

Kayfiyat va ruhiyat

Toshkent irrigatsiya va qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalash muhandislar instituti 2-talabalar turar joyida 2019 yil 18 aprel kuni qizlar bilan tarbiyachi - pedagog va institut psixologi M. Muhammedova bilan hamkorlikda psixologik treyning o'tkazildi.

Bu dasturda "Guruhda ijobiy emotsional kayfiyatni oshirish va hamkorlikda ishlash malakasini shakllantirish". mavzusida trening otkazildi. Bu treningda "Korinmas rishtalar", Oddiy ingichka ip orqali insonlarni do'stona birlashtirish ularni bir-biriga bo'lgan hurmati, mehr-oqibati aniqlandi. "Qahva" haqidagi rivoyat va "Kechirib yuborish" trening mashg'uloti Konfutsiyning "Agar nafratlansang, demak seni ustingdan galaba qozonishadi!"

Bu treningda inson kimnidir kechira olmasa quyidagi mashqdan foydalanishi mumkin. Inson ko'zlarini yumadi, kechirishni maqsad qilib qo'ygan insonini katta, yorug' sahnada tasavvur qiladi. Shu tasavvur orqali trening amalga oshiriladi. Bu trening orqali talaba qizlarni bir-biriga bo'lgan mehri yanada oshirishga undaldi". Psixolog M.Muhammedova bilan o'tkazilgan ushbu treninglar qizlarda katta taassurot qoldirdi. Bu psixologig o'yinlar orqali talaba-qizlarimiz barcha g'am-tashvishlarini unutib bolalarcha beg'uborlik olamiga sho'ng'idi. Ushbu tadbirda biror bir ishtirokchi e'tibordan chetda qolmadi. Dastur so'nggida talaba-qizlar va tarbiyachi - pedagog A.Xaitova minnatdorchilik bildirdi.



Institut matbuot kotibi Rahimboy Jumaniyozov