

GURUHIY TRENINGLARDA PSIXOGIMNASTIKANING ROLI

Raxmanberdiyev Muxtor Murotqulovich

Surxondaryo viloyati Jarqo'rg'on tumani 27-sonli umumta'lim maktab

psixologi

Anotatsiya: Ushbu maqolada guruhiiy psixologik treninglarda qo'llanadigan psixogimnastikaning o'rni va ahamiyati haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: psixogimnastika, maqsadi, vazifasi, trenerga tavsiyalar, diagnostika, korreksiya, hissiy tanglik, mimikali va pantomimikali etyudlar, tana tili.

Psixogimnastika – bu guruh a'zolarining o'zini iamoyon qila oladigan va nutqsiz munosabatga kirisha olishini ta'minlovchi metoddir. Bu samarali vosita yordamida shaxsning ijtimoiy hodisalarni idrok qilishi uchun eng qulay sharoit yaratiladi, “tana tili”ga e'tibor beriladi, atrof-hayot munosabatlarini ifodalashga imkoniyat yaratiladi.

Guruh a'zolarining asosiy kommunikatsiya vositasi imo-ishorali harakatlar bilan ta'sir o'tkazish hisoblanadi. Tor ma'nodagi psixogimnastika -o'yinlar etyudlar ko'rinishida bo'lib, guruh a'zolari aloqa vositasi sifatida nutqsiz harakatni qo'llaydilar. Psixogimnastikaning bu turi guruhiiy korreksiya vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan, ya'ni o'zaro aloqa o'rnatish, tarang vaziyatni ko'tarib tashlash, qarama-qarshi tomon aloqalarini ishlab chiqish va boshqalar. Keng ma'nodagi psixogimnastika – bu maxsus mashg'ulotlar kursi bo'lib, uning yo'nalishi bilishga oid va shaxsiy emotsional tomondan rivojlantirishga va korreksiya qilishga qaratilgandir. Guruh bilan ishlashning nutqsiz usuli sifatida psixogimnastika hissiy kechinmalarning paydo bo'lishi, emotsional holatlarning kechishi, harakatlarni bajarishdagi muammolar, yuz mushaklarining ma'noli harakatlari, imo-ishoralar bilan qilinadigan harakatlarni nazarda tutadi, mijozga

o'zini namoyon qilishga va so'z yordamisiz muloqot o'rnatishga imkon yaratadi. Bu qayta tiklovchi psixokorreksiya metodi bo'lib, maqsadi – mijoz shaxsini o'rganish, tushunish va o'zgartirishdir demakdir. Psixogimnastik mashqlarni o'tkazishning o'ziga xosligi. Psixogimnastika 3 qismdan iborat bo'lib, har bir qism o'zining mustaqil vazifalari va shaxsiy metodik vositalari bilan xarakterlanadi:

Tayyorgarlik kismi.

Pantomimika (imo-ishorali harakatlar) qismi

Yakuniy qism.

Tayyorgarlik qismi qoidaga asosan diqqatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan boshlanadi. Bu turdagi mashqlarga quyidagilar kiradi:

- kechikish (orqada qolish) mashqi: Guruh a'zolari oddiy gimnastika mashqini boshlovchidan bir harakatga ortda qolib ketma-ket ravishda qaytaradilar. Mashq tezligi sekin-asta ortib boradi.

-ritmni doira bo'ylab uzatish: Guruh a'zolarining hammasi bir-birining ortidan doira bo'ylab berilgan ritmni chapak chalib takrorlaydilar.

- harakatni doira bo'ylab uzatish: Guruh a'zolaridan biri tasavvuridagi predmet bilan shunday harakat bajara boshlaydiki, bu harakatni keyingi ishtirokchi davom ettira olishi kerak. Keyingi ishtirokchi ham tasvirlangan predmet bilan bog'liq boshqa biron harakatni bajarishi va bu predmet doira bo'ylab turli harakatlar bilan aylanib chiqishi lozim. - oyna: Guruh a'zolari juft-juft bo'lib ajraladilar va navbatma-navbat o'z sheriklarining harakatini takrorlaydilar. Mashqlarning yana bir turi, asosan, tarang holatni olib tashlashga mo'ljallangan bo'lib, oddiy harakatlardan tashkil topgan. Masalan: "Men suvda yurib ketayapman", "Ishdan qaytyapman", "Guruhdagi mashg'ulotga ketyapman" v.b. Bu turkumga "Uchinchisi ortiqcha" tipidagi mashqlar ham talluqli bo'lib, ulardan turli harakatli o'yinlar sifatida foydalanish mumkin. Keyingi turdagi mashqlar guruh a'zolari o'rtasidagi emotsional masofani qisqartirishga, hamkorlikda ishlashga, va o'zaro yordamni rivojlantirishga yo'naltirilgandir. Bunda bevosita

aloqani nazarda tutuvchi fazoviy masofani kamaytiruvchi mashqlardan foydalaniladi: juft-juft bo'lib tor ko'prikda ajralish, stulga o'tirish, boshqa odam bilan mashg'ul bo'lish, xafa bo'lgan odamni tinchlantirish, davra bo'ylab sezgilari, his-tuyg'ularini kuzatish. Oxirgi mashqda guruhning barcha a'zolari ko'zlarini yumib, doira bo'lib o'tiradilar. A'zolaridan biri qo'lini sal tekkizish orqali qandaydir sezgini yonidagi sherigiga o'tkazadi. Sherigi esa o'z navbatida yonidagi sherigiga xuddi shu hisni mazmunini o'zgartirmay faqat o'z usuli yordamida o'tkazishi lozim. Bir his (sezgi) turli harakatlar, qo'lning sal tegishi yordamida ifodalanadi, davra bo'ylab aylanadi, Bu turdagi mashqlar mijozdagi xavfsirash hissini yo'qotishga, o'zaro ishonch, bir-birini hissiy tushinish, qabul qilishga yordam beradi. Ishning dastlabki tayyorgarlik davrida tayyorgarlik qismiga mashg'ulotning yarmidan ko'p vaqtini, ba'zan esa hamma vaqtni ajratish mumkin. Chunki bu qismda xavotirlanish, zo'riqish, mijozning o'zini erkin tutolmasligi, aloqa o'rnatishdagi qo'rquv kabilar o'rganilmagan sharoitda kuchayadi, va aynan shuning uchun bunday ko'rinishlarni bartaraf etishga yordam beruvchi mashqlar o'tkazish zarur bo'ladi. Bunday hollarda guruh a'zolarida qanday kechinmalar bo'lganini muhokama qilishga kam vaqt ajratib, eng umumiy kechinmalar bilangina cheklanib qolinadi. Mashqlarni tanlash va davomiyligi guruhning umumiy holatiga, rivojlanishiga, maqsad va vazifalariga ko'ra aniqlanadi. Ba'zi hollarda psixogimnastikaning birinchi mashg'ulotlari boshlangich qism mashqlaridan iborat bo'lishi mumkin. Shuning uchun bu bosqichda haddan ziyod murakkab pantomimik vazifalar bermaslik va mashqlarni izohlashga berilib ketmaslik kerak. Bunday sharoitda guruhga diqqatni mashq qiluvchi, nutqsiz ta'sirotlarni tushunish kunikmasini rivojlantiruvchi, o'zaro emotsional masofani kichraytiruvchi umumiy mashqlar tavsiya qilish samarali natija beradi.

Keyingi bosqichlarda pantomimik vazifalarning salmog'i ortadi. Psixogimnastikada pantomimika qismiga korreksiyalash guruhida asosiy vaqt ajratiladi. Mijoz taklif qilgan mavzular so'zsiz tanlanadi. Mavzular psixolog tomonidan ham tavsiya qilinishi mumkin. Pantomimika uchun mavzular mazmuni

chegaralanmagan va alohida bir mijozning muammolariga, butun guruh a'zolarining muammolariga, shaxslararo harakatlarga mo'ljallangan bo'lishi mumkin. Pantomimika qismida quyidagi mavzular tez-tez yakullaniladi:

1. Qiyinchiliklarni engib o'tish. Bu mavzu umuminsoniy muammolar va munozaralarni aks ettirib, timsol ko'rinishida tasavvur qilinishi mumkin. "Qiyinchiliklarni yengib o'tish", "Ta'qiqlangan meva", "Chorraha", "Kasallik", "Sog'liq", "Baxt", "Xavf" va boshqalar. Barcha mijozlar navbatma-navbat hayotiy qiyinchiliklarni qanday bartaraf etishni tasvirlaydilar, Qiyinchilik timsoli sifatida qandaydir predmetdan foydalanish, masalan. stul yoki skameyka to'siq bo'lib uni engib o'tish kerak.

2. Ta'qiqlangan meva. Hamma mijozlar navbatma-navbat o'z xohish istaklari tashqi va ichki me'yorlar bilan mos tushgan holatlarda o'zlarini qanday tutishlari haqida gapirib beradilar. Ta'qiqlangan meva sifatida qandaydir predmetdan foydalanish mumkin.

3. Mening oilam. Mijoz guruh a'zolaridan bir nechtasini tanlab oladi. Ularni davrada shunday joylashtiradiki, ular o'rtasidagi masofa oila a'zolari o'rtasidagi emotsional yaqinlik bilan mos kelsin.

4. Haykaltarosh. Guruh a'zolaridan biri haykaltarosh rolini ijro etadi. Guruh a'zolarining o'ziga xos xususiyatlari va munosabatlarini aks ettiruvchi holatlarni; ularning gavda tuzilishi, tashqi qiyofasini shunday holatga keltiradiki, uning fikricha bu ko'rinish shu odam shaxsiga xos xususiyatlari va nizolarini (janjalkashliklari) aks ettirsin.

5. Mening guruhim. Mavzu guruh a'zolariga o'z his-tuyg'ularini izhor qilish bilan bog'liq. Guruh a'zolari xonaning turli joylariga shunday joylashtiriladiki, ular o'rtasidagi masofa emotsional yaqinlikni aks ettirsin.

6. Odatiy hayotiy holatlar. (iltimos, talab, ayblash, janjallashish, v.b.)

7. Ertak. Ertak mavzusi "fantaziyalaridan foydalanib" mavzusiga bog'lanadi. Mijozlar sehrGARlar, sehrlangan qahramonlar rolini tasvirlaydilar. Pantomima jarayonida "Egizaklar" va "Oyna" tipidagi yordamchi usullardan ham

foydalaniladi. Ularning mohiyati shundaki mijozlarga nutqsiz o'zaro bog'lanish uchun sharoit yaratish, o'zini o'zgalar ko'zi bilan ko'rish (agar guruh a'zolari rol o'ynayotgan mijozning nutqsiz harakatlarini takrorlashsa) va joiz bo'lgan variantlar haqida ma'lumotga ega bo'lishdir (qachonki boshqa mijozlar hozirgina tasavvur qilingan holat bo'yicha o'zining nutqsiz muomala vositalarini taklif qilishsa). Har bir bajarilgan pantomimik vazifadan so'ng guruh a'zolari ko'rgan narsalarini muhokama qiladilar. Ya'ni, vazifalarni bajarish vaqtida yoki boshqalarning nutqsiz muloqoti vaqtida, o'z tasavvurlari, his tuyg'ulari, fikrlari o'rtasidagi o'zaro boglanishlar, xotiralar, tajriba almashishlar vaqtida paydo bo'lgan hissiy kechinmalar bilan o'rtoqlashadilar. Holatni o'zi istagancha tushunish, guruh a'zolarining o'zaro muloqoti va o'zaro harakatlarini tahlil qilish taklif qilinadi. Pantomima vazifalarini bajarish vaqtida olingan ma'lumotlar keyingi guruhiiy munozralarda yakullanilishi mumkin.

Psixogimnastik mashqlarning natijalarini muhokama qilish. Psixogimnastika mashg'ulotining yakuniy qismi. Psixogimnastikaning yakuniy qismi guruh a'zolarida pantomima qismi davomida paydo bo'lgan, muhim ahamiyatga ega bo'lgan, kuchli emotsiyalar, guruh jipslashuvining ortishi, ishonch va qat'iylilikning ortishi natijasida hosil bo'lgan tarang holatni ko'tarib tashlashni nazarda tutadi. Bu erda mijozlarga boshlang'ich qismdagi jipslashish hissini boshdan o'tkazishga yordam bergan mashqlardan foydalaniladi. G.Yunova metodikasidagi har bir mashg'ulot: ritmika, pantomima, guruhiiy o'yin va raqslarni o'z ichiga olib, u 3 davrdan iborat;

1. Tarang holatni chiqarib tashlash, Sotsiometriya ahamiyatiga ega bo'lgan yugurish va yurishning turli variantlari orqali erishiladi; kimni sheriklikka tanlash, kim bilan bir komandada birga bo'lish v.b.

2. Pantomimika davri. Bu davrda guruh a'zolari turli holatlarda, masalan, derazadan o'g'ri tushgandagi, ko'lmakka (botqoqqa) qadam qo'yishga qo'rqqandagi holatni nutqsiz tasvirlab berishlari lozim.

3. Yakuniy davr. Guruh a'zolari bilan bir tan bir jon ekanlik hissini

mustahkamlash. Unda turli ko'rinishdagi jamoaviy o'yin va raqslardan foydalaniladi. M.I.Chistyakova kichik yoshdagi bolalarga mo'ljallangan psixogimnastika metodini taklif qildi. Shu nomli kitobida bolalarda turli psixik funksiyalarni rivojlantiruvchi, o'zini-o'zi tinchlantirishga va turli hissiy holatlarini aytib bera olishga o'rgatuvchi, sistemaga solingan etyud va o'yinlarni talif qiladi. Ushbu etyud va o'yinlarni katta maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi bolalar uchun mo'ljallangan bo'lib, bir xaftada ikkita mashg'ulot o'tkaziladigan, 3 oy davom etadigan, jami 20 ta mashg'ulotdan iborat. Mashg'ulotlar 25 minutdan 1soat 30 minutgacha davom etadi. Mashg'ulot davomiyligi bolalarning yoshi va xulq-atvori bilan bog'liqdir. Mashg'ulotlar aniq sxema asosida 4ta bo'g'in yoki davrdan iborat.

1. Mimikali va pantomimikali etyudlar. Maqsad – jismoniy va psixik mamnunlik va norozilik hissi bilan bog'liq alohida emotsional holatlarni ifodali tasvirlash. Asosiy emotsiyalar va ba'zi ijtimoiy oliy hislarni ifodalash modeli. Bolalar ifodali harakatlar elementlari bilan tanishadilar; mimika, ma'noli harakatlar, yurish, gavgani tutish holati v.b.

2. Shaxsning alohida xususiyatlari va emotsiyalarini ifodalashga yo'naltirilgan etyud va o'yinlar. Maqsad – badiiy qahramonlar xulqi u yoki bu xarakter hislatlari modelini tayyorlash, o'zlashtirilgan ijtimoiy bilimdonlikni o'zlashtirish, mustahkamlash va kengaytirish, bir vaqtning o'zida barcha ifodali harakatlarning tarkibiy qismlariga bolalar diqqatini jalb qilish.

3. Guruh a'zolari yoki aynan bir bolaga qaratilgan aniq bir yo'nalishdagi etyud va o'yinlar. Maqsad – bolaning alohida xarakter hislatlari, kayfiyatini korreksiyalash, modellashtirishga qaratilgan (ishlab chiqilgan) standart holatlar treningi. 4. Mushaklarni psixologik mashq qildirish davri. Maqsad – emotsional tanglikni olib tashlash, istalgan kayfiyat va fe'l-atvorga erishish. Shuningdek, ishtirokchilarning o'zaro bir – birini his qilishni rivojlantirish.

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. Vvyedyniye v praktichyeskuyu psihologiyu - M., 1994.

4. Andryeva G. I. Sotsialnaya psihologiya. — M: aspyekt Pryess, 2001

5. Ageyev V.S. Mejgruppovoye vzaimodyeystviye.- M.: MGU, 1990. – 280