

Тренинг таассуротлари ва талаблари

5 февраль куни 2-ТТЖ талаба қизлари билан институт психологи М.К. Мухамедова тадбир ўтказди. Тадбир аввалида барча иштирокчи қизлардан тазйиқ муаммосининг актуаллигини аниқлашга қаратилган сўровнома олинди. Кейинги босқич танишув тренинг машғулоти билан давом эттирилди. Бу тренинг қизларнинг қай даражада билимдон ва сўз бойликларини билишга қаратилган машғулот бўлиб, ҳар бир иштирокчи соат стрелкаси бўйлаб шеригининг исми ва ўша исмнинг бош ҳарфи билан бошланадиган бир неча сифат келтириб ўтиши кераклиги кўрсатмаси берилди. Барча иштирокчилар ўз шериклари исмига кўпроқ сифат келтиришга ҳаракат қилишди. Кейинги машғулот “Мен ўзимни таҳлил қиламан” деб номланиб, иштирокчиларга қуёш, булут ва ёмғир томчилари тасвирланган қоғоз варақлари тарқатилди. Ҳар бир инсоннинг ижобий ва салбий сифатлари мавжуд. Ижобий сифатлар бизга яшашга, мақсадга эришишга, ривожланишга ёрдам берса, салбий сифатлар кўпинча ҳаётда тўсиқ, тўғаноқ бўлиб хизмат қилади. Келинг, қуёшнинг нурлари ичига ўзингизнинг ижобий сифатларингизни ёзиб чиқинг. Агар истасангиз, қуёшнинг ўртасига ўз автопортретингизни ҳам ифодалашингиз мумкин. Иккита булутда эса Сиз учун катта тўсиқ бўлаётган, муваффақиятга, мақсадга эришишингизда тўғаноқ бўлаётган иккита салбий сифатни ёзинг. Ёмғир томчиларига эса кундалик ҳаётингиздаги Сизга маъқул келмайдиган, Сиз камчилик деб ҳисоблайдиган салбий сифатларни ёзинг деб кўрсатма берилди.



Бу машғулотнинг мақсади талабалардаги негатив ҳиссиётларни позитив томонга ўзгартириш, шахс шаклланишига деструктив – салбий таъсир қилувчи омилларни аниқлаш ва бартараф қилишдан иборат. Бу машғулот тугагач, барча иштирокчиларнинг салбий сифатлари муҳокама қилинди. 2-ТТЖ тарбиячи педагоги Д. Шукуруллаева ҳам машғулотда фаол иштирок этди ва ўз ҳаётий тажрибалари билан ўртоқлашди. Психолог М.К. Мухамедова талабаларнинг кўпчилиги ғурур деб ҳисоблайдиган салбий сифатларини йўқотиш учун кўпгина халқ мақол ва ривоятларидан мисоллар келтириб ўтди. Ҳар бир муаммога – “Бунда ҳам бир ҳикмат бордур” деган ракурсдан қараб, ёмонни ҳам яхшига айлантириш бизларнинг қарашларимизга ва қўлимизда эканлиги тушунчаси берилди. Бугунги тренинг машғулотида қатнашган иштирокчилар ичида тортинчоқ, савол берса зўрға жавоб берадиган қизлар мавжуд экан. Тренинг сўнгида мини сўровнома олинди. Иштирокчиларнинг машғулотга бўлган муносабатлари аниқланди. Барча иштирокчиларга тренинг маъқул келди ва бундай учрашувлар тез – тез ўтказилиши ҳақида таклифлар олинди. Сўнги машғулот “Тилаклар” деб номланиб, бунда иштирокчиларнинг ҳар бирлари қоғозга қисқа тилак ёзиб, қутига солиш кўрсатмаси берилди. Кейин уларни аралаштириб иштирокчиларга тасодифий равишда қутидан истакни чиқариб олиш кераклиги айтилди. Иштирокчилар аноним тарзда бир шахсга нисбатан жуда ҳам чиройли тилаклар ёзишди. Ҳар бир иштирокчи қутидан олган тасодифий “тилаклар”ни ўқиб, жуда кайфиятлари кўтарилди, лабларида табассум, кўзларида қувонч порлади. Самимий “тилаклар”ни олган иштирокчилар ушбу “тилаклар”ни учрашувимиздан эсдалик сифатида ўзларида қолдирдилар. Бундан мақсад ушбу “тилаклар” ёзилган варақча иштирокчилар ҳар сафар кўзлари тушганда кайфиятлари кўтарилиши, ушбу тренингда ўтказган дамларини эсга олишлари ва ҳаётда фақат яхшиликка интилиб яшаш кераклигини, гина-кудурат ҳеч қачон инсонга фойда келтирмаслигини эсга олиш кўзда тутилган. Тренингда Мусурмонова Муштарийбегим ГИМ (1 курс), Мамараимова Гулруҳ КСХЭТ (1 курс), Айдана КСХЭТ (1 курс), Камолова Нозима КСХЭТ (1 курс), Исмоилова Мадина ГИМ (1 курс), Аширова Хулкар КСХЭТ (1 курс) талабалари кейинги тренингларда тренерлик қилиш хоҳишлари борлигини билдиришди. Тренинг иштирокчилари машғулотдан олган таассуротлари таъсирида “Раҳмат” айтишиб, “Кўпроқ шу каби машғулотларни уюштириб турунг” каби таклифлари билан ниҳоясига етди.

