

## TA'LIM JARAYONIDA O'QUVCHILAR BILAN PSIXOLOGIK TRENINGLAR TASHKIL QILISH MEXANIZMI

*Cho'tanova Feruza Egamberdiyevna*

*Andijon viloyati Marhamat tumani*

*22-o'rta ta'limi maktabi psixologi.*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada amaliyotchi psixologlarni faoliyati davomida ko'p qo'llaynadigan treninglarni tashkil qilish qonun-qoidalari haqida fikrlar yoritilgan

**Kalit so'zlar:** trening, trener, ishtirokchilar

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 rolli 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 samimiylik, 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 xaxotiyoyq 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 xozir”-degan shartni bajarish ya‘ni trening paytida ro‘y bergan hamma narsa tashqariga olib chiqilmaslikka va xozirgi 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 siqirligini 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, mashg‘ulotlarni o‘tkazishda|, yarim qorong‘ulik, muloyim |yaxshisi lirik va minor ovozli| musiqa, derazalarga nozik, nafis darpardalar tutilgani ma‘qul va hkazo.

Har bir ishtirokchi o‘zining o‘yinga va o‘yin yuzasidan improzatsiya qilishga |tayyorgarliksiz bajarishga| tayyorlashi ruhiy jihatdan tayyorlamog‘i 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 psixologik 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.

Trening mashgʻulotlari doʻstona, samimiy va ixtiyoriy tarzda oʻtkaziladi. Trening oʻtkazishdagi shartlar buyicha maʼlum qoidaga rioya qilinmasa, u ijobiy natija bermaydi.

Psixologik trening oʻtkazishning umumiy qoidalari.

1)Barcha qatnashchilar doira boʻlib oʻtirishlari kerak:

2)Qatnashchilar soni 15 tadan ortmasligi shart.

3)Psixolog qatnashchilar bilan birga trening barcha topshiriklarini bajarishi shart.

4)Qatnashchilarning har biri hamma mashgʻulotlarda qatnashishi lozim.

5)Treningni boshqaruvchi mashgʻulotlarini maxorat bilan boshqarish kerak yaʼni kishining mijozning shaxsiyatiga tegadigan, uyaltiradigan vaziyatlardan kochish va har bir mijozning fikrini maʼqullash va uni ragʻbatlantirib turishi kerak.

6)Boshqaruvchi qoʻyilgan muammolarini qatnashuvchilarning oʻzlari xal qilishlari uchun qulay sharoit yaratishi kerak.

7)Mashgʻulot davomida qatnashchilarda oʻz taassurotlarini yozib borishi uchun kundalik tutishga ruxsat etiladi.

8)Har bir qatnashchi albatta har bir mashq davomida fikrlarini bildirishi lozim.

9)Hamda boshqalarni diqqat –eʼtibor bilan tinglashi kerak.

10)Hamma vaqt qatnashchilar ro‘y-rost, samimiy va ichidagi gapni gapirishi shart.

Treningni muvaffiqiyatli o‘tkazish uchun va uning sermaxsulligi boshqaruvchi bilan qatnashchilar o‘rtasida o‘zaro bir-birini tushunish darajasida bog‘lik.

#### **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.

