

## “Guruh talabalarining jipsligini oshirish

19-fevral kuni KXM fakulteti Qishloq xo'jalik mahsulotlarini saqlash va daslabki ishlash yo'nalishi 110 A-guruh 1 – kurs talabarlari bilan institut psixologi “Guruh talabalarining jipsligini oshirish” mavzusida trening mashg'ulotini o'tkazdi. Treningda barcha kurs talabarlari va kurs kuratori va dekan muovini Sh. B. Tadjibaevlar qatnashishdi. Guruh a'zolari bir-birlarini yaxshi taniganliklari bois “Tanishuv” treningida “Quyoshcha” trening mashg'ulotini bir oz o'zgartirish kiritilgan holda o'tkazildi. Guruh a'zolari 22 talabalardan iborat ekan. 22 nurlari bor quyosh tasvirlangan, 22 ta kartochkalar bir talabaga berildi va har bir kartochkaga guruhning bir talabasining ismini yozib, o'sha talabaning yaxshi va hurmatga sazovor jihatlaridan birini quyosh nurlarining bittasiga yozib bir-birlariga uzatish ko'rsatmasi berildi. Va natijada butun guruh ishtirokchilarining xarakter xususiyatlari to'g'risidagi yig'indi hosil bo'ldi. Mashg'ulotning maqsadi: talabalarning pozitiv xususiyatlarini va guruh jipsligini oshirishga qaratilgan.



Bu mashg'ulotda ishtirokchilar kursdoshlari orqali o'z xarakter xususiyatlarini bilib olishgani barchada ko'tarinki kayfiyat uyg'otdi. Har bir insonga mehr va e'tibor hech qachon ko'plik qilmaganidek, ishtirokchilarimizga ham o'zgaralar tomonidan berilgan pozitiv ta'riflar juda ham ma'qul keldi va bir – birlariga nisbatan ishonch, mehr va hurmatlari yanada oshdi. Keyingi trening mashg'uloti "Qutichadagi sovg'a" deb nomlanadi. Mashg'ulotning maqsadi: har bir ishtirokchining o'z qadr-qimmatini va individualligini anglashga ko'maklashish. Barcha ishtirokchilar relaks musiqa ohangi ostida ko'zlarini yumib o'tirishdi. Psixolog barcha ishtirokchilarga birin-ketin qutichani uzatishdan oldin: "Ushbu qutida noyob, ajoyib, chiroyli, go'zal va takrorlanmas narsa bor ...", dedi. Guruhning har bir a'zosi o'z navbatida qutini olib, ko'zlarini ochib, unga qarash ko'rsatmasi berildi. (Qutidagi narsa oyna edi) “Qutida nimani ko'rishni kutgan edingiz?, Qutidagi narsalar sizga qanday ta'sir qildi?” Kabi savollar bilan o'tkazilgan mashg'ulot muhokama qilindi. Natijada barcha talabalar o'zlarini jamoa uchun qadrli, har birlari noyob va takrorlanmas ekanliklarini anglab yetishdi. Barcha ishtirokchilarda “Hayotga berilgan sovg'a o'zim ekanman”, degan tushuncha shakllandi.



Keyingi mashg'ulot “Juftingni top”, deb nomlanadi. Talabalarga bir juftdan har xil kasb egalari nomi yozilgan biletlar tarqatildi. Va har bir ishtirokchi ovoz chiqarmagan holatda jestlar va mimikalar yordamida sherigini topish kerakligi ko'rsatmasi berildi. Barcha talabalar o'zlarining aktyorlik qobiliyatlarini namoish etib, jest va mimikalar yordamida o'z juftlarini topishdi. Bu mashg'ulot so'z ortiqchalik qilgan mahallarda mimika va jestlar orqali ham muloqot qilish mumkinligini, bir-birini so'zsiz tushunish va guruh a'zolarini yanada jipslashib ishlash ko'nikmasini shakllantiradi. Keyingi mashg'ulotda “Shoh va Malika” ertak testi o'tkazildi. Ertak psixologik muammoli vaziyatdan iborat bo'lib: shoh, malika, qaroqchi, qayiqchi, novvoy, shahzoda personajlari o'rtasidagi bo'lib o'tgan vaziyatlar haqida hikoya qiladi. Talabalarga bu personajlarni o'zlariga yoqqanlik darajasiga qarab o'rinlarga qo'yish ko'rsatmasi berildi va javoblari aytilib, natijalar tahlil qilindi. So'nggi mashg'ulotda guruh a'zolarining jipsligini yanada oshirish va bir yoqadan bosh chiqarib harakat qilishlari, guruh shiorlarini yaratishlari uchun “Orzular daraxti” mashg'uloti o'tkazildi.



Daraxtda beshta ildiz mavjud bo'lib, ishtirokchilar 4 yil birgalikda birdam bo'lib harakat qilishlariga motevatsiya bera oladigan umumiy beshta shior yaratishlari kerakligi to'g'risida ko'rsatma berildi. Topshiriq a'lo darajada bajarildi. Keyin ishtirokchilar har xil rangli stikerlarga guruh a'zolari uchun umumiy tarzda tilaklar bitishdi. Va bu tilaklar daraxtning yaproqlari sifatida yopishtirib chiqildi. Natijada shiorlar, tilaklar va orzular bitilgan daraxt hosil bo'ldi. Hosil bo'lgan daraxt barcha ishtirokchilarga yoqdi va barchada ko'tarinki kayfiyat uyg'otdi. Barcha ishtirokchilar treningda faol qatnashishdi. Ayniqsa M.Rustamova, A. Husanov, M. Choriev va U. Meliboevlar o'z teran fikrlari va bahslarda faolliklari bilan

barchaga o'rnak bo'lishdi. Mashg'ulot barchaga birdek manzur bo'ldi va ishtirokchilar o'zlariga tegishli xulosalar chiqarishgani quvonarli holat.

**Institut psixologi M. Muxamedova axboroti  
TIQXMMI matbuot xizmati**