



## PSIXOLOGIK TRENINGLAR VA ULARNI O'TKAZISH TEXNIKASI

**Tursunova Lobarxon To'ramirzayevna**

Namangan viloyati Yangiyo'rg'on tumani 41-maktab psixologi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada amaliyotchi psixologlarning faoliyati davomida ko'p qo'llanadigan treninglarni tashkil qilish qonun-qoidalar 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 rol 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 samimiylilik, 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 hozir”-degan shartni bajarish ya’ni trening paytida ro’y bergan hamma narsa tashqariga olib chiqilmaslikka va hozirgi 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, mashgʻulotlarni oʻtkazishda|, yarim qorongʻulik, muloyim |yaxshisi lirik va minor ovozli| musiqa, derazalarga nozik, nafis darpardalar tutilgani maʼqul va hkazo.

Har bir ishtirokchi oʻzining oʻyinga va oʻyin yuzasidan improzatsiya qilishga |tayyorgarliksiz bajarishga| tayyorlashi ruhiy jihatdan tayyorlamogʻi darkor.

Trening bu- inglizcha soʻzdan olingan boʻlib «mashq qilmoq» degan maʼnoni bildiradi. Trening guruxlardan muloqotning madaniy obroʻli boʻlishni rivojlantirish maqsadida olib boriladigan psixologik ishlarning faol usuli, yaʼni gurux-gurux boʻlib munozara, baxs, rolli oʻyin va boshqa oʻyinlarni oʻtkazishga aytiladi.

Trening oʻtkazuvchi uchun shart boʻlgan ishlar.

1. Muxokama tashkil qilish, ishchi guruxi uchun qoidalar ishlab chiqish va har bir mashgʻulotda trener treningning maqsadi vazifasini batafsil tushuntirish.
2. Navbatdagi mashgʻulot 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 mashgʻulotda yakun yasash va uyga vazifa berish.
8. Mashgʻulot oxirida siz xaqingizda qatnashuvchilar oʻz fikrini bayon qilishlariga imkon berish.

Trening oʻtkazish davomida uning qatnashchilarini shaxsiy muloqot usullarini va oʻzining boshqalarga nisbatan pozitsiyasini yaqqol anglash protsessini ragʻbatlantirish kerak. Bir soʻz bilan aytganda psixologik faoliyatning asosi bu psixologik trening



mashg'ulotlari hisoblanadi. Trening qoidalarini to'g'ri tadbiq 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.