

Trening taassurotlari va talablari

5-fevral kuni 2-TTJ talaba qizlari bilan institut psixologi M.K. Muxamedova tadbir o'tkazdi. Tadbir avvalida barcha ishtirokchi qizlardan tazyiq muammosining aktualigini aniqlashga qaratilgan so'rovnoma olindi. Keyingi bosqich tanishuv trening mashg'uloti bilan davom ettirildi. Bu trening qizlarning qay darajada bilimdon va so'z boyliklarini bilishga qaratilgan mashg'ulot bo'lib, har bir ishtirokchi soat strelkasi bo'ylab sherigining ismi va o'sha ismning bosh harfi bilan boshlanadigan bir necha sifat keltirib o'tishi kerakligi ko'rsatmasi berildi. Barcha ishtirokchilar o'z sheriklari ismiga ko'proq sifat keltirishga harakat qilishdi. Keyingi mashg'ulot "Men o'zimni tahlil qilaman" deb nomlanib, ishtirokchilarga quyosh, bulut va yomg'ir tomchilari tasvirlangan qog'oz varaqlari tarqatildi. Har bir insonning ijobiy va salbiy sifatlari mavjud. Ijobiy sifatlari bizga yashashga, maqsadga erishiga, rivojlanishga yordam bersa, salbiy sifatlari ko'pincha hayotda to'siq, to'g'anoq bo'lib xizmat qiladi. Keling, quyoshning nurlari ichiga o'zingizning ijobiy sifatlaringizni yozib chiqing. Agar istasangiz, quyoshning o'rtasiga o'z avtoportretingizni ham ifodalashingiz mumkin. Ikkita bulutda esa Siz uchun katta to'siq bo'layotgan, muvaffaqiyatga, maqsadga erishishingizda to'g'anoq bo'layotgan ikkita salbiy sifatni yozing. Yomg'ir tomchilariga esa kundalik hayotingizdagi Sizga ma'qul kelmaydigan, Siz kamchilik deb hisoblaydigan salbiy sifatlarni yozing deb ko'rsatma berildi. Bu mashg'ulotning maqsadi talabalardagi negativ hissiyotlarni pozitiv tomonga o'zgartirish, shaxs shakllanishiga destruktiv - salbiy ta'sir qiluvchi omillarni aniqlash va bartaraf qilishdan iborat. Bu mashg'ulot tugagach, barcha ishtirokchilarning salbiy sifatlari muhokama qilindi. 2-TTJ tarbiyachi pedagogi D. Shukurullaeva ham mashg'ulotda faol ishtirok etdi va o'z hayotiy tajribalari bilan o'rtoqlashdi. Psixolog M.K. Muxamedova talabalarning ko'pchiligi g'urur deb hisoblaydigan salbiy sifatlarni yo'qotish uchun ko'pgina xalq maqol va rivoyatlaridan misollar keltirib o'tdi. Har bir muammoga - "Bunda ham bir hikmat bordur" degan rakursdan qarab, yomonni ham yaxshiga aylantirish bizlarning qarashlarimizga va qo'limizda ekanligi tushunchasi berildi.



Bugungi trening mashg'ulotiga qatnashgan ishtirokchilar ichida tortinchoq, savol bersa zo'rg'a javob beradigan qizlar mavjud ekan. Trening so'ngida mini so'rovnoma olindi. Ishtirokchilarning mashg'ulotga bo'lgan munosabatlari aniqlandi. Barcha ishtirokchilarga trening ma'qul keldi va bunday uchrashuvlar tez - tez o'tkazilishi haqida takliflar olindi. So'nggi mashg'ulot "Tilaklar" deb nomlanib, bunda ishtirokchilarning har birlari qog'ozga qisqa tilak yozib, qutiga solish ko'rsatmasi berildi. Keyin ularni aralashtirib ishtirokchilarga tasodifiy ravishda qutidan istakni chiqarib olish kerakligi aytili. Ishtirokchilar anonim tarzda bir shaxsga nisbatan juda ham chiroyli tilaklar yozishdi. Har bir ishtirokchi qutidan olgan tasodifiy "tilaklar"ni o'qib, juda kayfiyatlari ko'tarildi, lablarida tabassum, ko'zlarida quvonch porladi. Samimiy "tilaklar"ni olgan ishtirokchilar ushbu "tilaklar"ni uchrashuvimizdan esdalik sifatida o'zlarida qoldirdilar. Bundan maqsad ushbu "tilaklar" yozilgan varoqqa ishtirokchilar har safar ko'zlari tushganda kayfiyatlari ko'tarilishi, ushbu treningda o'tkazgan damlarini esga olishlari va hayotda faqat yaxshilikka intilib yashash kerakligini, gina-kudurat hech qachon insonga foyda keltirmasligini esga olish ko'zda tutilgan. Treningda Musurmonova Mushtariybegim GIM (1 kurs), Mamaraimova Gulruh KSXET (1 kurs), Aydana KSXET (1kurs), Kamolova Nozima KSXET (1 kurs), Ismoilova Madina GIM (1kurs), Ashirova Hulkar KSXET (1kurs) talabalari keyingi treninglarda trenerlik qilish hohishlari borligini bildirishdi. Trening ishtirokchilari mashg'ulotdan olgan taassurotlari ta'sirida "Rahmat" aytilib, "Ko'proq shu kabi mashg'ulotlarni uyushtirib turing" kabi takliflari bilan nihoyasiga yetdi.

TIQXMMI matbuot xizmati

