

Ruhiyat to'liqlari

1 noyabr kuni axborot soati darsida TIQXMMI psixologi Muhayyo Muxamedova va kurator Ilxom Kenesbayevich Urazbayev hamkorligida GM (SXM) 314 - guruh talabalari bilan "Guruhda sog'lom muhitni shakllantirish va jipslashtirish" mavzuida trening dasturi uyushtirildi.

Ilk trening guruh ishtirokchilari bir - birlarini qanchalik darajada yaxshi bilishlarini, bir - birlarining xarakteridagi pozitiv va negativ jihatlariga qanchalik ob'ektiv yondosha olishlarini bilish maqsadida barcha guruh ishtirokchilariga o'z ismlarini qog'ozga yozib, uni buklab qutichaga tashlash taklif etildi.

Qutichadagi qog'ozchalar yaxshilab aralashtirilib har bir ishtirokchiga qutichaga qaramasdan bir qog'ozchani olish va unda ismi zikr etilgan kursdoshi to'g'risidagi fikrlarini bayon etish topshirig'i berildi.

Barcha ishtirokchilar bu trening o'yinida aktiv qatnashishdi va ayrim bir - birlariga ma'lum bo'lmagan jihatlarini aniqlashtirib olishdi.



Ikkinchi trening "Juftingni top" o'yini bo'lib, bunda 11ta juft kasb vakillarining nomi yozilgan kartochkalar tarqatildi. Ishtirokchilar so'zsiz, ovoz chiqarmay, jestlar, imo - ishoralar va pantomimika orqali o'z juftlarini topishlari topshirig'i berildi.

Bu trening o'yinda ham barcha ishtirokchilar aktiv qatnashishdi va o'z juftlarini tez topishdi. Bundan ma'lumki, demak guruh a'zolari bir - birlarini so'zsiz ham tushuna olishadi va kerak bo'lganda bir - birlariga yelkadosh bo'lib, bir - birlarini qo'llab - quvvatlash xususiyatiga ega ekanliklarini ko'rsatishdi.

Navbatdagi o'yin "Men qayerdaman?" o'yini bo'lib, kayfiyatni ko'tarish va shu orqali negativ fikrlarlardan xalos bo'lish, dars sifatini oshirish maqsadida uyushtirildi. Bunda institut, bozor, auditoriya, vannaxona, biblioteka, hojatxona va hokazolar yozilgan kartochkalar stul orqasiga yopishtirildi. Qatnashadigan ishtirokchilar bu yozuvga orqa o'girib o'tirib olishdi. Yozuvni o'qigan ishtirokchilar o'tirgan ishtirokchilarga birma - bir savol berishdi. Yozuvdan bexabar talaba o'zicha javob berdi va kulgi ko'tarildi.

Bu o'yin ham barcha ishtirokchilarga yoqdi va barchalari aktiv qatnashishdi.

Keyingigi o'yinimiz "Olma bilan raqs" deb nomlanib, bunda ishtirokchilar bir - birlarini his etib, qo'llab - quvvatlab, peshonalariga olmani qo'yib raqs tushishlari kerak edi. Guruh 2 ga bo'lindi va ishtirokchilar juft - juft bo'lishib raqsga tushishdi.

Bu o'yinda Xusanov Dilmurod boshchiligidagi guruh g'olib bo'lishdi. Ayniqsa bu o'yinda guruh yigitlari Tekdish Levent, Rasulov Izzatilla va Anvarov Sardorlar juda aktiv qatnashishdi va o'zlarinig chiroyli raqslarini namoyish etishdi.



Oxirgi o'yinimiz "Tugunni yech" o'yini edi. Bunda ishtirokchilar 2 guruhga bo'linib, aylana hosil qilish taklif etildi. Guruh ishtirokchilari qo'llarini "X" shaklida qilib, bir - birlarin qo'llaridan ushlab "tugun" hosil qilib ushlashdi. Va trener 3 gacha sanagach "tugun"ni yechish topshirig'i berildi.

Topshiriq a'lo darajada bajarildi. Ikkala guruh kuchlari teng keldi. Guruh a'zolari "Bir kishi hamma uchun - hamma bir kishi uchun" shioriga amal qila olishlarini ko'rsatishdi.

Hammaning kayfiyati ko'tarildi. Guruh a'zosi Ikromov Doniyor psixolog Muhayyo Kamolxonovnaga minnatdorchilik bildirib guldasta sovg'a qildi va bunday trening dasturlarni har xil mavzularda uyushtirib, tez - tez o'tkazib turish maqsadga muvofiqligini aytdi.

Maqsadimiz guruh a'zolarini yanada jipslashtirishga qaratilgan edi. Guruh ishtirokchilarinig xatti - harakatlaridan ko'rinib turibdiki, demak, biz o'z oldimizga qo'ygan maqsadimizga erishdik. Va bundan

keyin bunday dasturlarni tez - tez o'tkazib turishga va'da berib guruh a'zolari bilan xayrlashildi.



Institut matbuot xizmati rahbari Rahimboy Jumaniyozov