

## Ички руҳий ҳолат таҳрири

15 январь куни институт психологи М. Мухамедова 2-ТТЖ тарбиячи педагоги Д. Шукуруллаевалар 2 - ТТЖ 1-4 курс талаба қизлари иштирокида талабаларнинг ички руҳий ҳолатларини коррекция қилишга қаратилган тренинг машғулотларини ўтказишди. Тренинг ўтказишдан мақсад талаба қизларнинг ички руҳий ҳолатларини коррекция қилиш:

- шахс ҳолати ва кайфиятларини барқарорлаштириш;
- иштирокчиларнинг бир-бирлари ҳақида тасаввурларни кенгайтириш;
- ижтимоийлашувга ёрдам бўладиган кўникма, малакаларини шакллантириш;
- гуруҳ иштирокчиларини бир-бирларини тушунишга ҳамда ҳамкорликда ишлашга ўргатишдан иборат.

Тадбир “Саломлашиш” тренинги билан бошланди. Барча иштирокчи қизлар доира шаклида туриб, соат стрелкаси бўйлаб ўз исми ва ўзининг инсон сифатидаги ҳурматга сазовор хусусиятларидан бирини айтиб таништиради. Бу тренинг иштирокчиларни бир – бирларига янада яқинроқ танишиб олишга ёрдам беради. “Бармоқни ушлаб ол” тренинг машғулотида иштирокчилар доира бўлиб туриб олишди.



Ҳамма иштирокчиларга тренер қуйидагича кўрсатма берди:

- 1-деганимда ўнг қўлнинг кўрсаткич бармоғини кўтарамиз.
- 2-деганимда чап қўлимизни чап томондаги шеригимизнинг кўрсаткич бармоғи устига қўямиз.
- 3-деганда эса ўнг қўл бармоғимизни олиб қочиб, чап қўлимиз билан шеригимизнинг бармоғини ушлаб оламиз"- дейди.

(кўрсаткич бармоқ тепага қаратилдан ҳолда елкадан пастроқ ва ён томонда тутилади). Қўли ушланган одам қандайдир саволга жавоб бериши ёки шарт бажариши керак. “Тугунни еч” , “Шарлар”, “Ғаройиб совға” ва “Ўз фикрингни айт” каби тренинг машғулотлари ўтказилди. “Тугунни еч” ва “Шарлар” машғулоти гуруҳ иштирокчиларини бир-бирларини тушунишга ҳамда ҳамкорликда ишлашга ўргатишга қаратилган. “Ғаройиб совға” тренинг иштирокчиларини руҳиятини янада кўтариш, мимикалар орқали бир – бирларини тушуна олиш хусусиятларини ривожлантириш ва тренинг иштирокчиларини фаоллигини оширишга мўлжалланган. “Ўз фикрингни айт” тренингида иштирокчи қизлар 2-ТТЖга янги ишга келган тарбиячи педагог Д. Шукуруллаева ҳақида ўз фикр ва муносабатларини билдириб ўтишди. Тренинг сўнгида иштирокчи қизлардан ўтилган машғулот бўйича сўровнома олинди. Сўровномада аниқ бўлишича бу тренинг машғулоти барча талаба қизларнинг кайфиятларини кўтаринки ҳолатга келтиргани, руҳиятларини позитив нотага созланганлигини кўришимиз мумкин. Тадбир қизгин тарзда ўз якунига етди. Тренингда иштирок этган айрим муаммоли талабаларни олиб қолиб алоҳида суҳбат ўтказилди ва муаммосига қараб алоҳида консультация ўтказишга келишиб олинди. Бундан ташқари ТТЖда ҳижоб кийган қизлар билан ҳам алоҳида суҳбат ўтказилиб, тушунтириш ишлари олиб борилди.

**ТИҚХММИ матбуот хизмати**