

Trening orqali faollik

6-fevral kuni 2-TTJda KSXET 105 - guruh talabarlari Satimboev Sardor va Berdiev Elchinbeklarning tashabbus va takliflariga muvofiq institut psixologi M.K. Muxamedova guruhni jipslashtirish va guruh talabalarining ichki dunyosini aniqlashga qaratilgan trening mashg'uloti o'tkazdi. Talabalarining faolligini oshirish maqsadida ushbu treningga KXM 301-guruh 3-kurs talabasi Alimov Abduqodir trenerlik qildi. Abduqodir ko'pqirrali qiziquvchan va faol talabalarimizdan biri. Abduqodir hozirda o'z vaqtini: qo'shiq kuylash, munchoqdan gullar yasash, oshpazlik, trenerik qobiliyatini oshirish va yangi texnika kashf etish bilan band. Mashg'ulotda KSXET 1 - kurs 105 - guruh talaba yigitlari ishtirok etishdi. Trening har doimgidek tanishuvdan boshlandi. Ishtirokchilarga aylana shaklda tayyorlangan kartochkalar berildi. Barcha kartochka birinchi ishtirokchiga berildi va u ketma-ketlikda har bir ishtirokchining ismini va uning yaxshi xususiyatini yozib sherigiga uzatadi. Natijada guruh ishtirokchilarining bir-birlariga nisbatan berilgan ta'riflar yig'indisi hosil bo'ldi. Bu trening guruh ishtirokchilari bir - birlarini qay darajada bilishlarini va bir - birlariga bo'lgan munosabatni aniqlashtirishga qaratilgan. Keyingi mashg'ulot "Bizning ichki bog'imiz" deb nomlanadi. Bu mashg'ulotda sokin musiqa sadosi ostida ishtirokchilarga iloji boricha qulayroq o'tirib olishlarini, bo'shashib, ko'zlarini yumib o'z ichki dunyolarni go'zal bog' sifatida tasavvur qilish ko'rsatmasi beriladi. Bu mashg'ulot guruh ishtirokchilarining ichki olami va qiziqishlari, ularning ong ostidagi fikrlarini aniqlashtirishga mo'ljallangan.



So'nggi mashg'ulot "Tilaklar" deb nomlanib, bunda ishtirokchilarning har birlari qog'ozga qisqa tilak yozib, qutiga solish taklif etildi. Keyin ularni aralashtirib ishtirokchilarga tasodifiy ravishda qutidan istakni chiqarib olish taklif qilindi. Har bir ishtirokchi qutidan olgan "tilaklar"ni o'qib, uchrashuvimizdan esdalik sifatida o'zlarida qoldirdilar. Samimiy "tilaklar"ni olgan ishtirokchilar juda quvonishdi. Tadbir trenerning: "Barchangiz bugun ajoyibsiz. Bugungi treningimizda barchangiz faol ishtirok etdingiz. Barchangizga tashakkur. Kelinglar bir-birimizga rahmat deylik." degan jumlasini bilan poyoniga yetdi. Mashg'ulot trening ishtirokchilariga bir olam zavq bag'ishlash bilan birgalikda, kursdoshlarning yanada jips bo'lishlariga zamin yaratdi.

TIQXMMI matbuot xizmati