

OTA-ONALAR UCHUN MUSIQIY MEDITATSIYALAR

Aygul Turimova Maxsedbayevna

Qoraqalpog'iston Respublikasi Ellikqal'a tumani 51-maktab psixologi

Jamiyatning asosiy bo'g'ini—oiladir! Oila bu farzand tarbiyasiga mas'ul institutdir. Oilada ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi munosabatni Bugungi kunda ko'plab meditatsiyalar ishlab chiqilgan. Ulardan ba'zilari yengillikka, boshqalari esa ichkariga kirishga va javob izlashga intilishadi. Shu bilan birga, ularning barchasi murakkabligi bilan ajralib turadi: ayrimlari uchun maxsus sharoitlar va uzoq tayyorgarlik zarur, boshqa meditatsiya usullari esa yangi boshlanuvchilar uchun mos va faqat 15 daqiqagacha ish bilan mashg'ul bo'lish mumkin. yaxshilash, iliq psixologik muhitni yaratish, stresslarni oldini olish va kamaytirish, nizoli hamda muammoli vaziyatlarni bartaraf etish, sog'lom, har taraflama barkamol avlodni voyaga yetkazish.

Bugungi kunda axborot va ma'lumotlar oqimining meyordan ortiqligi va insonlarning axborotlarni to'liq o'zlashtiraolmasligi stressni keltirib chiqarmoqda. Bu holat esa ruhiy zo'riqish, charchoq, psixologik muvozanatning buzilishiga olib keladi. Bu esa o'z navbatida oilada muammolarning yuzaga kelishiga va farzand tarbiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Meditatsiyaning har qanday usuli maxsus davlatga o'tishni, qulay va tasalli topishdan iborat. Shuning uchun doimo oddiy qoidalarga amal qilish muhimdir:

1. Hech qanday shoshqaloqlik qilmasangiz, meditatsiya qilishingiz kerak.
2. Tanlangan joyni tanlang - bu konsentratga yordam beradi.
3. Qaerda meditatsiya qilsangiz, u jim bo'lishi kerak, aks holda birinchi bosqichda, ayniqsa qiyin bo'ladi.
4. Harakatlarni cheklamaydigan qulay kiyimlarda kiyinish tavsiya etiladi.
5. Siz toza, taskin topishingiz kerak.

Quyidagi mavzu orqali ota-onalardagi asabiylik, ruhiy zo'riqish, charchoq va stressni bartaraf etishda musiqiy meditatsiyalarning roli va ahamiyati yoritib berilgan.

Bugungi kunda ko'plab meditatsiyalar ishlab chiqilgan. Ulardan ba'zilari yengillikka, boshqalari esa ichkariga kirishga va javob izlashga intilishadi. Shu bilan birga, ularning barchasi murakkabligi bilan ajralib turadi: ayrimlari uchun maxsus sharoitlar va uzoq tayyorgarlik zarur, boshqa meditatsiya usullari esa yangi boshlanuvchilar uchun mos va faqat 15 daqiqagacha ish bilan mashg'ul bo'lish mumkin.

Meditatsiya—bu stressni kamaytirish va xotirjamlikni oshirish uchun inson ongini tinchlantirishga qaratilgan amaliyotdir.

Meditatsiya orqali miyaning qarish jarayoni sekinlashtirib, aqliy muammolarni kamaytirishga yordam beradi. Tanani muvozanatlashtiradi, nafas olish ritmini yaxshilaydi. Musiqiy meditatsiya inson ongini tinchlantirishga qaratilgan miyadagi salbiy o'y-fikrlarni quvadigan, tanadagi va ruhiyatdagi og'riqlarni yengillashtiradigan ichki xotirjamlikka erishtira oladigan terapiya usulidir. Musiqiy meditatsiyalarda asosan davolash, tanani muvozanatlashtirish, ongi muammolardan xalos etish, ruhiy sokinlik va ichki xotirjamlika erishishda foydalanamiz.

Ota-onalar uchun musiqiy meditatsiyalarning 3 xilini tavsiya etamiz:

1. Kayfiyat bag'ishlovchi;
2. Motivatsion;
3. Tinchlantiruvchi

Kayfiyat bag'ishlovchi musiqiy meditatsiya:

Meditatsiyaning bu turida sho'x va raqsbob musiqalardan foydalanishimiz mumkin. Inson musiqa orqali kun davomidagi ko'tariinki kayfiyat va energiyani oladi.

Motivatsion musiqiy meditatsiya:

Insonda jo'shqinlik, samaradorlik, faoliyatdagi umumdorlikni oshishi, insonlar o'rtasidagi ijobiy munosabatlarning shakllanishiga, ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi iliq va samimiy muhitni yaratilishiga olib keladi.

Tinchlantiruvchi musiqiy meditatsiya:

Bu musiqiy meditatsiya turida biz ota-onalarga lirik musiqiy meditatsiyalarni tavsiya etamiz. Bu musiqalar insonni stressdan xalos etibgina qolmay qalban xotirjamlikka, ruhiy sokinlikka, ichki xotirjamlikka, ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi mehr-muxabbatni oshishiga xizmat qiladi.

Xulosa: Musiqiy meditatsiya har qanday yoshdagi insonlarga tavsiya etiladi. Ota-onalar uchun bu stressdan xalos bo'lish, ruhiy yengillik, muammolardan xalos bo'lish, qalb va tanadagi og'riqlarni unutish, asabiy zo'riqish orqali kelib chiqadigan kasalliklarni oldini olishga yordam bersa, bolalarda jizzakilik, tushkunlik, qurquv va yopiqlikni yengib o'tishiga xizmat qiladi. Musiqiy meditatsiyalar orqali tana var uh birligiga, xotirjamlikka, go'zallikka, nafosat va sharqona tarbiyaga ota-onalar orqali farzandlarni yo'naltirish maqsadi nazarda tutilgan. O'rnidan turing va o'z ishingizdan chiqib ketishga shoshilmang. Birinchidan, oldin chuqur nafas olish uchun orqaga qayting, so'ngra sekin-asta ko'zingizni oching, cho'zilib, tana vaqtini ajoyib meditatsion dunyodan oddiy hayotga qaytarish uchun bering. Bunday meditatsiya juda oddiy, ammo siz birinchi sessiyalardan ta'sir ko'rasiz. Texnika sizni muammolar, stresslar va qo'rquvlardan xalos qilishga, o'zingizni xotirjam, tinch odamga aylantirishga va hatto butun kun davomida kuchlanishni oshirishga imkon beradi. Ertalab va kechqurun meditatsiyani qo'llashingiz mumkin, bu printsiptial emas. Faqat atrofingizdagi munosib muhit mavjudligi muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. E.G'oziyev – T.: 2008
2. Barkamol shaxs kamolotida milliy an'analardan foydalanishning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.
3. Oilada bolalarni muvaffaqiyatli tarbiyalash shartlari.
4. Tarbiyachining pedagogik iste'dodi va mahorati, uni takomillashtirish yo'llari.
5. Internet saytlari.
6. Oum.ru