

Тренинглар онгли фаолиятга чорлайди

Жорий йилнинг 26 февраль куни институт психологи М.К. Мухамедова ГИМ 1 – курс талаба қизлари билан “Оила – меҳр қўрғони” мавзусида тренинг машғулоти ўтказди. Тренингда ГИМ факультети хотин-қизлар масалалари бўйича раҳбари Б. Мамадаминова, ГИМ гуманитар фанлар кафедраси катта ўқитувчиси М. Ҳакимова ва М. Улуғбек туман Лашкарбеги маҳалласи МФЙ оила, хотин-қизлар, ижтимоий ва маънавий масалалари бўйича раис ўринбосари З.М. Расулийлар қатнашишди. Тренинг “Сеҳрли кўзойнак” машғулоти билан бошланди. Иштирокчиларга кўзойнак тутиб бир – бирларига исмлари билан мурожаат қилиб, чиройли тилаклар билдириш ва яхши хусусиятларини таъкидлаш кўрсатмаси берилди. Барча иштирокчилар машғулотида фаол қатнашишди. Беш бармоқларимиз баробар бўлмагани каби инсонларнинг феъл-атворлари ҳам турлича. Кимдасиз позитив, кимдасиз негатив феъл-атвор устунлик қилади. “Сеҳрли кўзойнак” тутиб тилак билдиришдан мақсад: инсонлар қандай феъл эгаси бўлишдан қатъий назар биз унга ширин сўз орқали яхши муомала қиладиган бўлсак, у албатта яхши томонга ўзгаради.



Худди шунингдек оилада ҳам оила аъзолари бир – бирларининг позитив жиҳатларини таъкидлаб, ширин сўз билан муносабат қилинса, келиб чиқадиган низоларнинг олди олинишини иштирокчилар бу тренинг орқали англаб етишди. Кейинги машғулоти “Оила дарахти” деб номланиб – бунда иштирокчилар ўз оилаларидаги авлоддан-авлодга ўтиб келаётган қадриятларини “Бизнинг оилавий қадриятларимиз” деб ёзилган ва дарахт тасвирланган карточкага ёзишлари таклиф этилди. Барча иштирокчилар ўз оилаларидаги устувор қадриятларни ушбу карточкаларга ёзишди ва муҳокама қилинди. ГИМ 1-курс талабаси Тохирова Чарос ўз ёзганлари тўғрисида сўзлаб берди. Оила мустаҳкам ва тотувлик ҳукмрон бўлиши учун эркак қандай хусусиятларга эга бўлиши лозим? Аёл-чи?, деган савол ўртага ташланиб машғулоти давом эттирилди. Эркак ва аёл тасвирланган флипчарт тайёрланди ва иштирокчиларга стикерлар тарқатилди. Барча иштирокчилар оилада аҳиллик, меҳр-оқибат ва тотувлик устувор бўлиши учун эркакнинг ва аёлнинг хусусиятларини стикерларга ёзиб, флипчартга ёпиштиришди ва муҳокама қилинди.



Сўнги машғулоти “Мен+Сен=Биз” деб номланиб бунда иштирокчилар инсон ҳамжиҳат бўлиб, бир-бирларини қўллаб-қувватласаларгина оилада тинчлик ҳукмрон бўлиши ҳақида сўз юритилди ва “Сиам эгизаклари” деб номланган ўйин машғулоти билан давом эттирилди. Хоҳловчи иштирокчилардан бир жуфт бўлиб даврага чиқиш таклифи берилди. Даврага чиққан иштирокчи жуфтликларга бир-бирларига ёпишган ҳолда, бировлари ўнг, бировлари чап қўл билан берилган топшириқларни бажариш кўрсатмаси берилди. Топшириқлар: ботинка ипини боғлаш, тугма қадаш, расмга олиш, қайчида кесишдан иборат эди. Барча иштирокчилар бу топшириқларни астойдил бажаришди, ва тренинг сўнгида муҳокама қилинди. Хулоса ўрнида шуни айтишимиз мумкинки, бугунги машғулотида барча иштирокчилар ўзларига керакли хулосаларни чиқаришди ва ҳаётда инсон ҳамма муаммолар устидан фақат сабр қилиб, яхшилик қилиб, ширин сўз билан ғалаба қозониш мумкинлиги ҳақида маълумотлар олишди. Барча иштирокчилар кўтаринки кайфиятда бир-бирларига “Кўришгунча!”, - деб тадбир яқунлашди.

ТИҚХММИ психологи М.К. Мухамедова ахбороти

ТИҚХММИ матбуот хизмати

