

Бахтнинг сирли калити

12 февраль куни 2-ТТЖ 1-4 курс талаба қизлари билан институт психологи М.К. Мухамедова “Бахтли бўлиш сирини” мавзусида тренинг машғулоти ўтказди. Тадбирда ГМ, ГИМ, СХТЭБ, КСХЭТ факультетининг талаба қизлари иштирок этишди. Тадбирда СХТЭБ 2-курс талабаси Абдуллаева Мунира ўз фаоллигини, сўзамоллигини ва ўзига бўлган ишончини мустақамлаш мақсадида тренерлик қилди. Тадбирда талаба қизлардаги топқирлик ва сўз бойликларини оширишга қаратилган “Танишув” тренинги ўтказилди. Барча иштирокчилар танишув тренингида фаол қатнашишди. Айниқса ГМ магистратура 1-курс талабаси Мавлуда, СХТЭБ 2-курс Мунира, ГИМ 1-курс Чарослар машғулотида жуда фаол қатнашиб сўзга бойликларини намоёништиришди. Бу қизларимиз нафақат сўзга чечанликларини, балки тикиш, тўқиш, ошпазлик санъатларини ҳам пухта эгаллашганини, истаган қизларга ўз билимларини ўргатишлари ҳақида ҳам айтиб ўтишди. Бу фикр бўш вақтларини мазмунли ўтказишни истаган қизларга жуда маъқул келди. Мунира машҳур ёзувчи Лев Николаевич Толстойнинг “Барча бахтли инсонлар бир-бирларига ўхшайди”, деган сўзлари билан кейинги машғулоти бошлаб, замонавий психологлар тавсифлари билан давом эттирди. Бахтли бўлишнинг 15 сирини ҳақида сўз юритилди. Ва ҳар бир сирга алоҳида тўхталиб иштирокчиларга тўлиқ тушунчалар берилди.



Шундан сўнг иштирокчи қизлардан “Сиз бахтлимисиз...?” мавзусида психологик сўровнома олиш учун бланкалар тарқатилди. Дунёда шундай одамлар борки, улар бахтли ҳаёт эмас, бахтли лаҳзалар мавжуд деб ўйлашади. Сизнингча, инсон бахтли бўлиши учун нима керак? Бахтнинг ўзи нимадан иборат?, деган савол билан иштирокчиларга мурожаат этилди. Ва барча иштирокчиларнинг фикрлари тинглаб ўтилди. Сўровномадан олинган натижалар муҳокама қилинди. Кейинги машғулотида «Бахтли кун» мавзусида ҳамма ўз бахтли кунини қисқача ёзиш ва кейин хоҳловчилар гапириб беришлари мумкинлиги ҳақида кўрсатма берилди. Барча иштирокчилар ўз “Бахтли кун”лари ҳақида чиройли баёнларини ёзиб бўлишгач: “Сиз бу машқдан кейин ўзингизни қандай ҳис қилдингиз?” деган савол ўртага ташланиб муҳокама қилинди. Шундан сўнг иштирокчиларга “Позитив психологик установакалар”га созланиш услублари ва йўл йўриқлари ўргатилди.



Тадбирда барча иштирокчилар: 4-ТТЖ тарбиячи педагоги Н. Исақулова ва барча талаба қизлар фаол қатнашишди ва кейинги тренингида ГИМ 1-курс талабаси Тоҳирова Чарос ва ГМ 1-курс талабаси Аҳмадова Моҳинурлар ҳамкорликда тренерлик қилиш истагини билдириб ўтишди.

ТИҚХММИ психологи М.К. Мухамедова ахбороти

ТИҚХММИ матбуот хизмати