga solishtirganda o‘qish oson hisoblanadigan, o‘quv jarayonida yuksak muvaffaqiyatlarga erishayotgan bolalar ham qaratadi.

Ta‘lim jarayonida, jamoa ishlarida o‘quvchilar harakatlanishi, erishgan muvaffaqiyatlari bilan bir-biridan farq qiladi. Iqtidorli bolalarda aqliy qobiliyatning erta vujudga kelishi ota-onalar, pedagoglar, jamoatchilikni beparvo qoldirmasligi kerak. Chunki, ulardagi berilgan istedodning yuqolishiga olib kelishi mumkin. Iqtidorli bolalarning maktabga qabul qilinishida ularning aqliy layoqatlarini hisobga olmaslik faqatgina ota-onalar uchungina emas, o‘qituvchilarga ham muammo to‘g‘diradi. Chunki ularning rivojlanish tempi va aqliy rivojlanishi alohida yondoshishni talab qiladi. Bunda bolalarga har xil variantlar qo‘llaniladi. Ayrim paytlarda bolani maktabga bir yoki ikki yil avval qabul qiladi. Ayrim paytlarda maktab yoshiga kelganda uni darhol ikki yoki uchunchi sinfga ayrim paytlari birinchi sinfga qabul qiladi. Lekin keyinchalik uni tezlik bilan undan kattaroq sinfga o‘tkaziladi. Iqtidorlilik - bu inson qobiliyatining o‘ziga xos takrorlanmas individual xususiyati hisoblanadi. Erta aqliy rivojlangan bolaning psixologiyasini faqatgina boladagi qatnashuvchi barcha kategoriyalarning xususiyatlarigina ajratib turadi. Asosiy e‘tibor shunday bolalar orasidagi farqlar bo‘lib hisoblanadi. Erta aqliy rivojlanish belgilari bor bolalar bir-biridan ko‘pgina shaxsiy tomonlari bilan ajralib turadi. Ya‘ni, ularning rivojlanishida muhim hisoblanadigan tomonlari o‘z-o‘ziga baho berish xususiyatida va o‘z o‘zini kritikalashda namoyon bo‘ladi.

Yuksak intellektual darajani ko‘rsatuvchi bolalarni o‘qitish hamda tarbiyalash muammolari katta ijtimoiy ahamiyatga ega. Har bir talantli inson jamiyat uchun o‘ziga xos boylik hisoblanadi. Jamiyatning ruhiy potentsiali hamda uning moddiy rivojlanishi ko‘p hollarda olimlarning, sanoat boshqaruvchilarining, madaniyat xizmatkorlarining ko‘p kuch ishlatishiga bog‘liq bo‘ladi. Aqliy jihatdan rivojlangan iqtidorli bolalarni

o‘qitish va tarbiyalashda shaxsda rivojlanuvchi individual xususiyatlarning diqqat markazida bo‘lmasligi mumkin emas. Aqliy qobiliyati erta rivojlangan bolalarni sinfdan-sinfga o‘tkazish kerak bo‘ladimi degan umumiy nuqtai nazar bo‘lishi mumkin emas. Aqliy jihatdan rivojlangan iqtidorli bolalar maktabda ham, uyda ham bir qancha to‘siqlarga uchraydi. Birinchi navbatda boladagi o‘ziga xos qobiliyat yuzaga chiqqanda ota-onalar hamda oiladagi katta a‘zolar o‘zlarini qanday tutishi muhim ahamiyatga ega. Ko‘pchilik paytlarda quvonch va g‘urur bilan birga xavotirga olib keladi.

Ayrim paytlarda ularning ota-onalarini boshqalar uchun armon bo‘ladigan narsalar bezovtalantirad: bola uydagi barcha kitoblarni o‘qishi, topshiriqlarni yechish bilan band bo‘lishi, bolani qandayda bir qurilmalarni tuzatishdan ajrata olmaslik xavotirlantiradi. Shunday vaziyatlarda maktab amaliyotchi psixologi iqtidorli bolalardagi information va intellektual stresslarni yengillashtirishni amalga oshirishda yordam beruvchi mashqlarni tez-tez o‘tkazib turish tavsiya qilinadi. Katta sayyohat: ko‘zingizni yuming va qulaylik yarating va tanangiz to‘liq yengillashishi uchun bir necha daqiqa ajrating. Boshida tanangizni erkin va batartib bo‘lishiga urining. Uni yengillashishiga imkon bering. Bir qancha vaqt esa uning oddiy kuzating, tanangiz bunga javoban nima dierkin. Diqqatingizni qo‘ldagi, yelkadagi, beldagi, boshdagi, qorin, oyoq, shuningdek, ko‘krak qafas, qorin va kurakdagi jismoniy sezgilarga yo‘naltiring. Diqqatingizni sekin-astalik bilan nafas olishingizga ko‘chiring.

Nafas olganingizda dimoqdan o‘tayotgan havo qanday sezgini keltirayotganligiga diqqatingizni to‘plang. Nafasingizni kuzating, uni xotirjam va ancha tekis bo‘lishiga harakat qiling. Nafasingizni nazorat qilishga urinmang. Uni yengil va tabiiy kechishiga erishing. Agar boshingizga har xil chalg‘ituvchi fikrlar kelsa, ularni diqqatingizni tanangizga yo‘naltirishga yordam beruvchi sifatida foydalaning. Shun tarzda idrokingizni yana tanangizdagi tuyg‘ularga to‘g‘rilang. O‘zingizni to‘liq yengilashishga undang va yengillashish uchun iliq tuyg‘uni vujudga keltiring. Sezgilaringizni yangi tuyg‘ular hosil qilishiga erishing. Imkon qadar harakatsiz turing, bu esa yuragingizni urishini eshitishga imkon bersin. Ongingiz har bir nafas olganda erkinlashadigan bo‘lsa, u holda uni tanangizni biron a‘zonsini yengillashishiga yo‘naltiring. Dastlab yuz ifodangizni tasavvur qiling. Ko‘zingiz, labingiz, iyak va peshonangiz qandayligini tassavvur eting. Har bir yuz qisimingizni aniq fikriy timsollar bilan ifodalang va uni bo‘shashtiring.

Diqqatingizni yuz-qiyofangizga yo‘naltiring, undagi zo‘riqishlarni kuzata oling. Alohida timsollar orqali yuzdagi zo‘riqishlardan xalos bo‘lishga erishing. Yuzingiz to‘liq yengillashib boshlasa, diqqatni bo‘yin, yelka, qo‘l va barmoqlarga ko‘chiring. Fikran o‘z tanangiz, ko‘krak, bel, qorin, oyoqlar, tizzalar va oyoqning barmoqlariga fikran nazar solib ko‘rishni davom ettiring. Bu yerda shoshish kerak emas, bu yerda tanangiz bo‘ylab qilingan sayohatdan huzur oling va yengillashing. Ushbu mashq

bajarib bo‘lingan so‘ngra guruh a‘zolarining mulohazalari tinglanadi va ularda ruhiy yengillashish va diqqatni boshqarishdagi o‘zgarishlar bo‘yicha xulosalarga kelinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Asadov Y.M. Ruhiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi. –T., 2000 y.
2. Do‘stmuhamedova Sh.A. O‘qituvchilarning o‘quv faoliyatlarini boshqarish psixologiyasi. – T., 2000 y.
3. Yo‘ldoshev U.A., Po‘latov M. Amaliy psixologning ish kitobi.-

