

Ruhiy qo'rquvni yengish

28-yanvar kuni 1-TTJda intitut psixologi M. Muxamedova YERB fakulteti 1-kurs talaba yigitlari bilan "Psixologik qo'rquvni yengish" mazusida trening mashg'ulot o'tkazdi. Bu mavzuda trening o'tkazish va trener - boshlovchi bo'lish taklifini 1-kurs talabasi Z. Yuldashev berdi. Talabalarning faolligini oshirish maqsadida talabaning taklifi inobatga olinib dastur tayyorlab, trening o'tkazildi. Har doimgidek "Avval salom ba'daz kalom" deganlaridek, ishtirokchilar trening dasturini "O'rgimchak to'ri" o'yini yordamida salomlashib, o'z ismlari va ismlariga qo'shib yoqimli taxllus qo'shib aytish orqali tanishib olishdi. Bunda trener ip - to'pchani bir uchini qo'lga olib o'z ismi va atroflagilar uni qanday taxallus bilan chaqirishlarini istasa, o'sha nomni qo'shib, to'pchani qarshisidagi ishtirokchiga otadi. O'yin shu taxlit davom etadi va natijada o'rgimchak to'ri hosil bo'ladi. Ishtirokchilarda jamoa bo'lib ishlash, bir - birlarini qo'llab - quvatlash ko'nikmasini oshirish maqsadida o'rgimchak to'ri ustiga bir nechta shar tashlab, yerga tushirib yubormay, yuqoriga otib o'ynash ko'rsatmasi berildi. Barcha ishtirokchilar bu o'yinda faol qatnashishdi va kayfiyatlari ko'tarildi. Keyingi trening mashg'ulot "Qaerda o'zimni xotirjam sezsam, men o'sha yerdaman" deb nomlanadi. Bunda ishtirokchilar 3-4 daqiqa davomida ko'zlarini yumib, Rumiyy hazratlari "Ko'zni yumgil ko'zga aylansin ko'ngil" deganlaridek , ko'ngilni ko'zga aylantirib, xayolot olamlariga sayr qilishdi.



Bu relaksatsion trening jismoniy va aqliy zo'riqishlardan xalos etib, ijobiy hissiyotlarni kuchaytirishga mo'ljallangan. So'ngra "Quyosh" trening mashg'uloti o'tkazildi. Bu trening orqali ishtirokchilarda o'zlariga bo'lgan ishonchni va o'z qadr-qimmatlarini oshirish maqsad qilingan. Har bir ishtirokchiga quyoshli smaylikchalar tarqatildi. Ishtirokchilar quyosh nurlariga o'z xarakterlaridagi ijobiy xususiyatlarini yozishdi va o'qib berishdi. Barcha ishtirokchilar o'z yozganlarini o'qib bo'lishgach, muhokama qilindi. Trening so'ngida barcha ishtirokchilardan mini so'rovnoma olib, trening haqidagi fikrlari tinglab o'tildi. Ayniqsa YERB fakultet yoshlar bilan ishlash dekan o'rinbosari H. Eshova va institut psixolgi M. Muxamedovalar talabalar qatorida treningda ishtirok etishgani talabalarda juda ma'qul keldi. Treningda trenerlik qilgan Z. Yuldashevda ham o'ziga nisbatan ishonch va ommaviy davralarga chiqqanda hayajonni boshqarish ko'nikmasi hosil bo'ldi. Bundan keyingi treningda YERB fakulteti 1-kurs talabasi O.Umaraliev trenerlik qilish taklifini bildirdi. Tadbir qizg'in tarzda nihoyasiga yetdi.

TIQXMMI matbuot xizmati