

TRENING MASHG'ULOTNINING BOSHLANG'ICH BOSQICHI.

Xo'jayeva Xolida Sofoboyevna

Qo'shko'pir tumani 47-son maktabi psixologi

Ibadullayeva Intizor Ibadullayevna

Qo'shko'pir tumani 22-son maktabi psixologi

Anotatsiya: Ushbu trening mashg'ulotining birinchi kuni, guruhiiy normalar, trening ishtirokchilarining tanishuvi, guruh ishtirokchilarining kutuvlarini aniqlash va o'tkazish yuzasidan ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Treningni tashkillash, trener, guruhiiy normalar, tanishuv, ishtirokchilarining kutuvlari, kutuvlar daraxti, emotsiya.

Trening mashg'ulotining birinchi kuni. Psixologik treninglarni samarali natijaga erishishi albatta uning boshlang'ich bosqichini to'g'ri tashkil etishiga bog'liq. Trening jarayonida albatta o'tkazilishi kerak bo'lgan birinchi bosqich - guruhiiy me'yorlarni, ya'ni trening qonun qoidalarini ishlab chiqish bosqichidir. Bunda ishtirokchilar bilan bu me'yorlarga albatta rioya qilish kerakligi to'g'risida kelishish va har bir a'zoning roziligini olish kerak. Bu qoidalarga rioya etish treningning maqsadiga erishish va qulay psixologik iqlimning yaratilishida katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Har qanday trening mashg'ulotini birinchi kuni – trening samarasini ta'minlash uchun xizmat qiluvchi asosiy jarayon hisoblanadi va treningni birinchi kunidagi asosiy qismlar haqida tushuncha, ko'rsatmalar beriladi. Mavjud bo'lgan guruhiiy normalarni ishlab chiqishning maqsadi va ahamiyati ham belgilab olinad. Shuningdek, ishtirokchilar va trenerning o'zaro tanishuvi yuzasidan tanishuv jarayonida qo'llaniladigan usullar ham belgilanib olinadi. Psixologik treninglarni o'tkazishdan oldin trening o'tkazuvchi, ya'ni boshlovchi puxta tayyorgarlik ko'rish lozim. Boshlovchi oldindan trening olib boriladigan guruh haqida ma'lumotga ega bo'lishi lozim. Trening o'tkazuvchiga qo'yiladigan asosiy shartlardan va talablardan biri shuki, u muloqot jarayonining barcha qirralarini

professional darajada mukammal egallagan bo'lishi kerak. U ham bo'lsa - nazariy bilimlarni bevosita amaliyotda, trening jarayonida qo'llay olishidir. Ularni odatda trenerlar, instruktorlar, boshlovchilar, deb atashadi. Demak treninglar uyushtiruvchi muassasa yoki tashkilotda eng avvalo e'tibor berilishi zarur bo'lgan narsa ham shuki, u yerda ijtimoiy psixologik treningni olib boruvchilarni o'qitish, tayyorlash, ulardan mutaxassis etishtirishdir. Trener tomonidan psixologik hokimlik o'rnatiladi, unda hammani (shuningdek, trenerni ham) "Sen" lardan, ismini aytib chaqirishda, tahallusdan foydalaniladi. Shaxsning shakillanishi uchun quyidagi vazifalar ko'ndalang turadi:

- O'zaro munosabatni yaxshilash.
- Guruh, ishtirokchilari jamoasini jipslashtirish.
- Har bir kishini o'z qobiliyatlariga ishonchini mustahkamlash.
- Harakterdagi tundlik, tajovuzkorlik kabi ko'rinishlariga barham berish. Trening o'tkazishdan maqsad shuki, shaxsning salbiy xarakter xususiyatlarini yo'qotish va ongida ijobiy xislatlarni rivojlantirish. Maqsadlar qatori yana bir necha maqsadlardan iborat:

A) Trening qatnashchilarining bir-birlariga sotsial psixologik jihatdan moslahishga e'tiborni mustahkamlash. qaratish va atrofdagilar bilan munosabatini

B) Trening qatnashchilarini o'z hayotini sezilarli darajada o'zgartirishga erisha olish.

Bunda qatnashuvchilar o'zlarini fosh qilishlari mumkin o'zidagi muhim muammolarni anglashlari, uni izohlab berishlari lozim. Agar guruhni yopiq deb bilishsa (yopiq guruh guruhga qo'shimcha odam olmaydi) bu guruhda muhim muammolar tez hal bo'ladi va trening muvaffaqiyatli bo'ladi. Trening mashg'ulotlari o'tkazish uchun ishtirokchilarni qiziqtirish kerak. Ularning mustaqil ishlashlariga imkoniyat yaratish kerak. Biron-bir qatnashuvchini muhokama qilish taqiqlanadi, chunki u sudlanuvchi emas. Ishtirokchi shaxslar o'zini boshqalardan ustun tutmaslik va ozini-o'zi yuqori hamda past ham baholamasligi kerak. Psixolog esa mutaxassisman deb, ro'kach

qilmasligi, o'z xarakteri bilan qatnashuvchilarni sarosimaga solmasligi, xavasini ham keltirmasligi maqsadga muvofiq. Trening mashg'ulotlari do'stona, samimiy va ixtiyoriy tarzda o'tkaziladi. Trening o'tkazishdagi shartlar bo'yicha ma'lum qoidaga rioya qilinmasa, u ijobiy natija bermaydi. Har qanday guruhda ma'lum normalar va yashash uchun qoidalari mavjud. Trening guruhi ham bundan mustasno emas. Tanishuv protsedurasidan boshlab, guruh ish qoidalarini belgilaydi va guruh ichidagi normalarni shakllantiradi. Guruhdagi qoidalar bosqichma-bosqich kiritilib, dastlab trener tomonidan o'rnatiladi. Turli guruhlarda ular farq qilishi mumkin va mezbonningning maqsadlari, vazifalari va etakchilik uslubiga qarab turli xil tarzda o'rnatilishi mumkin. Ko'plab murabbiylar yig'ilishdan so'ng darhol guruhning asosiy qoidalarini ishlab chiqish uchun maxsus protsedurani tashkil qiladilar. Ular ma'ruzachilar tomonidan e'lon qilinishi mumkin, ammo bu holda har bir ishtirokchilar bilan munozarali tartib asosida suhbatlar tashkil etish kerakki, bunda har bir ishtirokchilar o'z fikr mulohazalarini roy – rost bildirishlari kerak bo'ladi. Qanday bo'lmasin, qoidalar ishtirokchilar tomonidan aniqlanishi, tushunilishi va qabul qilinishi kerak. Me'yorlarga kelsak, bu qoidalar bilan bir xil emas. Me'yorlar - bu guruhda odatiy bo'lgan narsa, uni ko'rsatmaslik mumkin bo'lsa-da, ishtirokchilar tomonidan qabul qilinadi. Me'yorlar guruhda nima qilish mumkin va nima qabul qilinmaydi, nima haqida gaplashish mumkin va nima aytilmayapti. Shu ma'noda, me'yorlar ishning o'zi tomonidan belgilanadi, garchi bu qisman mavjud qoidalarining aksidir. Quyida amalda eng ko'p qo'llaniladigan me'yorlar keltirilgan.

1. Doimiylik - har bir ishtirokchi kech qolmasdan guruh ishining boshidan oxirigacha ishlaydi.

2. Maxfiylik - guruhda bo'layotgan jarayonlar to'g'risidagi ma'lumotlar uning chegaralaridan tashqarida amalga oshirilmasligi kerak. Bu ishtirokchilarni guruh jarayonlariga jalb qilishni osonlashtiradi, ularning o'zini oshkor qilishiga hissa qo'shadi. Ishtirokchilarni aloqa mazmuni ma'lum bo'lishi mumkin bo'lgan tashvishlardan xalos qilish uchun yordam berish kerak.

3. Faoliyat - guruhning har bir a'zosi bo'layotgan jarayonlarda faol ishtirok etishga harakat qiladi va barcha tadbir va protseduralarda ishtirok etishga intiladi.

4. Muloqotda samimiylilik va “yo'q” deb aytishga haqli. Guruhning har bir a'zosi samimiy bo'lishga harakat qiladi, ammo ‘yo'q’ deb aytishga haqli. Ushbu qoida sizning fikrlaringiz va his-tuyg'ularingizni, shubhasiz, iloji boricha ochiq ifoda etish zarurligini belgilaydi. Va agar siz ma'lumot bersangizgina ishonchli hisoblanadi. Shu bilan birga, har bir kishi muayyan vaziyatda nima qilish kerakligini o'zi hal qilish huquqiga ega va agar u gapirishga yoki harakat qilishga tayyor bo'lmasa, u “yo'q” deb aytishga haqli, ammo buni ochiq aytish kerak.

5. Ismi bilan chaqirish – guruhda ishtirokchilarni ism-sharif bilan chaqirish va uchinchi shaxslarda bo'lganlar haqida gapirmaslik kerak.

6. Maxfiy muloqot uslubi va “sizga” murojaat qilish. Maxfiy aloqa va ishonch muhitini amaliy ravishda yaratish uchun birinchi qadam sifatida, o'qituvchi guruhning barcha a'zolarini psixologik jihatdan tenglashtirgan holda “Sizga” murojaatning yagona shaklini taklif qilishni taklif qilishi mumkin. (Garchi ba'zi guruhlarda “Siz” ga murojaat qilish mumkin bo'lsa-da, lekin hamma buni qabul qilishi kerak.)

7. Murojaatlarni shaxslashtirish. Ushbu qoida, kundalik aloqada bo'lgan odamlarga o'z pozitsiyalarini yashirishga va javobgarlikdan qochishga yordam beradigan shaxsiyatsiz nutq shakllaridan voz kechishni anglatadi. Ishtirokchilarga o'z nomidan ko'proq gapirish tavsiya etiladi: “Men bunga ishonaman ...”, “Menimcha ...” va hokazo: “Do'stlarimning ko'pi shunday deb o'ylashadi ...”, “Ba'zilar o'ylashadi”.

8. Shaxslarni bevosita baholashga yo'l qo'ymaslik. Guruhda bo'layotgan narsalarni muhokama qilayotganda, ishtirokchilarni emas, balki ularning harakatlarini (maxsus tashkil etilgan protseduralardan tashqari) baholash kerak. Siz: “Men sizni yoqtirmayman ...” kabi iboralarni ishlata olmaysiz. Aytish kerak: “Siz aytganingizda ... yoki xushmuomalalik bilan ...” bu menga yoqmaydi.

9. Bu erda va hozirda protseduralarni muhokama qilish. Ishtirokchilar ko'pincha munozaralarni umumiy fikrlar va boshqa odamlar bilan sodir bo'lgan voqealarni

muhoqama qilish sohasiga o'tkazishga intilishadi. Bu har bir kishi o'zini turli xil ko'rinishlarda ko'rishi va shaxsiy xususiyatlarini yaxshiroq bilishi mumkin bo'lgan psixologik oyna sifatida o'quv guruhining asosiy funktsiyasiga zid keladi. Shuning uchun, munozara paytida ishtirokchilar faqat ular bilan guruhda nima sodir bo'layotgani va ular nimani sezayotganlari haqida gapirishga taklif qilinadi. Yangi boshlanuvchilar uchun oxirgi tamoyilni noto'g'ri tushunish ehtimoli haqida ogohlantirish kerak. "Bu yerda va hozir" tamoyili avvalgi hayotni, shu jumladan trening ishtirokchilarining hissiy, tajribasini e'tiborsiz qoldirmasligi kerak. Treningdagi har bir ishtirokchining reaksiyasi guruhdagi vaziyat va boshqa ishtirokchilarning ta'siri bilan belgilanadi, lekin bu avvalambor uning avvalgi tajribasi, mavjud stereotiplar va munosabatlarga asoslanadi. Ishtirokchilarning oldingi tajribalarini inobatga olmay, trening guruhi "virtual" haqiqatdan boshqa hech narsaga aylanmayapti. Trening ishtirokchilarining tanishuvi. Tanishuv, maqsad va vazifalaridan qat'iy nazar, har qanday mashg'ulotda muhim qadamdir. Bu nafaqat ismlarni tan olishni, balki ishtirokchilarni bir-birlariga tanishuvining turini anglatadi. Shu bilan birga, u trening guruhidagi ishning o'ziga xos taqdimoti ham bo'lishi mumkin. Ishtirokchilarni ishning mohiyati bilan tanishtiradigan kirish qismi bo'lib, tanishish jarayoni guruhni harakatlantiruvchi imkonini beradi, ba'zan esa ishning umumiy ritmini belgilaydi. Agar ishtirokchilar keyingi ishlarga nisbatan qiziqishni sezsa, ushbu jarayonning maqsadiga erishilgan deb hisoblanadi. Shunga ko'ra, tanishishning uyushgan tartibi ishtirokchilarga o'zlari haqida o'ylashga imkon beradi va ularning o'zini - o'zi anglashga bo'lgan xohishini rag'batlantiradi. Guruh ishidagi ushbu bosqichning ahamiyatini e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak. Ko'pincha, to'liq malakaga ega bo'lmagan yosh trenerlar ishtirokchilarning ismlarini bilgandan so'ng mashg'ulotning orqasida darhol u haqidagi barcha ma'lumotlarni bilishga shoshilishadi. Bu esa, ishtirokchining o'ziga bo'lgan shubhasini oshiradi. Shu bilan u ishtirokchilarni ularning ichki dunyosi, qiyinchiliklari va umidlari bilan bir qatorda, unga unchalik qiziqmasligi va ayni paytda u o'z muammolari bilan ko'proq shug'ullanayotgani haqida xabardor qiladi. Shoshilib, haddan tashqari ishtirokchilarni olamini bilishga intilish ishtirokchilarning yopiqligiga olib keladi. Ishtirokchilarga o'zlari haqidagi ma'lumotlarni aytish uchun qulay vaqt berish kerak. Diqqatli, guruhda

sodir bo'layotgan narsalarga nisbatan sezgirlik guruh rahbarida mavjud bo'lishi kerak bo'lgan xislatlardir. Dastlab trener har bir ishtirokchidan (bir davrada) o'zlari haqida: kasbi, sevimli mashg'ulotlari va boshqalar, shuningdek, uni guruhga nima olib kelganligi va mashg'ulotdan nima kutayotgani haqida so'rashi mumkin. Avvalo, trener birinchi bo'lib o'zi haqida gapirib berishi mumkin va shu bilan guruhga namuna ko'rsatib, nima haqida gaplashish kerakligini va qancha vaqtni tashkil qilishligini ko'rsatib beradi. 'Men nima qilsam, shunday qil' tamoyili nafaqat standartlarni belgilaydi, balki guruhda ishonchli munosabatlarni shakllantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, trenerdan ishtirokchilarning turli xil fikrlarini sabr-toqat bilan tinglash uchun rivojlangan qobiliyatni talab qiladi. Nafaqat uzilishlarsiz tinglash, balki fikrlar jarayonini doimo diqqat bilan kuzatib borish, ishtirokchilarning fikrlarini rad etmagan holda, baholamay turib ularni ichki dunyosini o'rganishga harakat qilish kerak. Trener hayotni va vaziyatni qat'iy to'g'ri variantini his qilishni va ishtirokchilarning g'oyalari va vaziyatlarini bilish va tushunish uchun tinimsiz ishlashi kerak. Trener va ishtirokchilar birgalikda trening mashg'ulotini asosiy qismiga o'tishdan avval, ya'ni boshlang'ich bosqichida tening ishtirokchilarini bir birlariga murojaat qilishning o'zlariga eng qulay variantini, ular uchun yoqimli bo'lgan nom, hurmat yuzasidan qaysi bir murojaat usilini tanlashlikni kelishib oladilar. Bunda psixologiyaning shaxslararo munosabatda ijobiy natija beruvchi 58 usulini, D. Karnegi "Muomala sirlari" kitobida aytganidek suhbatdoshga yoqishning asosiy bir usulini, ya'ni "Siz suhbatdoshga yoqish va uni sirli boshqarish uchun siz ismi bilan murojaat qiling" kabi taktikani qo'llashni trener guruh ishtirokchilariga eslatib o'tishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Trener ishtirokchilarni trening jarayoni ular uchun qulay, o'zlarini engil his qilishlari uchun katta bir imkoniyat ekanligini tushuntirib, ularga yoquvchi ismlar bilan nomlashni taklif qiladi. Treningdagi "Tanishuv" bosqichini turli xil usulda tashkil etish mumkin, lekin mohiyat bitta bo'ladi, ya'ni bu bosqichning mohiyati quyidagicha: Har bir ishtirokchi o'zini bu yerda qanday nom bilan atashlarini istasa, shunday atashi mumkin. Shu o'rinda ular muloqot jarayonida o'ziga yordam beradigan va halaqit beradigan sifatlarini ham aytishi lozim. Yoki ular quyidagi savollarga javob tarzida ham o'zlarini tanishtirishlari mumkin: "Yaqinlaringiz sizni nima uchun qadrlashadi?", "Aynan qaysi jihatingiz o'zingizga ko'proq yoqadi?",

“Boshqalardagi qanday hislatlarni qadrlaysiz?” va h.k. Tanishuv bosqichida har bir ishtirokchi o’zidan oldingi ishtirokchining aytganlarini takrorlashi lozim. Bu bosqichni ishtirokchilar shunchaki bir-birlarining ismini bilishi bilan bog’liq bo’lgan rasmiyatchilik deb qabul qilmaslik kerak. “Qor uyumi” o’yini orqali tashkil etilgan tanishuvda esa qo’shnisining aytganini takrorlash eshitishning, ayniqsa o’zidan oldingi kishini eshitish qiyinligini his qilish imkonini beradi. Ko’pchilik ishtirokchilar o’zidan oldingi ishtirokchi nima deganligini eshitmaydi, chunki u eshitishdan ko’ra o’zi nima deyishi kerakligi haqida o’ylaydi. Muhokamada trener tomonidan ishtirokchi “Diqqat markazida” bo’lganida o’zini qanday his qilgani so’raladi. Tanishuv bosqichini turli usullarda tashkil qilish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O’zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. “O’zbekiston” 2016.
2. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O’zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. “O’zbekiston” 2016. Yu.Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kyelajagimizni mard va oliyjanob halqimiz bilan birga quramiz. “O’zbekiston” 2017
3. Abramova G.S. Vvyedyeniye v praktichyeskuyu psihologiyu - M., 1994. - 237s.
4. Andryeva G. I. Sotsialnaya psihologiya. — M: aspyekt Pryess, 2001
5. Ageyev V.S. Mejgruppovoye vzaimodyeystviye.- M.: MGU, 1990. – 280