

Руҳият тўлқинлари

1 ноябрь куни ахборот соати дарсида ТИҚХММИ психологи Муҳайё Мухамедова ва куратор Илхом Кенесбаевич Уразбаев ҳамкорлигида ГМ (СХМ) 314 - гуруҳ талабалари билан “Гуруҳда соғлом муҳитни шакллантириш ва жипслаштириш” мавзуида тренинг дастури уюштирилди.

Илк тренинг гуруҳ иштирокчилари бир – бирларини қанчалик даражада яхши билишларини, бир – бирларининг характеридаги позитив ва негатив жиҳатларига қанчалик объектив ёндоша олишларини билиш мақсадида барча гуруҳ иштирокчиларига ўз исмларини қоғозга ёзиб, уни буклаб қутичага ташлаш таклиф этилди.

Қутичадаги қоғозчалар яхшилаб аралаштирилиб ҳар бир иштирокчига қутичага қарамасдан бир қоғозчани олиш ва унда исми зикр этилган курсдоши тўғрисидаги фикрларини баён этиш топшириғи берилди.

Барча иштирокчилар бу тренинг ўйинида актив қатнашишди ва айрим бир – бирларига маълум бўлмаган жиҳатларини аниқлаштириб олишди.



Иккинчи тренинг “Жуфтингни топ” ўйини бўлиб, бунда 11та жуфт касб вакилларининг номи ёзилган карточкалар тарқатилди. Иштирокчилар сўзсиз, овоз чиқармай, жестлар, имо – ишоралар ва пантомимика орқали ўз жуфтларини топишлари топшириғи берилди.

Бу тренинг ўйинида ҳам барча иштирокчилар актив қатнашишди ва ўз жуфтларини тез топишди. Бундан маълумки, демак гуруҳ аъзолари бир – бирларини сўзсиз ҳам тушуна олишади ва керак бўлганда бир – бирларига елкадош бўлиб, бир – бирларини қўллаб – қувватлаш хусусиятига эга эканликларини кўрсатишди.

Навбатдаги ўйин “Мен қаердаман?” ўйини бўлиб, кайфиятни кўтариш ва шу орқали негатив фикрларлардан халос бўлиш, дарс сифатини ошириш мақсадида уюштирилди. Бунда институт, бозор, аудитория, ваннахона, библиотека, ҳожатхона ва ҳоказолар ёзилган карточкалар стул орқасига ёпиштирилди. Қатнашадиган иштирокчилар бу ёзувга орқа ўгириб ўтириб олишди. Ёзувни ўқиган иштирокчилар ўтирган иштирокчиларга бирма – бир савол беришди. Ёзувдан беҳабар талаба ўзича жавоб берди ва кулги кўтарилди.

Бу ўйин ҳам барча иштирокчиларга ёқди ва барчалари актив қатнашишди.

Кейингиги ўйинимиз “Олма билан рақс” деб номланиб, бунда иштирокчилар бир – бирларини ҳис этиб, қўллаб – қувватлаб, пешоналарига олмани қўйиб рақс тушишлари керак эди. Гуруҳ 2 га бўлинди ва иштирокчилар жуфт – жуфт бўлишиб рақсга тушишди.

Бу ўйинда Хусанов Дилмурод бошчилигидаги гуруҳ ғолиб бўлишди. Айниқса бу ўйинда гуруҳ йигитлари Текдиш Левент, Расулов Иззатилла ва Анваров Сардорлар жуда актив қатнашишди ва ўзларининг чиройли рақсларини намойиш этишди.



Охирги ўйинимиз “Тугунни еч” ўйини эди. Бунда иштирокчилар 2 гуруҳга бўлиниб, айлана ҳосил қилиш таклиф этилди. Гуруҳ иштирокчилари қўлларини “Х” шаклида қилиб, бир – бирларин қўлларидан ушлаб “тугун” ҳосил қилиб ушлашди. Ва тренер 3 гача санагач “тугун”ни ечиш топшириғи берилди.

Топшириқ аъло даражада бажарилди. Иккала гуруҳ кучлари тенг келди. Гуруҳ аъзолари “Бир киши ҳамма учун – ҳамма бир киши учун” шиорига амал қила олишларини кўрсатишди.

Ҳамминг кайфияти кўтарилди. Гуруҳ аъзози Икромов Дониёр психолог Муҳайё Камолхоновнага миннатдорчилик билдириб гулдаста совға қилди ва бундай тренинг дастурларни ҳар хил мавзуларда уюштириб, тез – тез ўтказиб туриш мақсадга мувофиқлигини айтди.

Мақсадимиз гуруҳ аъзоларини янада жипслаштиришга қаратилган эди. Гуруҳ иштирокчиларининг хатти – ҳаракатларидан кўриниб турибдики, демак, биз ўз олдимизга қўйган мақсадимизга эришдик. Ва бундан кейин бундай дастурларни тез – тез ўтказиб туришга ваъда бериб гуруҳ аъзолари билан хайрлашилди.



Институт матбуот хизмати раҳбари Раҳимбой Жуманиёзов