

STRESS VA CHARCHOQNI BOSHQARISH USULLARI

Mirzayeva Go‘zaloy

Kalit soʻzlar: ruhiy faoliyat, charchoq, stress, yoʻnalish, zaiflik, boshqarish, usul, psixologiya, mustahkamlash, natija.

KIRISH

Stress — organizmning tashqi yoki ichki taʼsirlarga (bosim, muammolar, oʻzgarishlar) javobi sifatida yuzaga keladigan psixofiziologik holat. Charchoq — uzoq davom etgan jismoniy yoki ruhiy faoliyat natijasida yuzaga keladigan zaiflik, energiya kamayishi holati.

Pedagoglar, talaba va oʻquvchilar uchun stress va charchoq taʼlim jarayonida samaradorlikni pasaytiruvchi omil hisoblanadi.

Stress va charchoqni boshqarish usullarining asosiy yoʻnalishlari

Psixologik usullar

- Relaxatsiya texnikalari

Nafas olish mashqlari, meditatsiya, progresiv mushaklarni boʻshatish.

- Pozitiv fikrlash va oʻz-oʻzini ragʻbatlantirish

Ijobiy fikrlarni shakllantirish, muvaffaqiyatlarni eslab, oʻzini qoʻllab-quvvatlash.

- Muammolarni boshqarish strategiyalari

Muammolarni tahlil qilish, ularni kichik qismga boʻlish, rejalashtirish.

- Vaqtni samarali boshqarish

Vazifalarni prioritetlarga ajratish, dam olish va ishlash vaqtini muvozanatlash.

- Psixologik yordam va maslahatlar olish

Psixolog yoki murabbiy bilan suhbatlashish, stressni kamaytirish uchun maslahatlar olish.

Jismoniy usullar

- Jismoniy faollik

Yurish, sport, yoga kabi mashqlar stress darajasini kamaytiradi va energiyani tiklaydi.

- Toʻgʻri uyqu rejimi

Yetarli va sifatli uyqu stress va charchoqni kamaytirishga yordam beradi.

- Sogʻlom ovqatlanish

Vitamin va minerallarga boy, balanslangan ovqat isteʼmoli organizmni qoʻllab-quvvatlaydi.

- Dam olish va boʻsh vaqtni toʻgʻri tashkil etish

Hobbi, tabiatda sayr qilish, musiqani tinglash.

Ijtimoiy usullar

- Oila va doʻstlar bilan muloqot

Qoʻllab-quvvatlash va ijobiy muloqot stressni kamaytiradi.

- Ijtimoiy faoliyatda ishtirok etish
- Guruh mashg‘ulotlari, klublar, jamoaviy tadbirlarda faol bo‘lish.
- Pedagoglar uchun stress va charchoqni boshqarish bo‘yicha tavsiyalar
- O‘z vaqtida dam olish va ish rejimini muvozanatlash.
- Darslarni tayyorlash va o‘tkazishda yangi, qiziqarli metodlardan foydalanish.
- O‘quvchilar bilan ijobiy va konstruktiv muloqot o‘rnatish.
- Professional yordamga murojaat qilishdan qo‘rqmaslik.
- Stressni kamaytiruvchi texnikalarni o‘rganish va amalda qo‘llash.

XULOSA

Stress va charchoqni boshqarish insonning jismoniy va ruhiy sog‘lig‘i uchun juda muhim. Pedagogik faoliyatda bu ko‘nikmalar ta’lim sifatini oshirish, samaradorlikni saqlash va shaxsiy farovonlikni ta’minlashga xizmat qiladi.