

## Yakka tartibdagi ruhiy maslahat

11- fevral kuni institut psixologi M. K. Muxamedova 2-TTJda istiqomat qilayotgan, SXTEB 2-kurs talabasi Abdullaeva Munira bilan uchrashib, yakka tartibda psixologik konsultatsiya olib bordi. Suhbat orqali talabada mavjud muammolar aniqlanib, kerakli maslahatlar, o'z "men"ini oshirishga motivatsiyalar berildi va mashg'ulotlar o'tkazildi. Talabada o'z "men"ini oshirish uchun "Men quyoshman", yaxshi va yomon xususiyatlarini aniqlashtirish uchun "Mening yaxshi va yomon xususiyatlarim" kabi mashg'ulotlar o'tkazildi.



Munirada ommaviy joylarda so'zga chiqishga qo'rquv va so'z boyligining kamligi mavjud ekanligi aniqlandi. Va bu muammolarni bartaraf etish uchun Muniraga TTJda tashkil etiladigan trening mashg'ulotiga trener bo'lish taklifi berildi va birgalikda trening uchun dastur tayyorlandi. Munira uchun ko'tarinki kayfiyat va motivatsiya beradigan affirmatsiyalar tuzildi va bir varaq qog'ozga yozib uni ko'zga ko'rinarli joyga qo'yishga tavsiya berildi. Shu bilan bundan keyin bu uchrashuvlar davomiy bo'lishiga kelishib olingan holda suhbat nihoyasiga yetdi.

**TIQXMMI psixologi M.K. Muxamedova axboroti**

**TIQXMMI matbuot xizmati**