



O'QUVCHILAR BILAN O'TKAZILADIGAN PSIXOLOGIK TRENINGLAR VA ULARNI O'TKAZISH TEXNIKASI

Yakubova Zroat Baxodirovna

Namangan viloyati Pop tumani 25-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada amaliyotchi psixologlarning faoliyati davomida ko'p qo'llanadigan treninglarni tashkil qilish qonun-qoidolari haqida fikrlar yoritilgan

Kalit so'zlar: trening, trener, ishtirokchilar

Psixologik foliyatning asosiy qismlaridan biri bu psixologik treninglar o'tkazish va u orqali o'quvchilardagi kamchiliklarni bartaraf etishdan iborat. Maktabda treninglar o'quvchilarni faol harakat qilishga undaydi va salbiy hususiyatlarni oldini olishga xizmat qiladi. Trening-bu o'yinga oid sotsial insonni muloqotga o'rgatish uchun bajariladigan o'yin mashqlari va xatti-harakatlari tizimidir. Trening jarayoni - bu har bir o'yin mashqida uning rahbari qanday yo'nalish berishidan iboratdir. Treningning asosiy maqsadi-shaxsni psixologik ruxiy jixatdan ozod qilish, unda tabiiy erkinlikni xis etishni hamda o'z guruxida va undan tashqarida o'zaro munosabat va aloqa o'rnatishni shakllantirishdir.

Treningda uning rahbari trener yoki dirijyor sifatida ishtirok etadi. Trening maqsadini aniq va nihoyatda tushunarli darajada tushuntirish maqsadga muvofiq. Masalan, boshqa kishilarni yoki o'zini o'zi tushunishga o'rgatish, o'zgalarni va o'zini o'zi o'rganish, o'ziga-o'zi baho berishni ta'minlash, boshqalar fikrini uqa olish va ularni idrok qila bilish kabi o'quvlar. Muloqotda o'zini o'zi boshqarishga zikran e'tiborni to'plashni amalga oshirish maqsadida tavsiya qilinayotgan sxemaga rolli o'yin va munozaralar kiritish orqali trening vazifasini murakkablashtirish mumkin.

Trening 3 qismdan tashkil topgan bo'lib, quyidagilardan iboratdir.



1. Psixofiziologik kontakt o'rnatish.
2. Psixologik kontakt.
3. Psixodrama.

Treningning asosiy yo'nalishi: rolli o'yin shaklida rolli vaziyatni idrok etishni tashkil qilish mutlaqo zarur, chunki trening uning qatnashchilarida trenerning yordamida o'yinda yaratilgan vaziyatlarga nisbatan individual munosabatini uyg'otish zarur.

Treningni o'tkazish davomida uni qatnashchilarining shaxsiy muloqot usullarini o'zining boshqalarga nisbatan pozitsiyasini yaqqol anglashtiruvchi vaziyatni rag'batlantirish joiz. Trening faoliyati 8-10 mashg'ulotni o'z ichiga qamrab oladi xolos. Treningning hamma mashg'ulotlari uning ishtirokchilari bilan faqat do'stona, samimiy his-tuyg'ular asosida va ixtiyoriy tarzda o'tkaziladi. Trening ishtirokchilarining soni 7-15 nafar bo'lishi mumkin, lekin bundan ortmasligi lozim. Guruh bilan mashqlarni o'tkazishdagi majburiy mashqlarni shartlar bo'yicha qoidalarga rioya qilinmasa, u xolda o'yinli trening ijobiy natija bermasligi to'g'risida oldindan kelishib olishish kerak. Jumladan,

1. Bir-biriga samimiylik, xayrixohlik:
2. Bir-biriga ishonish. | o'zaro ishonch |:
3. Mashqlarni bajarish davomida shaxsga baxo bermaslik, balki uning faoliyatiga va muloqat usullariga baxo berishlik:
4. Ishtirokchilar o'yindan qay darajada qanoatlanganligi xaqidagi taassurotlarini shu zaxotiy oq trenerga ma'lum qilishlik:
5. Topshiriqlarni bajarish faqat ijobiy gepotezaga mo'ljallanganlik:
6. Jismoniy nuqsonlarga nisbatan e'tiborni qaratmaslik:
7. Treningning borishi jarayonida xech kimga xech qanday maslaxat bermaslik:



8. “Bu yerda va xozir”-degan shartni bajarish ya’ni trening paytida ro’y bergan hamma narsa tashqariga olib chiqilmaslikka va xozirgi muloqotda nimalarni xis etayotganligini ma’lum qilmaslik:

9. tomoshabinlar trenerning ruxsati bilan emas, balki guruxning barcha a’zolarining roziligiga binoan qatnashishlik kabilar:

Treningni muvaffaqiyatli o’tkazishning va uning sermaxsulligi muvaffaqiyati ko’p jixatdan trener bilan ishtirokchilar o’rtasidagi o’zaro bir-birini tushunish darajasiga bog’liqdir.

O’yin treningini uyushtirishda quyidagi eng qiyin xolatlarni inobatga olish va ularni izchil ravishda nazarda tutish maqsadga muvofiq:

1. O’zining shaxsiy ichki siqqligini yengish, barcha ishtirokchilarining ko’zlariga to’g’ridan-to’g’ri va ochiq chiroy bilan, dadil qaray olish:
2. O’yin faoliyatining boshida yaratilgan vaziyat-eng omilkor va qulay bo’lishi kerak:
3. Treningni muvaffaqiyatli o’tkazish trenerdan katta ruhiy, intellektual tashkiliy jixatidan katta kuch sarflashni, bioquvvatni talab qiladi:
4. Trening o’zaro ishtirokchilarni bir-biriga ishongan xolda o’zaro samarali ta’sir etish muxitida o’tkaziladi:

Yuqorida ta’kidlab o’tilgan talabalarga rioya qilmasdan turib, aslo o’ynovchi guruh hosil qilib bo’lmaydi. Va bunga trening ijobiy ta’sir ko’rsata olmaydi ham.

Mashg’ulotni katta, keng yaxshi shamollatish imkoniyatiga ega bo’lgan shinam xonada o’tkazish lozim. Xonada ishtirokchilar soniga teng miqdorda stullar bo’lishi kerak. Mashg’ulotda qulay, rohat baxsh etadigan, ko’ngil (dil) ochadigan osoyishta, sokin sharoit yaratilgani yaxshi |ayniqsa, dastlabki, mashg’ulotlarni o’tkazishda|, yarim qorong’ulik, muloyim |yaxshisi lirik va minor ovoqli| musiqa, derazalarga nozik, nafis darpardalar tutilgani ma’qul va hkazo.



Har bir ishtirokchi o'zining o'yinga va o'yin yuzasidan improzatsiya qilishga |tayyorgarliksiz bajarishga| tayyorlashi ruhiy jihatdan tayyorlamog'i darkor.

Trening bu- inglizcha so'zdan olingan bo'lib «mashq qilmoq» degan ma'noni bildiradi. Trening guruxlardan muloqotning madaniy obro'li bo'lishni rivojlantirish maqsadida olib boriladigan psixologik ishlarning faol usuli, ya'ni gurux-gurux bo'lib munozara, baxs, rolli o'yin va boshqa o'yinlarni o'tkazishga aytiladi.

Trening o'tkazuvchi uchun shart bo'lgan ishlar.

1. Muxokama tashkil qilish, ishchi guruxi uchun qoidalar ishlab chiqish va har bir mashg'ulotda trener treningning maqsadi vazifasini batafsil tushuntirish.
2. Navbatdagi mashg'ulot instruksiyasini berish.
3. Qatnashuvchilar savollariga javob berish va ular bajarayotgan ishni nazorat qilish.
4. Ssenariy mazmunini trening maqsadi asosida taxlil etish.
5. Trening haqida qatnashuvchilar bilan fikr almashish.
6. Qatnashuvchilar ematsional holatini nazorat qilish va ularga psixologogik yordam berish.
7. Har bir mashg'ulotda yakun yasash va uyga vazifa berish.
8. Mashg'ulot oxirida siz xaqingizda qatnashuvchilar o'z fikrini bayon qilishlariga imkon berish.

Trening o'tkazish davomida uning qatnashchilarini shaxsiy muloqot usullarini va o'zining boshqalarga nisbatan pozitsiyasini yaqqol anglash protsessini rag'batlantirish kerak. Bir so'z bilan aytganda psixologik faoliyatning asosi bu psixologik trening mashg'ulotlari hisoblanadi. Trening qoidalarini to'g'ri tadbqiq etish bu psixolog mahoratiga va tajribasiga bog'liq.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Dyui Dj. “Psixologiya i pedagogika myshleniya”. M., Progress, 1998.
2. Karnegi D. “Kak zavoevat druzey i okazivat na nix vliyanie”. M., Progress, 1990.