

Руҳий қўрқувни енгиш

28 январь куни 1-ТТЖда институт психологи М. Мухамедова ЕРБ факультети 1-курс талаба йигитлари билан “Психологик қўрқувни енгиш” мазусида тренинг машғулот ўтказди. Бу мавзуда тренинг ўтказиш ва тренер – бошловчи бўлиш таклифини 1-курс талабаси З. Юлдашев берди. Талабаларнинг фаоллигини ошириш мақсадида талабанинг таклифи инobatга олиниб дастур тайёрлаб, тренинг ўтказилди. Ҳар доимгидек “Аввал салом баъдаз калом” деганларидек, иштирокчилар тренинг дастурини “Ўргимчак тўри” ўйини ёрдамида саломлашиб, ўз исмлари ва исмларига қўшиб ёқимли тахлус қўшиб айтиш орқали танишиб олишди. Бунда тренер ип – тўпчани бир учини қўлига олиб ўз исми ва атрофлагилар уни қандай тахаллус билан чақиришларини истаса, ўша номни қўшиб, тўпчани қаршисидаги иштирокчига отади. Ўйин шу тахлит давом этади ва натижада ўргимчак тўри ҳосил бўлади. Иштирокчиларда жамоа бўлиб ишлаш, бир – бирларини қўллаб – қуватлаш кўникмасини ошириш мақсадида ўргимчак тўри устига бир нечта шар ташлаб, ерга тушириб юбормай, юқорига отиб ўйнаш кўрсатмаси берилди. Барча иштирокчилар бу ўйинда фаол қатнашишди ва кайфиятлари кўтарилди. Кейинги тренинг машғулот “Қаерда ўзимни хотиржам сезсам, мен ўша ерданман” деб номланади. Бунда иштирокчилар 3-4 дақиқа давомида кўзларини юмиб, Румий ҳазратлари “Кўзни юмгил кўзга айлансин кўнгил” деганларидек, кўнгилни кўзга айлантириб, хаёлот оламларига сайр қилишди.



Бу релаксацион тренинг жисмоний ва ақлий зўриқишлардан халос этиб, ижобий ҳиссиётларни кучайтиришга мўлжалланган. Сўнгра “Қуёш” тренинг машғулотини ўтказилди. Бу тренинг орқали иштирокчиларда ўзларига бўлган ишонч ва ўз кадр-қимматларини ошириш мақсад қилинган. Ҳар бир иштирокчига қуёшли смайликчалар тарқатилди. Иштирокчилар қуёш нурларига ўз характерларидаги ижобий хусусиятларини ёзишди ва ўқиб беришди. Барча иштирокчилар ўз ёзганларини ўқиб бўлишгач, муҳокама қилинди. Тренинг сўнгида барча иштирокчилардан мини сўровнома олиб, тренинг ҳақидаги фикрлари тинглаб ўтилди. Айниқса ЕРБ факультет ёшлар билан ишлаш декан ўринбосари Ҳ. Эшова ва институт психологи М. Мухамедовалар талабалар қаторида тренингда иштирок этишгани талабаларда жуда маъқул келди. Тренингда тренерлик қилган З. Юлдашевда ҳам ўзига нисбатан ишонч ва оммавий давраларга чиққанда ҳаяжонни бошқариш кўникмаси ҳосил бўлди. Бундан кейинги тренингда ЕРБ факультети 1-курс талабаси О.Умаралиев тренерлик қилиш таклифини билдирди. Тадбир қизғин тарзда ниҳоясига етди.

ТИҚХММИ матбуот хизмати