

Гуруҳ талабаларининг жипслигини ошириш

19 февраль куни КХМ факультети Қишлоқ хўжалик маҳсулотларини сақлаш ва даслабки ишлаш йўналиши 110 А- гуруҳ 1 – курс талабалари билан институт психологи “Гуруҳ талабаларининг жипслигини ошириш” мавзусида тренинг машғулоти ўтказди. Тренингда барча курс талабалари ва курс куратори ва декан муовини Ш. Б. Таджибаевлар қатнашишди. Гуруҳ аъзолари бир-бирларини яхши таниганликлари боис “Танишув” тренингда “Қуёшча” тренинг машғулоти бир оз ўзгартириш киритилган ҳолда ўтказилди. Гуруҳ аъзолари 22 талабалардан иборат экан. 22 нурлари бор қуёш тасвирланган, 22 та карточкалар бир талабага берилди ва ҳар бир карточкага гуруҳнинг бир талабасининг исмини ёзиб, ўша талабанинг яхши ва ҳурматга сазовор жиҳатларидан бирини қуёш нурларининг биттасига ёзиб бир-бирларига узатиш кўрсатмаси берилди. Ва натижада бутун гуруҳ иштирокчиларининг характер хусусиятлари тўғрисидаги йиғинди ҳосил бўлди. Машғулотнинг мақсади: талабаларнинг позитив хусусиятларини ва гуруҳ жипслигини оширишга қаратилган.



Бу машғулотда иштирокчилар курсдошлари орқали ўз характер хусусиятларини билиб олишгани барчада кўтаринки кайфият уйғотди. Ҳар бир инсонга меҳр ва эътибор ҳеч қачон кўплик қилмаганидек, иштирокчиларимизга ҳам ўзгалар томонидан берилган позитив таърифлар жуда ҳам маъқул келди ва бир – бирларига нисбатан ишонч, меҳр ва ҳурматлари янада ошди. Кейинги тренинг машғулоти “Қутичадаги совға” деб номланади. Машғулотнинг мақсади: ҳар бир иштирокчининг ўз қадр-қиммати ва индивидуаллигини англашга кўмаклашиш. Барча иштирокчилар релакс мусиқа оҳанги остида кўзларини юмиб ўтиришди. Психолог барча иштирокчиларга бирин-кетин қутичани узатишдан олдин: “Ушбу қутида ноёб, ажойиб, чиройли, гўзал ва такрорланмас нарса бор ...”, деди. Гуруҳнинг ҳар бир аъзоси ўз навбатида қутини олиб, кўзларини очиб, унга қараш кўрсатмаси берилди. (Қутидаги нарса ойна эди) “Қутида нимани кўришни кутган эдингиз?, Қутидаги нарсалар сизга қандай таъсир қилди?” Каби саволлар билан ўтказилган машғулот муҳокама қилинди. Натижада барча талабалар ўзларини жамоа учун қадрли, ҳар бирлари ноёб ва такрорланмас эканликларини англаб етишди. Барча иштирокчиларда “Ҳаётга берилган совға ўзим эканман”, деган тушунча шаклланди.



Кейинги машғулот “Жуфтингни топ”, деб номланади. Талабаларга бир жуфтдан ҳар хил касб эгалари номи ёзилган билетлар тарқатилди. Ва ҳар бир иштирокчи овоз чиқармаган ҳолатда жестлар ва мимикалар ёрдамида шеригини топиш кераклиги кўрсатмаси берилди. Барча талабалар ўзларининг актёрлик қобилиятларини намоиш этиб, жест ва мимикалар ёрдамида ўз жуфтларини топишди. Бу машғулот сўз ортиқчалик қилган маҳалларда мимика ва жестлар орқали ҳам мулоқот қилиш мумкинлигини, бир-бирини сўзсиз тушуниш ва гуруҳ аъзоларини янада жипслашиб ишлаш кўникмасини шакллантиради. Кейинги машғулотда “Шоҳ ва Малика” эртақ тести ўтказилди. Эртақ психологик муаммоли вазиятдан иборат бўлиб: шоҳ, малика, қароқчи, қайиқчи, новвой, шаҳзода персонажлари ўртасидаги бўлиб ўтган вазиятлар ҳақида ҳикоя қилади. Талабаларга бу персонажларни ўзларига ёққанлик даражасига қараб ўринларга қўйиш кўрсатмаси берилди ва жавоблари айтилиб, натижалар таҳлил қилинди. Сўнгги машғулотда гуруҳ аъзоларининг жипслигини янада ошириш ва бир ёқадан бош чиқариб ҳаракат қилишлари, гуруҳ шиорларини яратишлари учун “Орзулар дарахти” машғулоти ўтказилди.



Дарахтда бешта илдиз мавжуд бўлиб, иштирокчилар 4 йил биргаликда бирдам бўлиб ҳаракат

қилишларига мотивация бера оладиган умумий бешта шиор яратишлари кераклиги тўғрисида кўрсатма берилди. Топшириқ аъло даражада бажарилди. Кейин иштирокчилар ҳар хил рангли стикерларга гуруҳ аъзолари учун умумий тарзда тилаклар битишди. Ва бу тилаклар дарахтнинг япроқлари сифатида ёпиштириб чиқилди. Натижада шиорлар, тилаклар ва орзулар битилган дарахт ҳосил бўлди. Ҳосил бўлган дарахт барча иштирокчиларга ёқди ва барчада кўтаринки кайфият уйғотди. Барча иштирокчилар тренингда фаол қатнашишди. Айниқса М.Рустамова, А. Ҳусанов, М. Чориев ва У. Мелибоевлар ўз теран фикрлари ва баҳсларда фаолликлари билан барчага ўрнак бўлишди. Машғулот барчага бирдек манзур бўлди ва иштирокчилар ўзларига тегишли хулосалар чиқаришгани қувонарли ҳолат.

**Институт психологи М. Мухамедова ахбороти
ТИҚХММИ матбуот хизмати**