

TA'LIM ISHTIROKCHILARI UCHUN TRENINGLARNI SHAKLLANTIRISH

Reja:

1. Treninglarning turlari (motivatsion, kommunikativ, stressni boshqarish, jamoaviy ishlash, shaxsiy rivojlanish va b.)
2. Trening tuzilishi: kirish qismi, asosiy faoliyat, interaktiv mashg'ulotlar, yakun va tahlil jarayoni.
3. Ta'lim ishtirokchilari (o'quvchilar, ota-onalar, pedagoglar) uchun trening mazmunini moslashtirish usullari.

Tayanch so'z va iboralar: Konfliktlarda muloqot, metafora, stopfikir.

Treninglarning maqsadi.

Samarali muloqot qilish, tinglash va tushuntirish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Stressni aniqlash, boshqarish va kamaytirish strategiyalarini o'rgatish.

Guruh a'zolari o'rtasida ishonch va hamkorlikni mustahkamlash.

Ishtirokchilarning o'zini anglash, o'z ustida ishlash va hayot sifatini oshirishiga yordam berish

Kommunikativ treninglar

Maqsad: Samarali muloqot qilish, tinglash va tushuntirish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Misol mavzular:

“Faol tinglash san’ati”

“Konfliktlarda muloqot”

“Og’zaki va og’zaki bo’lmagan signalni tushunish”

Amaliy faoliyat:

“Aynan shunday ayt” rolli o’yini (faol tinglash mashqi)

Yuz ifodalari va tana tilini o’qish topshirig’i

Juftlikda intervyu olish va tahlil qilish

2. Stressni boshqarish treninglari

Maqsad: Stressni aniqlash, boshqarish va kamaytirish strategiyalarini o’rgatish.

Misol mavzular:

“Stress manbalari va ularni boshqarish”

“Nafas olish va meditatsiya texnikalari”

“Ishdagi ruhiy charchashni oldini olish”

Amaliy faoliyat:

“Stress xaritasi” (o‘z stress omillarini aniqlash)

4-7-8 nafas olish mashqi

Ishdagi stress vaziyatiga keys tahlili va yechim izlash

Jamoaviy ishlash (team-building) treninglari

Maqsad: Guruh a‘zolari o‘rtasida ishonch va hamkorlikni mustahkamlash.

Misol mavzular:

“Birgalikda yutuqqa erishish”

“Jamoada rollar va mas‘uliyat”

“Hamkorlik va ishonch o‘yinlari”

Amaliy faoliyat:

“Ko‘r odam va yo‘lboshchi” (ko‘zlari bog‘langan ishtirokchini yo‘naltirish)

Kichik guruhda topshiriqni vaqt ichida bajarish (“ko‘prik qurish” o‘yini)

“Jamoada shiori va ramzi” yaratish

Shaxsiy rivojlanish treninglari

Maqsad: Ishtirokchilarning o‘zini anglash, o‘z ustida ishlash va hayot sifatini oshirishga yordam berish.

Misol mavzular:

“O‘zini anglash va qadrini bilish”

“O‘z vaqtini samarali boshqarish”

“Emotsional intellektni rivojlantirish”

Amaliy faoliyat:

“Mening qadriyatlarim” testi va muhokama

“Hayot g‘ildiragi” (Life Wheel) metodikasi

1 haftalik shaxsiy rivojlanish rejasi tuzish

TRENINGNI OLIB BORISH USULLARI

Ma‘ruza usuli

Mazmuni: Trener ma‘lum bir mavzu bo‘yicha tizimli tarzda nazariy bilim beradi.

Tashkil etish:

Kirish: mavzuga kirish va maqsadni aytish

Asosiy qism: faktlar, nazariya, misollar

Yakun: qisqa xulosa, savol-javob

Misol:

Mavzu: *“Stressni boshqarishning psixologik usullari”*

Trener stressning biologik va psixologik mexanizmlarini tushuntiradi.

Statistik ma'lumotlar (masalan, o'quvchilarning 65% imtihon oldidan stressga uchraydi).

Mashq sifatida qisqa nafas olish texnikasini ko'rsatadi.

2. Aqliy hujum (Brainstoring) usuli

Mazmuni: Guruh a'zolari biror muammoni hal qilish uchun erkin g'oyalar taklif qiladi, tanqid qilinmaydi.

Tashkil etish:

Muammoni aniq ifodalash

Vaqt belgilash (5–10 daqiqa)

Har bir ishtirokchi navbat bilan yoki erkin g'oyalar aytadi

Yakunda g'oyalarni tahlil qilish

Misol:

Mavzu: *"Maktabda ijobiy psixologik muhitni qanday yaratish mumkin?"*

Ishtirokchilar navbat bilan g'oya aytadi: "quvonchli tong marosimi", "haftaning ijobiy so'zi", "stressiz zona".

Barcha g'oyalar doskaga yoziladi, keyin eng foydalilari tanlanadi.

3. Bahs-munozara usuli

Mazmuni: Guruh ikki yoki bir necha tomonga bo'linib, muayyan masala bo'yicha dalillar bilan bahslashadi.

Tashkil etish:

Mavzuni aniq belgilash

Guruhlarni "ha" va "yo'q" deb bo'lish

Har bir tomon dalillarini aytadi

Moderator (trener) tartibni boshqaradi

Yakunda umumiy xulosa qilinadi

Misol:

Mavzu: *"Uy vazifasi o'quvchilar uchun foydalimi?"*

"Ha" tomoni: mustaqil ishlashni rivojlantiradi, bilimni mustahkamlaydi.

"Yo'q" tomoni: ortiqcha yuk, oilaviy vaqtni kamaytiradi.

Yakunda umumiy qaror: uy vazifasi bo'lishi kerak, lekin hajmi me'yorida.

4. Keys metodi (Case method)

Mazmuni: Ishtirokchilar real yoki shartli vaziyatni tahlil qilib, yechim ishlab chiqadi.

Tashkil etish:

Vaziyat tavsifi beriladi

Guruh yoki juftliklarda tahlil qilinadi

Yechimlar muhokama qilinadi

Trener umumiy xulosa beradi

Misol:

Mavzu: *“O‘quvchi sinfdoshlariga qo‘pol munosabatda bo‘layotgan holat”*

Vaziyat: 8-sinf o‘quvchisi muntazam ravishda boshqa bolalarni masxara qiladi va jamoa ishida qatnashmaydi.

Guruhlar sabablarni taxmin qiladi (oilaviy muammo, diqqat qidirish, past o‘z-o‘zini baholash).

Har guruh 2–3 yechim taklif qiladi (individual suhbat, psixologik trening, ota-onani jalb qilish).

Trening. “Yangi start”

O‘tkazish vaqti: Oktyabr oyining birinchi yarmi

Maqsadli auditoriya: Pedagogik jamoa

Davomiyligi: 1,5–2 soat

Trening maqsadi: Jamoada qulay psixologik muhit yaratish, professional motivatsiyani tiklash, shaxslararo aloqalarni mustahkamlash, yangi o‘quv yili oldidan resurs holatini shakllantirish.

Vazifalar:

Boshlang‘ich tanglik va xavotirni kamaytirish.

Jamoani shaxsiy ma‘no va qadriyatlar orqali birlashtirish.

Pedagogning ichki resurslarini faollashtirish.

Yangi o‘quv yiliga ijobiy kayfiyat va motivatsiya berish.

Metodik asos:

- Art-terapiya elementlari
- Guruh dinamikasi texnikalari
- Resursga yo‘naltirilgan yondashuv
- Metafora va yozma amaliyot usullari

Trening tuzilishi va mashqlar:

“Men o‘qituvchiman, chunki...” faollashtiruvchi mashq

Ishtirokchilar navbatma-navbat o‘qituvchi bo‘lish sabablarini aytishadi.

Mavzu sifatida metafora tanlash ham mumkin: “Agar mening kasbim tirik predmet yoki o‘simlik bo‘lsa, u... bo‘lardi.”

Usul: Kirish mashqi va shaxsiy ishtirokni ta‘minlash.

Maqsad: Shaxsiy motivni eslash, kontakt o‘rnatish, emotsional moslashish, kognitiv refleksiya va tajriba almashish, ichki tayyorgarlik va resurslarni anglash.

“Mening resurslarim” mashqi

Har bir ishtirokchiga blank beriladi. Unda quyidagilar yoziladi: “Bu yildagi mening kutganlarim, maqsadlarim... Maqsadlarimga erishishda menga nima yordam beradi?” (Ixtiyoriy tarzda kichik guruhlarda muhokama).

Guruh ishi: “Ishonch ko’prigi”

Guruh bo’lib ramziy ish bajariladi. Jamoaviy qadriyatlarni shakllantirish uchun pedagoglar kartochkalarga qulay ish muhiti uchun muhim sifat va tamoyillarni yozadilar (ishonch, hurmat, hazil, yordam, halollik va boshqalar). Kartochkalar yordamida ishtirokchilarni birlashtiruvchi ramziy “ko’prik” tuziladi (kartochkalar qancha ko’p bo’lsa, ko’prik shuncha mustahkam bo’ladi).

Kelajakdagi o’zimga maktub: “Mening yilim”

Yozma amaliyot, “vaqt langari” texnikasi.

Maqsad — ijobiy kelajakni shakllantirish, rivojlanish yo’nalishini belgilash. Ishtirokchilar o’zlariga iyun oyiga mo’ljallab maktub yozadilar: “Yil oxirida men nimalarni his qilaman?”, “Qanday natijalarga erishmoqchiman?”, “Nimani o’rganmoqchiman?”. Maktublar konvertda yopilib, yil oxirigacha trenerda saqlanadi.

Refleksiya: “Qaysi his bilan ketaman”

Har bir ishtirokchi uchrashuvni quyidagi jummalarni davom ettirish orqali yakunlaydi: “Bugun men tushundim...”, “Bu o’quv yilini qanday his bilan boshlayman...”, “Bu o’quv yiliga o’zim bilan olib ketaman...”.

Xulosalar:

Jamoada emotsional ishtirok kuchayadi.

Boshlang’ich tanglik kamayadi.

Qo’llab-quvvatlash va umumiy maqsad hissi paydo bo’ladi.

Yil davomida jamoaviy ish uchun asos yaratiladi.

Kerakli materiallar:

Ruchkalar, rangli qalamlar

Tayyor kartochka shablonlari

A4 formatidagi qog’oz

Yengil tamaddi (agar 20 daqiqalik tanaffus ko’zda tutilgan bo’lsa)

Yaxshi kayfiyat

Trening. “Jamoa”

O’tkazish vaqti: Yanvar–fevral

Maqsadli auditoriya: Pedagogik jamoa

Davomiyligi: 1,5–2 soat

Trening maqsadi: Kasbiy charchash darajasini kamaytirish, emotsional holsizlikning oldini olish, psixologik resurslarni tiklash, o'zini samarali his etish hissini kuchaytirish.

Vazifalar:

Pedagoglarning hozirgi holatini diagnostika qilish.

Charchoq belgilarini anglash va ularni bartaraf etish usullarini topish.

O'z-o'ziga yordam berish mexanizmlarini faollashtirish.

Resurslarni tiklash bo'yicha muvaffaqiyatli strategiyalar almashish.

Metodik asos:

Kognitiv-xulqiy terapiya elementlari

Psixogigiyena va emotsional o'zini boshqarish

Bernsayd va Maslach modellariga asoslangan charchash

(burnour)nazariyalari

Stress holatlarining psixologik profilaktikasi

Trening tuzilishi va mashqlar:

Diagnostik isinish: "Ob-havo holati"

Ichki holatni ekologik tarzda ifodalash. Ishtirokchilarga o'z emotsional holatini ifodalash uchun metafora tanlash taklif etiladi: "Ichki ob-havo" — quyoshli, bulutli, momoqaldiroqli, sokin va hokazo.

Mashq: "Charchoq konteyneri"

Onglilikni oshirish, charchashning oldini olish yo'llarini topish. A4 varaqda ishtirokchilar konteyner chizadilar va uni ikkiga bo'ladilar.

Unda to'planadigan salbiy narsalar (ortiqcha yuklama, xavotir, majarolar). "Konteyner" ni bo'shatishga yordam beradigan narsalar (uyqu, hazil, hamkasblar, sport, sayr).

"Psixologik dori qutisi"ni yaratish

Yordam strategiyasini individuallashtirish. Psixolog oldindan nafas olish texnikalari ("4-7-8"), mini-meditatsiyalar, emotsiya kundaligi, musiqa tinglash, "stopfikir" texnikasi va boshqalar yozilgan kartochkalar tayyorlaydi. Ishtirokchilar o'zlariga moslarini tanlaydilar va yozib qo'yadilar.

Resurs g'ildiragi

Balansni topish, zaif zonalarni aniqlash. Ishtirokchilarga "balans g'ildiragi" chizish yoki shablon bo'yicha to'ldirish taklif etiladi (ish, oila, sog'liq, dam olish, hobi, o'zini rivojlantirish). Har bir soha 10 ballik tizim bo'yicha baholanadi. Keyin savol: "Qayerga ko'proq e'tibor qaratishim kerak, tiklanish uchun?"

Refleksiya: "Kichik qadam"

Bugunoq o'z holatimni yaxshilash uchun nima o'zgartira olaman? Kelasi haftaga o'zimga bitta resursli va'da yozaman.

Xulosalar:

Ishtirokchilar o'z shaxsiy charchoq belgilarini aniqlaydilar.

O'ziga g'amxo'rlik qilish ko'nikmalari shakllanadi.

Jamoa qo'llab-quvvatlovchi strategiyalar bilan o'rtoqlashadi.

Dam olish va tiklanishga e'tibor kuchayadi.

Kerakli materiallar:

Ruchkalar, rangli qalamlar

Trening. Minnatdorchilik"

O'tkazish vaqti: May – iyun boshlarida **Maqsadli auditoriya:** Pedagogik jamoa **Davomiyligi:** 1,5–2 soat

Maqsad: O'quv yilini ijobiy yakunlash, erishilgan yutuqlarni tan olish, jamoa ruhini mustahkamlash, refleksiya va emotsional yengillik yaratish.

Vazifalar:

Yil yakunlarini qabul qilish muhitida tahlil qilish.

O'z ishining ahamiyatini yanada chuqurroq his qilish.

Jamoadaminnatdorchilik madaniyatini rivojlantirish.

Ta'til oldidan ijobiy emotsional fon yaratish.

Metodik asos:

Ijobiy psixologiya elementlari

Art-terapiya va narrativ amaliyotlar

O'zini tan olish va fikr-mulohaza texnikalari

Trening tuzilishi va mashqlar:

O'zimga maktub: "Nimalar amalga oshdi?"

O'sishni anglash, jarayonni qayd etish. Ishtirokchilar sentyabr oyida yozgan maktublariga qaytadilar. Ularni o'qib (ixtiyoriy ravishda baland ovozda yoki ichida), nimasi amalga oshganini, nimalar o'zgarganini, nimalarni o'rganganini tahlil qiladilar.

"Minnatdorchilik zanjiri" mashqi

Tan olish va ishonch darajasini oshirish. Doira bo'lib, har bir ishtirokchi hamkasbini minnatdorchilik bilan tilga oladi va nimasi uchun minnatdor ekanligini aytadi: "Men ____ uchun ____dan minnatdorman". Keyin 10 ta minnatdorchilik yoziladi (o'zimga, atrofdagilarga va boshqalarga).

"Yutuqlar daraxti" mashqi

Yutuqlarni qayd etish, ijobiy yakun yaratish. Jamoa vatmanga katta daraxt chizadi. Barglarda, olmada yoki boshqa elementlarda har kim yil

davomida erishgan yutuqlarini yozadi. Masalan: loyiha ishlab chiqdi, yangi metodika joriy etdi va hokazo.

Refleksiya: “Men faxrlanaman...”

Fikrlarni yakunlash: “Men ... bilan faxrlanaman”, “Men o‘zimdanda ... uchun minnatdorman” va hokazo.

Xulosalar:

Yilning mantiqiy yakuni shakllanadi.

Mehnatdan qoniqish ortadi.

Jamoa emotsional yengillik va dam olish kayfiyatini oladi.

Qo‘llab-quvvatlash va tan olish an‘analari yaratiladi.

Kerakli materiallar:

Ruchkalar, rangli qalamlar

Tayyor kartochka shablonlari

A4 formatidagi qog‘oz

Yengil tamaddi (agar 20 daqiqalik tanaffus bo‘lsa)

Yaxshi kayfiyat

Psixologik muammolar

Identifikatsiya inqirozi

O‘smir “Men kimman?” savoliga javob izlaydi.

O‘zining qadriyatlari, hayot maqsadi, kelajakdagi roli haqida shubhalar paydo bo‘ladi.

Misol: Bir o‘smir do‘stlar guruhiga moslashish uchun o‘z fikrini yashiradi yoki xatti-harakatini o‘zgartiradi.

Past yoki beqaror o‘zini baholash

O‘ziga nisbatan ishonchsizlik, tashqi ko‘rinishga haddan ziyod e‘tibor.

Ijtimoiy tarmoqlar orqali boshqalar bilan taqqoslash oqibatida o‘ziga baho pasayishi.

Hissiy beqarorlik

Gormonal o‘zgarishlar tufayli tez-tez kayfiyat o‘zgarishi.

Asabiylashish, yig‘loqilik, tez ranjish.

Stress va tashvish

O‘qishdagi bosim, ota-onaning kutishlari, kelajak haqida xavotir.

Test va imtixon oldidan kuchli tashvish (exam anxiety).

Qaramliklar xavfi

Internet, telefon, o‘yinlar yoki zararli odatlarga (chekish, spirtli ichimlik) moyillik.

2. Ijtimoiy muammolar

O'zaro munosabatdagi ziddiyatlar

Ota-ona bilan kelishmovchilik ("avtonomiya uchun kurash").

O'qituvchilar yoki sinfdoshlar bilan mojarolar.

Maktabdagi kiberbulling va bullying

Kamsitish, masxara qilish yoki onlayn tahdidlar.

Natijada o'ziga ishonchsizlik, depressiv holat kuchayishi.

Guruhga qo'shilish bosimi (peer pressure)

Do'stlar ta'siri ostida salbiy xatti-harakatlarga qo'shilish.

Misol: sinfdoshlar "hamma shunday qiladi" deb zararli odatga undashi.

Ijtimoiy izolyatsiya

Yolg'izlik hissi, do'st topa olmaslik.

Ba'zan introvert o'smirlar yoki yangi maktabga kelgan bolalarda ko'proq uchraydi.

Jinsiy o'zini anglashdagi qiyinchiliklar

Jinsiy identifikatsiya, jinsiy tarbiya va axborot yetishmasligi.

Xato manbalardan (internetdan) noto'g'ri ma'lumot olish xavfi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Л.С.Бекназарова, М.М.Махмудова, Б.Шодиев. Ижтимоий-психологик тренинг – Тошкент: «Tafakkur qanot», 2016.

Ғозиев Э.Ғ. "Муомала тренинги" "Тошкент"ТДПУ. Нашриёти 1994 й

Матмуродова Н. Б. Адизова. Т. М. Ўсмир ёшдаги ўқувчиларнинг мулоқат сифатларини ривожлантириш бўйича психологик тренинги. Т. 2002й.

Кей. Торн, Девид Мокке "Тренинг насталная книга тренера" "Питер" нашриёти. Санкт-Птербург 2001 й.