

O‘QITUVCHI VA O‘QUVCHILAR HAMKORLIGINI TASHKIL ETISHDA TRENING MASHG‘ULOTLARINING O‘RNI

*Toyloq tumani 4-umumta’lim maktabi
amaliyotchi psixologi
Nomozova Sabina Abdurafiq qizi*

Hozirgi davrda odamlar orasida ruhiy zo‘riqish hollari avvalgi paytlardagiga nisbatan ancha ko‘p uchrayotganligi va buning natijasida ko‘pgina hayotiy muammolar vujudga kelayotganligi ko‘pchilikni, ayniqsa keng jamoatchilikni, shuningdek aynan psixolog mutaxassislarni ham tashvishga solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki bunday holatlar turli darajadagi zo‘riqishlar natijasida vujudga kelmoqda.

Buning uchun psixologik jixatdan yordam beruvchi treninglarning o‘rni beqiyosdir. Treningning asosiy maqsadi: shaxsni psixologik (ruhiy) ozod qilish, bunda tabiiy erkinlikni his etishni, o‘z guruhida va undan tashqarida o‘zaro munosabat va aloqa o‘rnata olishdan iborat. Demak-ki, trening — shaxsda mavjud bo‘lgan yoki vujudga keladigan muammolarni hal qilish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma malakalarni hosil qilish maqsadida bahs-munozara, o‘yin va mashqlar orqali o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar yig‘indisidir. Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni yechish ham, bu boradagi bilim, ko‘nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs psixologiyasi, shaxs individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar psixologik treninglar deb ataladi.

Ayni kunlarda asabiylashish holatlari kuzatilayotgan quyidagi kishilar guruhini alohida ta’kidlab o‘tish joiz:

I. Bolalar orasida:

1. Bog‘cha bolalari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
2. Maktab o‘quvchilari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
3. O‘smirlar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;

II. Kattalar orasida:

1. Ish joylarida (rahbar yoki xodimlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;
2. Oilada (er-xotin, qaynona-kelin, ota-ona va farzandlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;
3. Keksalar orasida (psixologik o‘zgarishlar natijasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari.

Yuqorida sanab o‘tilgan asabiylashishlardan kelib chiqadigan muammolar mavjud bo‘lib, bu muammolarni yechish imkonini topa olmaslik natijasida psixologik maslahat va psixologik korreksiyaga muhtoj bo‘lib qoladigan bir necha xil guruhlar vujudga keladiki, bular:

- + Muloqotchanlikning yetishmasligi muammosidan siqilgan kishilar guruhi.
- + Iqtisodiy yetishmovchilikdan siqilgan kishilar guruhi.
- + O‘z yaqinlarini yo‘qotib siqilgan kishilar guruhi.
- + Turli baxtsiz hodisalardan keyin qandaydir kasallik orttirib olgan kishilar guruhi.
- + Begona joyga ko‘chib kelib, tub aholining bosimidan siqilgan kishilar guruhi.
- + Rahbarlar tomonidan yoki o‘zidan kattalar tomonidan shaxsiyatiga tegilgan hollarda siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.
- + Yangi o‘qish yoki ish joyiga moslasha olmasdan siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.
- + Chekish, ichish, narkotik moddalar iste‘mol qilishdan qutula olmasdan siqilayotgan kishilar guruhi.

Har qanday treningda (faqat nogironlar bilan o‘tkaziladigan maxsus treninglarni hisobga olmaganda) tashqi jismoniy defektga ega bo‘lgan va psixik holatida buzilishlar bo‘lgan kishilar ishtirok etmasligi lozim. Negaki, bunday holatlarda aynan ana shunday kamchilikka ega bo‘lganlarda aks ta‘sir bo‘lishi ehtimoli kuchliroqligi har qanday mutaxassis uchun tushunarli bo‘lsa kerak.

- guruh a‘zolarining soni 8 tadan 12 tagacha (ba‘zi hollardagina 20 tagacha) bo‘lgani ma‘qul.

- ishtirokchilarning yoshi iloji boricha taxminan teng bo‘lishi, ya‘ni ular orasidagi farq 4-5 yoshni tashkil etishi mumkin (Alohida qayd etish lozim, 45-50 yoshdan kattalar uchun trening juda katta va ahamiyatli ta‘sirga ega bo‘lmasligi va ular kutganchalik natija bermasligi ham mumkin).

- ishtirokchilar orasida ayol va erkaklar soni imkoni boricha teng bo‘lishi kerak.

Mashq: «Treningda bildiriladigan istaklar»

Dastlab, trening rahbari guruh a‘zolarining har biri o‘zlarining treningdagi ismlarini qayd qiluvchi kartochka (ko‘krakka taqiladigan)ni tayyorlashlari bo‘yicha tushintirish beradi va 3-5 minut vaqt ajratadi. Buning uchun har bir ishtirokchi o‘ziga ism tanlaydi. Ular ism tanlashda mashhur kishilarning nomini ham olish huquqiga egadirlar. Tanlash huquqi erkin. Ismlar aniq va yetarli kattalikda yozilishi lozim. Kartochkalar kiyim ko‘kragiga to‘g‘nog‘ich yordamida mahkamlanadi. Trening qatnashchisiga butun mashg‘ulot davomida shu ism bilan murojaat qilinadi.

Guruhdagi tanishuv :

Guruh a‘zolari doira bo‘lib o‘tiradilar. Birinchi ishtirokchi turadi, ixtiyoriy bir qatnashchiga yaqinlashib, u bilan salomlashadi va unga trening sharti bo‘yicha istak bildiradi. Har bir ishtirokchi navbati bilan bu jarayonni davom ettiradi.

SHundan keyin o‘tkaziladigan «Bir – biringizni biling» deb nomlangan mashq ishtirokchilarning bir-birlarini anglab yetishlariga imkon beruvchi mashq hisoblanadi. Bu mashq ishtirokchilarni shaxslararo munosabatga, o‘zaro idrok qilishga, guruh

tomonidan qabul qilingan me'yor va shaxs qadriyatlarini inobatga olishga o'rgatadi.
Bu mashq tafsiloti quyidagicha:

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki har qaday psixologik holatlarda o'quvchi yoshini va xarakter xususiyatlarini inobatga olish lozim.

