

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
“TOSHKENT IRRIGATSIYA VA QISHLOQ XO‘JALIGINI
MEXANIZATSIYALASH MUHANDISLARI INSTITUTI”
MILLIY TADQIQOT UNIVERSITETI**

**YAROVA
SEVARA
BOXODIR QIZI**

Semenar treninglar stenariylari

**1-bosqich talabalarini ijtimoiy kompetentligini takomillashtirish dasturi
doirasida murabbiylik va tyutorlik soatlarini o‘tkazish uchun
uslubiy qo‘llanma**



Toshkent – 2023

Ushbu uslubiy qo'llanma universitet ilmiy uslubiy Kengashining 24 may 2023 yil 5-sonli majlis qarori bilan tasdiqlandi va chop etishga yuborildi.

Uslubiy qo'llanma 1-bosqich talabalarida murabbiylik va tyutorlik soatlarini seminar treninglar shaklida o'tkazish uchun mo'ljallangan. Seminar treninglar talabalarni oliy o'quv yurti jamiyatiga ijtimoiy-psixologik jihatdan muvaffaqiyatli moslashuviga ko'maklashadi.

Quyida keltirilgan stenariyalar bo'yicha olib boriladigan mashg'ulotlar pedagog-murabbiylar tomonidan bo'lganiday, tyutorlar tomonidan ham o'tkazilishi mumkin. Barcha stenariyalar o'quv guruhlarida sinovdan o'tkazilgan va talabalar guruhi murabbiylarining ishida tayanish mumkin bo'lgan yaxshi ta'limiy vosita bo'ladi.

Uslubiy qo'llanma professor-o'qituvchilar va zamonaviy ta'lim muammolari bilan qiziquvchi barcha uchun ham muxim ahamiyat kasb etadi.

Tuzuvchi:

S.B.Yarova

tayanch doktorant

Taqrizchilar:

D.O.Ximmataliyev

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
professori, pedagogika fanlari doktori

R.K.Choriyev

p.f.d., professor

© “Toshkent irrigatsiya va qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalash muhandislari instituti” Milliy tadqiqot universiteti, 2023 yil.

KIRISH

Hurmatli hamkasblar, “TIQXMMI” MTU professional ta’lim kafedrası sizlarning e’tiboringizga “Talabalarning ijtimoiy kompetentligini innovatsion hamkorlik asosida takomillashtirish” deb nomlangan ilmiy tadqiqot ishining rejasiga muvofiq “Tanishuv”, “Talabalik guruhida jamoa yaratish”, “Stress-menejment”, “Muvaffaqiyatli talaba – u qanday?” va boshqa mavzular bo‘yicha seminar trening mashg‘ulotlari ishlanmasini havola etyapti.

Ba’zi mavzular bo‘yicha bir necha stenariylar taklif qilingan, ularni murabbiy va tyutorlar ixtiyoriga ko‘ra uyg‘unlashtirish yoki o‘z stenariyasini yaratish uchun foydalanish mumkin.

Shubhasiz, ustoz-murabbiy talabalik guruhida yoqimli ijtimoiylashgan muhitni shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. U guruhdagi umumiy ish muhitini, hamkorlik, o‘zaro tushunishni yaratishi mumkin. Seminar trening deb nomlanadigan murabbiylik soatini faol shaklda o‘tkazish bunga hammasidan ko‘ra yaxshiroq ko‘maklashadi.

Treningda ishtirokchilarning ma’lumot olish davomida darhol savollar berish, o‘z fikrlarini bildirish imkonini beradigan faol pozitsiyasi va ularning shaxsiy tajriba egallashi bilish jarayonining asosi hisoblanadi.

Mashg‘ulot uzluksiz qiziqarli muloqot, tajriba almashish, yangi kashfiyotlardan roxatlanish sodir bo‘ladigan tarzda tashkil etilishi zarur. Murabbiy boshlovchi sifatida iliq samimiy tarzda harakat qilishi, guruhda ijobiy qaytar aloqani yaratishi va nostandart vaziyatlarga tezda reaksiya qilish qobiliyatini yarata olishi, ishtirokchilarga o‘z xulq-atvorini ob’ektiv baholashga yordamlashadigan, xulq-atvorga oid murakkab reaksiyalarni tushuntiradigan sharhlovchi va ekspert bo‘lishi zarur.

Birinchi mashg‘ulotda talabalarni seminar-treningda ishlashning quyida keltirilgan umumiy qoidalari bilan tanishtirish zarur (ularni vaqti-vaqti bilan talabalarga eslatib turish kerak). Butun dastur 1,5-2 auditorlik soati (60-90 daqiqa) ga mo‘ljallangan.

Kirish qismi va guruhda ishlashning umumiy qoidalar (5 daqiqa)

(vaqti-vaqti bilan mashg'ulot boshlanishi oldidan talabalarga eslatib turish tavsifiya etiladi)

Ustoz-murabbiy: «Bugun murabbiylik soati seminar trening shaklida bo'lib o'tadi. Boshlashdan oldin men sizlardan “kimdir seminar treninglarda ishtirok etganmi?” – shuni so'rashni istayman (javoblar). Bu tajriba to'g'risida so'zlab bering. Mashg'ulotlarda sizlar nima qilgansizlar? Sizga yoqqanmi? (javoblar). Keyin talabalarga kelgusidagi o'zaro harakatlar bir necha qoidalar asosida olib borilishini tushuntirish lozim.

Qoidalar:

1. «Shu erda va hozir» (guruhda muloqot qilish davomida faqat shu erda va hozir nimalarni o'ylaganing va his qilganing to'g'risida gapirish).

2. Samimiylik va ochiqlik (ochiq bo'lish, “o'yna”maslik).

3. «Men tamoyili» (o'z nomidan gapirish: “men hisoblaymanki...”, “men o'ylaymanki...”, “..... taklif qilmoqchiman”).

4. Faollik (barcha ishtirokchilar muhokamaga jalb qilinadilar)

5. Hurmat (har bir gapirayotgan ishtirokchini hurmat qilish, tinglay bilish, gapini bo'lmaslik).

6. Maxfiylik (bu erda boshqalar bilan sodir bo'layotgan barcha narsa auditoriya devorlari ortida muhokama qilinmasligi zarur)

Guruh qoidalar – bu butun seminar trening vaqtida qo'llaniladigan qonunlar. Ular har bir talabaning o'z tuyg'ulari va qarashlarini ochiq aytish va ifodalashiga, mazax qilishlariga ob'ekt bo'lishdan qo'rqmasliklariga, guruhda barcha aytilganlar guruhdan tashqariga chiqmasligiga ishonch hosil qilishiga samimiy va yoqimli sharoitni yaratish uchun kerak.

“TANISHUV” SEMENAR TRENING STENARIYSI. 1-VARIANT

Maqsad: Talabalarni o‘zaro tanishtirish, muloqotdagi to‘siqlarni olib tashlash, “chiqishib ketish” bosqichini tezkor o‘tash va guruhning ijtimoiy tuzilmasini qurish. O‘quv yilining dastlabki ikki o‘quv haftasida o‘tkazish tavsiya etiladi.

Semenar treningning borishi:

Boshlash uchun joy hozirlang. Talabalar stollarni olib tashlab, stullarni aylana qilib joylashtirib, unga o‘tirsinar, murabbiy ularga qo‘shilsin.

1. Tanishuv (10 daqiqaga yaqin)

Yo‘riqnoma: Murabbiy o‘zini tanishtiradi va mashg‘ulot maqsadlari to‘g‘risida so‘zlab beradi. Keyin ishtirokchilarga o‘zlarini tanishtirishlarini va o‘zlari haqida bir og‘iz so‘zlashlarini taklif qiladi (har biriga 20-30 sekunddan). «O‘z ismingizni va qolgan ishtirokchilarga sizni eslab qoladigan ma’lumotni ayting». Masalan: «Men – Jamshid. Men Samarqanddan keldim, klassik qo‘shiqlarni yoqtiraman, rubob chala olaman».

2. Chigil yozish o‘yini: «Atomlar va molekular» (3 daqiqaga yaqin)

Dastlabki kichik sozlash zarur: guruhni o‘rinlaridan turishlari va ko‘zlarini yumgancha, har bir odam – kichik atom deb tasavvur qilishlarini so‘rang, atomlar esa, ma’lumki, birlashishga va o‘zida yetarlicha barqaror birlashma aks ettiradigan molekular hosil qilishga qodir. Keyin boshlovchining so‘zlari: “Hozir siz ko‘zingizni ochasiz va borliqda tartibsiz harakatlanishni boshlaysiz. Mening signalimga ko‘ra (signalning qanday ifodalanishi kelishib olinadi), sizlar molekularga birlashasizlar, atomlar sonini ham aytaman – 2, 3, 4. Tayyor bo‘lganingizda ko‘zlaringizni oching”. Ishtirokchilar borliqda erkin harakatlanishni boshlaydilar va boshlovchining signalini eshitganda molekularga birlashadilar. Birmuncha vaqt maqsadli birlashuv bilan harakatlengancha molekular yana alohida atomlarga ajraladilar. Keyin boshlovchi yana signal beradi, ishtirokchilar yana birlashadilar va h.k.

Agar molekularidagi atomlarni oxirgi soni ikki bo‘lsa, unda mashq keyingi ish uchun guruhni juftliklarga bo‘lishning yaxshi usuli bo‘lib xizmat qiladi.

3. «Biz sen bilan da o‘xshashmiz» (10 daqiqaga yaqin)

Maqsad: tanishish, bir birlarini bilish, qiziqishlari bo‘yicha o‘rtoq topish uchun nimada o‘xshash, nimada farqli ekanliklarini solishtirish.

Mashqning borishi: Ishtirokchilar ikkita – bir birlariga yuzma-yuz ichki va tashqi aylana bo‘lib turib oladilar. Har ikkala guruhda ishtirokchilar miqdori bir xil bo‘ladi. Tashqi aylana ishtirokchilari o‘zlarining ro‘paralarida turgan sheriklariga “Biz sen bilan da o‘xshashmiz”, so‘zlaridan boshlangan iborani aytadi. Masalan: ... Yer planetasida yashaymiz, bitta guruhda o‘qiymiz va h.k. Ichki aylana ishtirokchilari javob beradilar: “Biz sen bilan da farq qilamiz”. Masalan: ko‘zlarimizning rangi, sochimiz uzunligi har xil va h.k. Keyin boshlovchining komandasi bo‘yicha ichki aylana ishtirokchilari sheriklarini almashtirgancha joylaridan siljiydilar (soat strelkasi bo‘yicha). Bu jaryon ichki aylananing har bir ishtirokchisi tashqi aylananing har bir ishtirokchisi bilan uchrashguniga qadar takrorlanadi.

4. «Yulduzcha, sakkizlik, kvadrat» (5-8 daqiqa)

Yo‘riqnoma: Guruh oldindan gaplashib olmasdan, sukut saqlagancha yulduzcha, keyin esa sakkizlik va h.k. figuralar hosil bo‘ladigan tarzda joylashishlari zarur.

5. «Komandada bo‘lish yaxshimi?» (bir butunning bir qismi bo‘lish). (3-5 daqiqa)

Yo‘riqnoma: Guruh ikki qismga bo‘linadi, bir qismi komandada/jamoadada/guruhda bo‘lish (ishlash) ning plyuslarini, boshqasi esa – minuslarini yozadi!

Ularga bahs-munozara qilishlarini taklif qiling va ularning hozirni o‘zidayoq komanda bo‘la olganlariga e‘tiborni qarating.

6. « ... bo‘ylab turing» (3 daqiqaga yaqin) – chigilni yozish!

Guruhga turishni va bo‘yi, poyabzali o‘lchami, ko‘zining rangi, kaftining issiqligi va boshqalarga ko‘ra (kichik belgidan kattasiga qarab) bo‘linishlarini taklif qiling.

8. «Orqadagi rasm» (5 daqiqaga yaqin)

Yo'riqnoma: Bir birining ortidan “Zanjir” bo‘lib aylanada turing. Boshlovchi qog‘ozda sxematik tarzda: quyosh, qushlar va dengizni chizadi. Sukut saqlagancha ishtirokchilardan biriga ko‘rsatadi. U oldindan turganning orqasiga rasmni barmoqlari bilan chizib, tasvirlaydi. Keyingi ishtirokchi his qilishi bo‘yicha o‘zi tushunganlarini oldinda turganning orqasiga chizadi. Va aylana bo‘ylab shunday davom etadi. Oxirgi ishtirokchi nima hosil bo‘lganini ovoz chiqarib, aytadi. Boshlovchi qog‘ozdagi rasmni hammaga ko‘rsatadi!

9. Qaytar aloqa: (aylanada o‘tirgancha har bir ishtirokchidan qisqacha javob qilishi so‘raladi)

«Bugun nima qiziqarli bo‘ldi?»

“TANISHUV” TRENINGI STENARIYSI. 2-VARIANT

Maqsad: Talabalarning o‘zaro tanishuvi, muloqotdagi to‘siqlarni olib tashlash.

Semenar treningning borishi:

1. «Tanishuv» (10 daqiqa)

Yo'riqnoma: Har bir ishtirokchi aylana bo‘ylab quyidagi tarzda o‘zini tanishtiradi: o‘z ismini aytadi va unga shu harf bilan boshlanadigan sifatni qo‘shimcha qiladi.

2. «Ismlar, xislatlar» (davomiyligi taxminan 20 daqiqa)

Yo'riqnoma: Ishtirokchilar xona bo‘ylab erkin yuradilar va har bir uchragann qo‘lini siqadilar. Har bir qo‘l siqishda ishtirokchilar o‘zlarini tanishtiradilar va o‘zlari to‘g‘risidagi qandaydir faktni almashinadilar (o‘zi haqidagi xabar qisqa bo‘lishi zarur).

Vazifa – imkoni boricha, ko‘proq ismni eslab qolish (10 daqiqa).

Keyin ishtirokchilar o‘z joylariga qaytadilar va o‘zlari eslab qolgan ismlarni yozadilar. Murabbiy dastlabki uchta ismni belgilashni va mulohaza yuritishni so‘raydi:

– bu ismlar alohida ahamiyat kasb etadimi?

- nima uchun aynan shu uchta ism xayoliga birinchi bo‘lib keldi?
- ehtimol, alohida xotiralar bilan bog‘liq odamlarning ismlari shunday bo‘lgandir?

Shundan keyin guruh yana birgalikda to‘planadi va quyidagi savollarni muhokama qiladi:

- nima uchun aynan shu uchta ism xayollariga birinchi bo‘lib keldi?
- men, odatda, odamlar ismini qanday eslab qolaman?
- qanday tuyg‘u va assotsiatsiyalar (bog‘lanishlar) menga odamlar ismini eslab qolishimda yordamlashadi?
- men ismlarni yaxshiroq eslab qolishga imkon beruvchi qandaydir alohida usullarni bilamanmi?

3. «Intervyu» (15 daqiqa)

Yo‘riqnoma: Barcha ishtirokchilar juftliklarga bo‘linadilar. Keyin ular juftlikda bir birlaridan 5 daqiqa davomida intervyu oladilar. Keyin har bir ishtirokchining vazifasi o‘z suhbatdoshini guruhga tanishtirish bo‘ladi.

4. «..... qo‘lini siqing» (10 daqiqa)

Yo‘riqnoma: Ishtirokchilarga, agar aytib o‘tilgan tavsifnomalar o‘zlariga tegishli, deb hisoblasalar, aylana markaziga chiqadilar va bir birlarining qo‘llarini siqadilar. Har bir ibora “Aylanaga chiqadilar”, degan so‘zlardan boshlanadi:

- qandaydir asbobni chaladi;
- boshqa shaharda tug‘ilgan;
- konkida ucha oladi;
- xorijda bo‘lgan;
- qovurilgan pirojoklarni sevadi;
- kimning uyida uy hayvoni bo‘lsa;
- o‘zini “lider”, deb hisoblaydi;
- matematikani (ixtisosligiga bog‘liq ravishda fizikani va h.k. ni) sevadi.

Mashqdan keyin kichik muhokamani o‘tkazish mumkin. Aylana bo‘ylab har bir ishtirokchi o‘z fikrini bildiradi:

- o‘yin vaqtida siz o‘zngizni qanday his qildingiz?

- siz o‘zingiz uchun nimadir yangi narsani bilib oldingizmi?
- munosib tavsifnoma yangraganida har doim chiqishni istadingizmi?
- aylanaga chiqish imkoniyati paydo bo‘lishini sabrsizlik bilan kutdingizmi?

5. «G‘ildirak» (15 daqiqa)

Yo‘riqnoma: Ishtirokchilar ikkita teng komandalarga bo‘linadilar. Bitta komanda ichki aylanani, boshqasi – tashqi aylanani hosil qiladi. Ichki va tashqi aylanani hosil qilgan ishtirokchilar bir birlariga ro‘para bo‘lib turadilar. Ishtirokchilar bir birlariga diqqat bilan qarashlari va nimalari o‘xshash va nimalari farqli ekanini aytishlari zarur. Har bir juftlikka 2 daqiqadan vaqt ajratiladi. Trener signaliga ko‘ra, tashqi aylanada turgan ishtirokchi chapga bir qadam tashlaydi. Keyin tashqi aylana bo‘ylab turgan ishtirokchilar ichki aylanadagilar bilan o‘rin almashadilar. Va hammasi ko‘rsatilgan sxema bo‘yicha davom etadi.

– Bu mashqda hammasidan nima oson bo‘ldi: o‘xshashlikni qidirishmi yoki farqni izlashmi?

– Agar guruh bir birlariga o‘xshagan odamlardan tashkil topsa, har doim ham yaxshimi?

– Guruhda turli odamlarning mavjudligi guruhga nima beradi?

6. «Vizual ta’sir» (5 daqiqa)

Yo‘riqnoma: Ishtirokchilar boshlovchi kaftlariga urib, qarsak chalguniga qadar butun xona bo‘ylab sekin yuradilar. SHundan keyin boshlovchi topshiriqni aytadi. Ishtirokchilar topshiriqni bajarganlaridan keyin ular yana xona bo‘ylab boshlovchi topshiriqni aytmaguniga qadar yurishni davom ettiradilar.

Topshiriq:

- sizning ro‘parangizda turgan odamning ko‘zlariga qarang;
- sizning ro‘parangizda turgan odamga tabassum qiling;
- sizning ro‘parangizda turgan odamning qo‘llarini siqing;
- sizning ro‘parangizda turgan odamning elkasiga suyaning;
- sizning ro‘parangizda turgan odamni quchoqlang.

Ishtirokchilar topshiriqni bajarganlaridan keyin o'z joylariga o'tiradilar va mashq muhokama qilinadi: mashqni bajarish qulay bo'ldimi? Qaysi sherik bilan qulayroq bo'ldi?

7. Refleksiya, yakun yasash (10 daqiqa)

Boshlovchining so'zlari: «Bizning seminar treningimiz nihoyasiga etayapti. Siz bugun nafaqat bir biringizni ismlaringizni bilib oldingiz, balki yanada yaqinroq tanishib oldingiz va bu, umid qilamanki, kelgusidagi muloqot uchun asos bo'ldi. Kelinglar, bugungi mashg'ulotimizga yakun yasaymiz».

Keyin aylana bo'ylab har bir ishtirokchi savollarga javob qaytaradi:

- Bugun hammasidan ko'proq nima yoqdi?
- Nima foydali bo'ldi?
- Nimani his qilding?

“TANISHUV” SEMENAR TRENING STENARIYSI. 3-VARIANT

Maqsad: Guruh bilan tanishish: muloqotda namoyon bo'ladigan shaxsiy xislatlarni anglash; samarali o'zaro harakatlanish ko'nikmalarini ishlab chiqish.

Seminar treningning borishi:

Kirish. «Odamlarning bir birlari bilan muloqot qilishlari – o'ta murakkab va nozik jarayon. Ularning har birlari ko'pincha xato va ixlosi qaytish bilan tajriba orttirgancha o'zlarining butun hayotlari davomida muloqotga o'rganadilar. Samarali muloqot qilishga o'rganish mumkinmi? Ha va buni o'yinli mashqlar yordamida qilish mumkin».

1. «Qor uyumi»

Guruhning har bir ishtirokchisi o'z ismini va uni qadrlash, sevish, hurmat qilish va h.k. mumkin bo'lgan shaxsiy fazilatini aytadi. Birinchi ishtirokchi o'z ismi va xislatini aytadi, ikkinchi ishtirokchi esa avval birinchi ishtirokchining ismini va xislatini, keyin o'zinikini aytadi va h.k. shunday qilib, ismlar va xislatlar qor uyumi kabi o'sadi. Oxirgi ishtirokchi barchanikini aytadi.

Muhokama qilishda mashqni bajarishga nima yordamlashgani, qanday vaziyatlarda hayajon yuzaga kelgani, gapirayotganlar kim haqida gapirayotgan

bo'lsalar, ularning ko'ziga qarashganiga, eslab qolish uchun qanday usullardan foydalanishganiga e'tibor qaratiladi.

2. «*Ishonch*» (Bajarish vaqti 10-15 daqiqa).

«Men sizlarga ko'zlaringiz dam oladigan, sizni esa qo'llaringiz, quloqlaringiz, ichki sezgingiz boshqaradigan o'yinni taklif etishni istayman. Ko'zlaringizni yuming va xona bo'ylab sekin yurishni boshlang. Mo'ljal olishning yangi usuliga ko'niking... Bu o'yinda gaplashish mumkin emas (1 daqiqa).

Ko'zlaringizni ochmagancha o'zingizga sherik topishga harakat qiling. Bir biringizning qo'llaringizdan tuting. Buni qilgach, yonma-yon turib oling ...

Endi esa bir birlaringizning qo'llaringizni his qiling: sherigingizning kafti qanday o'lchamda, ular issiqmi yoki sovuq, yumshoq yoki g'adir-budurmi, nozik yoki qattiqmi? Uni go'yoki "taktil fotosurat" qilishga urinib ko'ring, uni xotirangizda saqlang (2-3 daqiqa).

Ko'zingizni ochmasdan sherigingiz qo'lini qo'yib yuboring va yolg'izlikda xona bo'ylab o'ting (1 daqiqa).

Ko'zlaringizni yumgan holda yana o'sha odamning qo'llarini topishga harakat qiling. Agar siz ularni topganingizga ishonch hosil qilsangiz, yoniga turing va ko'zlaringizni oching. Qolganlarni kuzating».

Muhokama qilish:

- Mashqni bajarish vaqtida men o'zimni qanday his qildim?
- Men qachon o'zimga ishonchsizlikni his qildim?
- Qachon men o'zimni dadil his qildim?
- Men turli odamlarning qo'llarini qanday qabul qildim?
- Agar gap ishonch masalasi to'g'risda borsa, sherigimni qo'lini ushlab men uchun qanday rol o'ynaydi?
- Guruhga yoki sherikka nisbatan mening munosabatimda nimadir o'zgardimi?

3. «*Intervyu*» (Juftlikda bajariladi).

«Sizda bir biringizdan intervyu olishlaringiz uchun 20 daqiqa vaqt bor. Siz o'z sherigingiz: ushbu odam haqida aniqroq tasavvur hosil qilish mumkin bo'lgan

uning hayoti, qiziqishlari, qadriyatlari, muhim hayotiy hodisalari to'g'risida, imkoni boricha, ko'proq bilib olishingiz kerak.

4. «Tashrif qog'ozi», «Men sen uchun javob bermayman»

Har bir ishtirokchi bir daqiqa davomida o'z sherigini guruhga tanishtirgancha u haqida so'zlab beradi. U so'zini tugatgach guruh "tashrif qog'ozi" ning birmuncha ma'lumotga boy bo'lishida yordamlashgancha aniqlashtiruvchi savollar beradi.

5. «Men esa yana...»

«Endi esa har biringiz "tashrif qog'ozi" sizning o'zingiz haqingizdagi tasavvurlaringizga qanchalik mos tushishi, sizni nimaga rozisiz, nimalar esa sizga mos kelmasligini aytishingiz mumkin. «Tashrif qog'ozi» ni "Men esa yana..." degan so'zlar bo'lgan iboralardan boshlagancha to'ldirish mumkin.

Ushbu sikldagi mashqlarni bajarishda guruhda ijobiy emotsional fonni, ishtirokchilarning bir birlariga bo'lgan qiziqishlarini saqlash zarur.

6. «Ikalamiz chizamiz»

«Mashqni bajarish uchun sizlar juft bo'lib birlashishingiz zarur. O'zingizga kamroq tanish bo'lgan odamni tanlashga harakat qiling. Barcha harakatlar yo'riqnoma bo'yicha va sukut saqlab bajariladi, ya'ni sherik bilan gaplashishga ruxsat berilmaydi.

Yo'riqnoma: Bitta qog'oz varag'ini va bitta ruchkani oling, siz ruchkani birga ushlagancha chizasiz. Sizning vazifangiz sherik bilan kelishmasdan syujetli rasm chizishdan iborat. Bajarish vaqti – 3 daqiqa.

Ishni tugantganingizdan keyin o'z rasmingizga nom bering. SHerikka birgalikdagi faoliyati uchun minnatdorchilik bildiring. O'z rasmingizni guruhga ko'rsating. Rasmlarda o'xshashlik bormi?"

Muhokama qilish:

- Siz hozir qanday emotsiyalar va tuyg'ularni his qilyapsiz?
- Sizga topshiriqni bajarishingizda nima yordamlashdi va nima xalaqit qildi?
- Siz vazifalarni qanday taqsimladingiz? Sizlardan qaysi biringiz sardor bo'ldingiz?

– Hozir sizning xulq-atvoringiz, odatda, guruhda siz bilan sodir bo‘ladigan nimagadir o‘xshaydimi?

– Qanday o‘z shaxsiy g‘oyalaringsizni amalga oshira oldingiz va qaysilari bo‘lmadi?

7. «Faks»

Mashqni bajarish uchun “Biz eng yaxshi guruhmiz!” gapi yozilgan karton, ruchka va qog‘ozni tayyorlab qo‘yish zarur.

Barcha ishtirokchilar bir birlarining ortidan saf bo‘lib turadilar. Oxirgi ishtirokchi guruhga noma’lum bo‘lgan xabarni oladi (“Biz eng yaxshi guruhmiz!”). U xabarni bitta-bitta xarfdan yoki ramzdan uzatadi (oldinda turgan ishtirokchining orqasiga barmog‘i bilan chizadi). Har bir ishtirokchi olgan harqi (ramzi) ni keyingisiga shu tarzda uzatadi. Birinchi bo‘lib turgan ishtirokchi olgan harflarini yozib boradi. Gap hosil bo‘lishi zarur.

Agar ishtirokchilardan kimdir o‘ziga etkazilgan harfni tushunmasa, unda elkasiga uradi, demak, harfni takrorlash kerak bo‘ladi. YAxshisi, harflarning pechat variantidan foydalanish lozim.

Muhokama qilish:

- Ish natijalaridan qanoatlandingizmi?
- Topshiriqni samarali bajarish uchun nima yordam berdi va nima xalaqit qildi?
- Guruh ishining tartibli ekani to‘g‘risida nima deyish mumkin?
- Siz o‘z vazifangizni etarlicha mas‘uliyat bilan bajardingizmi?

8. Refleksiya

Bu jarayon mashg‘ulotni yakunlaydi. Guruhning har bir a‘zosini eshitish, uning emotsional holati to‘g‘risida bilish, sodir bo‘layotganlarga nisbatan o‘z munosabatini bildirish imkoniyatini berish zarur. Muhokama quyidagi savollarga yo‘naltirilishi mumkin:

- Siz mashg‘ulotni qanday tuyg‘ular bilan tugatyapsiz?
- Siz uchun eng samaralisi nima bo‘ldi?
- Mashg‘ulotda siz nimalarni uddaladingiz, nimani esa uddalay olmadingiz?
- Qanday savollar yoki mavzular sizda eng ko‘p qiziqish uyg‘otdi?

“JAMOA, ME’YORLAR, QOIDALARNI YARATISH” SEMENAR TRENING STENARIYSI

(o‘qish boshlanganidan keyin taxminan uch oy o‘tgach o‘tkazish tavsiya etildi)

Seminar treningning borishi:

1. «Har biri bilan salomlashish» (3-5 daqiqa)

Yo‘riqnomasi: ishtirokchilar xona bo‘ylab yuradilar va qo‘l siqish yordamida hamma bilan salomlashadilar. Hech kimni o‘tkazib yubormaslik muhim.

Boshlovchining so‘zlari: «Bugungi kunimizni salomlashish bilan boshlaymiz. Kelinglar, uchragan har bir inson bilan salomlashamiz, hammalarini qo‘llarini siqamiz. Hech kimni o‘tkazib yubormaslik muhim».

Mashqni bajarib bo‘lganingizdan keyin so‘rang: «Bir biringizga diqqat bilan qarang. Hamma bilan salomlashdingizmi?». Agar kimdir kimnidir o‘tkazib yuborgani ma’lum bo‘lsa, unda ularga salomlashishni taklif qiling.

2. «Yaxshi yangiliklar to‘plami» (10 daqiqa)

Yo‘riqnomasi: ishtirokchilar o‘tgan haftada o‘zlari bilan sodir bo‘lgan yaxshi, qiziqarli narsalarni, yaxshi yangiliklarni bo‘lishadilar. Birinchi ishtirokchi qo‘lida koptokni tutganicha “O‘tgan haftada men...” deb iborani davom ettiradi va koptokni istagan ishtirokchiga otadi. Koptokning har bir ishtirokchi qo‘lida bo‘lishi muhim.

3. «Guruh nima degani?» (15 daqiqa)

Guruh murabbiysi talabalarga savollarga og‘zaki javob qaytarishlarini taklif qiladi (javoblarni doskada yozish mumkin):

- guruh, jamoa nima degani?
- guruh inson hayotida qanday rol o‘ynaydi?
- guruhning jips bo‘lishi uchun nima kerak?
- nima uchun shunday bo‘ladi: guruh boru, jamoa yo‘q? (Muhokama)

Keyin talabalar yozma ravishda javob qaytaradilar:

1. Mening guruhim men uchun –
2. Men o‘z guruhim uchun kimman va nimaman – ...
3. Bizning guruhimiz – bu ... (5 ta sifat yoki 5 ta fe‘l yoki 5 ta ot).

4. «Guruh qoidalari, me'yorlari, rollari» (20 daqiqa)

Yo'riqnoma: ishtirokchilar quyidagi savollarga yozma ravishda javob beradilar:

– Siz o'zingizni qulay his qilishingiz uchun bu guruh a'zo sifatida sizga nima berishlari zarur? (Masalan, sardor bo'lish, rahbarlik qilish, do'stlar, ko'mak topish va h.k.).

– Siz bu guruhning a'zosi sifatida qanday foyda keltirishingiz mumkin? Siz o'z guruhdoshlaringiz uchun nima yaxshi narsa qila olishingiz mumkin? (Masalan, o'qishida yordamlashish, guruh boshlig'i bo'lish, Tug'ilgan kunlarni tabriklash uchun mas'ul bo'lish va h.k.).

– Jips jamoaning elementlaridan biri qoidalar bo'ladi. O'ylab ko'ring, Sizning guruhingizga unda bo'lish eng yuqori darajada qulay va ma'qul bo'lishi uchun qanday qoidalarni kiritish mumkin?

Ishtirokchilar savollarga javob qilganlaridan keyin ularga har bir savol bo'yicha o'z mulohazalarini bildirishlarini taklif qilish mumkin. SHundan keyin ularga o'z guruhlari qoidalarining yagona ro'yxatini tuzish taklif qilinadi (masalan, ovoz berish yo'li bilan). Ish kichik guruhlar bo'yicha ham o'tkazilishi mumkin.

5. «Tuguncha» (15 daqiqa)

Guruh ikkita teng komandalarga bo'linadi. Komandalarning har biri shu tarzda saf tortadilarki, yo'naltiruvchi saflar bir biridan taxminan 1,5 metrga yaqin masofada yuzma-yuz turishlari zarur. yo'naltiruvchi rolga birmuncha faol va chiqishimli ishtirokchilarni tanlash mumkin. Har bir ishtirokchi har ikkala saf bo'ylab tortilgan arqonni qo'llari bilan ushlaydilar. Topshiriq beriladi: qo'lni arqondan uzmasdan ikkita yo'naltiruvchi o'rtasidagi oraliqda tugun bog'lash.

Ishtirokchilarga tugun bog'lash texnikasi tushuntirilmaydi. Ular o'zlari fahmlashlari va topshiriqni bajarishlari zarur.

Muhokama qilish:

– Sizning muvaffaqiyatingiz nimaga bog'liq edi? YOxud nima uchun uddalay olmadingiz?

– Sizning harakatlaringiz qanchalik tartibli edi?

- Sardor aniqlandimi?
- Uning harakatlari qanday bo‘ldi?
- Qolganlar uning ko‘rsatmalariga bajonidil amal qildilarmi? Balki kimning o‘z qarashi bo‘lgandir?

(Mashq ishtirokchilarni o‘zaro yaqinlashish, ba’zi ishtirokchilarning sardorlik qobiliyatlarini namoyish qilishlari uchun sharoit yaratish, birgalikdagi harakatlarni uyg‘unlashtirish, ijodiy qobiliyatlarini faollashtirish uchun sharoit yaratish imkonini beradi, ishtirokchilarga guruhli maqsadga muvaffaqiyatli erishish tajribasini olish imkoniyatini yaratadi).

6. «Guruhning ramzi» (15 daqiqa)

Yo‘riqnoma: Semenar trening ishtirokchilari kichik guruhlariga bo‘linishlari zarur. Har bir kichik guruhga vatman qog‘ozi va flomasterlar, qalamlar beriladi va ularga o‘quv guruhini aks ettiradigan ramz chizish vazifasi topshiriladi.

Ular o‘zlarning guruhlari ramzini chizib bo‘lganlaridan keyin taqdimot o‘tkazish mumkin:

- Bu rasmda nima aks ettirilgan?
- Bu rasmning g‘oyasi qanday?

Keyin ovoz berish natijalariga ko‘ra, umumiy guruhli ramz tanlanadi.

7. «Guruh obrazi»

«Men hozir har biringiz qandaydir obraz, solishtirish yoki ramza o‘ylab topganча guruhni bir butun sifatida shaxsiy qarashingizni ifodalashingizni istayman. Sizning guruhingizga qanday metafora ko‘proq mos kelishi to‘g‘risida ozgina o‘ylang». Har bir ishtirokchi o‘z metaforasini taklif qiladi, shundan keyin guruh quyidagi savollarni muhokama qilishi mumkin:

- Barcha bu obrazlarda nimadir umumiy narsa bormi?
- Sizga barcha obrazlar yoqdimi?
- U yoki bu obrazlar nima uchun yuzaga keldi?

Mashqning ikkinchi qismida ishtirokchilar ideal guruhni, ya‘ni o‘zlari xursandchilik va qiziqish bilan o‘qishlari mumkin bo‘lgan guruhni tavsiflovchi metafora yaratadilar. Har bir ishtirokchini tinglaganча barcha metaforalardagi

umumiylarini topishga harakat qiling va guruh a'zolari erishishga intilayotgan maqsadlarni shakllantiring.

8. Refleksiya (10 daqiqa)

Yo'riqnoma: Aylana bo'ylab har bir ishtirokchi savollarga javob qaytaradi:

- Bugun hammasidan ko'proq nima yoqdi?
- Nima foydali bo'ldi?

“O‘Z VAQTINGNI BOSHQAR” SEMENAR TRENING STENARIYSI “TAYM MENEJMENT”

Mashg'ulotning maqsadi:

Eng muhim boylik – vaqtni boshqarish malakalariga o'rgatish.

Vazifalar:

1. Talabalar tomonidan o'z hayotiy maqsadlarini dolzarblashtirish uchun sharoit yaratishlari.
2. Vaqtning boshqarish mumkin bo'lgan boylik ekanini anglashlariga yordamlashish.
3. Reja tuzish va vaqtni boshqarishning ba'zi usullariga o'rgatish.
4. “Vaqtni yutib yuboruvchilar” bilan kurashish usullariga o'rgatish.

Semenar treningning borishi:

1. «Vaqtni hisoblash bizga nima uchun kerak?» (10 daqiqa)

Ishtirokchilarga “Vaqtni hisoblash bizga nima uchun kerak” mavzusida mulohaza yuritish imkonini beradi. Ularga mulohaza yuritish (mulohazaga 3 daqiqa vaqt beriladi) va savollarga javob qaytarish taklif qilinadi:

1. Vaqtni hisoblash nimaga kerak?
2. Siz o'zingizning har kuningiz, haftangizni rejalashtirasizmi? Reja tuzish samaradorlikni yaxshilash uchun yordamlashadimi?
3. Qaysi biri foydali: xayolda qilingan rejalarmi yoki qog'ozga yozilgan rejalarmi?

Keyin ishtirokchilarga navbatma-navbat bu mavzu bo'yicha fikr bildirish taklif qilinadi.

2. «Siz o‘z vaqtingizni boshqara olasizmi» (5 daqiqa)

Ishtirokchilar “Siz o‘z vaqtingizni boshqara olasizmi?” testini to‘ldiradilar. Bu testda **4 ta javob variantlariga** ruxsat beriladi: «deyarli hech qachon» – 0 ball, «hech qachon» – 1 ball, «tez-tez» – 2 ball, «deyarli har doim» – 3 ball.

1. Ish boshlashdan oldin men o‘zimga kun rejasini tuzish, ish joyini tayyorlash va h.k. uchun vaqt zaxirasini qoldiraman.

2. Boshqa odamlarga yuklash mumkin bo‘lgan barcha narsani ularning zimmasiga yuklayman.

3. Men har bir vazifa va har bir maqsadni ularni hal qilish muddatini ko‘rsatgan holda qayd qilaman.

4. Har bir uy vazifasini men bir martadayoq va biryo‘la “toza” qilib bajarishga harakat qilaman.

5. Har kuni men oldinda turgan ishlarni ularning ustuvorligiga ko‘ra tartibga solgancha ro‘yxatini tuzib chiqaman.

6. O‘qish bilan shug‘ullanishni rejalashtirgancha men begona telefon suhbatlarni istisno qilishga harakat qilaman, rejalashtirilmagan uchrashuvlardan qochaman.

7. Men o‘z ish qobiliyatimning cho‘qqisini va inqirozini yaxshi bilaman va o‘z kunimni shularni inobatga olgan holda rejalashtiraman.

8. O‘z kunimni rejalashtirishda men ko‘zda tutilmagan vaziyatlar va kutilmagan uchrashuvlar uchun vaqt zaxirasini qoldiraman.

9. Men, birinchi navbatda, ustuvor vazifalarni hal qilaman.

10. Agar menda shoshilinch ish bo‘lsa-yu, biroq kimdir meni chalg‘itishga harakat qilsa, men “Yo‘q!” deb ayta olaman.

Testlash natijalari

Barcha ballarni qo‘shing.

0-15 ball. Siz o‘z vaqtingizni rejalashtirmayapsiz va oqim bo‘ylab suzyapsiz. Garchi agar siz ustuvor vazifalar ro‘yxatini tuzsangiz va unga amal qilsangiz-da, ba’zi maqsadlaringizga erishishingiz mumkin.

16-20 ball. Siz o‘z vaqtingizni boshqarishga harakat qilyapsiz, biroq sizga o‘z

maqsadlaringiz va harakatlaringizda izchil emaslik kuchli xalaqit qiladi.

21-25 ball. Sizda o‘z-o‘zini boshqarish yaxshi.

26-30 ball. Siz – o‘z vaqtingizning haqiqiy xo‘jayinisiz va taqlid qilish uchun namuna bo‘lishingiz mumkin!

3. «Mening hayotiy maqsadlarim» yoki “orzular xaritasi” (20 daqiqa)

Har bir ishtirokchi qog‘oz varag‘iga o‘z hayotiy maqsadlarini sxema, rasmlarda yozadi. Mashqning boshlanishida boshlovchi maqsadlarni “oila”, “ta’lim”, “karera”, “xordiq, sport, sevimli mashg‘ulot” va h.k. sohalar bo‘yicha ajratishi qulayligini tushuntiradi. Bu mashqni bajarishga 15 daqiqa vaqt beriladi. Keyin ishtirokchilar juftliklarga bo‘linadilar va har bir ishtirokchi o‘z sherigi bilan o‘z oldiga qanday maqsadlarni qo‘yganini muhokama qiladi, sherigi esa unga maqsadlarini SMART mezonlari bo‘yicha korreksiyalashida yordamlashadi.

4. «Vaqtini yutib yuboruvchilar» (10 daqiqa)

Har bir ishtirokchi ishni muddatida bajarishga nima xalaqit qilishi, bizni nima chalg‘itishi, shu tufayli kechikishimiz mavzusida mulohaza bildiradi.

Bu mashq davomida vaqtini yutuvchilar ro‘yxati tuziladi.

5. «Koridor» (20 daqiqa)

Guruhdan ko‘ngilli ishtirokchi tanlanadi. U o‘z maqsadini ovoza qiladi va unga bu maqsadiga erishishida nima xalaqit qilayotganini aytadi. Qolgan ishtirokchilar koridorda saf tortadilar. Har bir ishtirokchiga muayyan vaqtini yutuvchi roli beriladi. Ko‘ngillining vazifasi jonli koridor oxirigacha o‘tish va chalg‘ituvchi omillarga qaramay, “maqsadiga erishish”dir, vaqtini yutuvchilarning vazifasi esa – ko‘ngillining e’tiborini chalg‘itish va unga o‘z maqsadga erishishiga yo‘l qo‘ymaslikdan iborat. Harakatlar, ko‘ndirishlar, dalillar va h.k. bilan chalg‘itish mumkin.

Muhokama qilish:

1. Ko‘ngilli shaxs maqsadiga erishishi mumkinmide?
2. Ko‘ngilliga “maqsadiga erishishi”da qaysi dalillar yordamlashdi, u qanday harakatlarni qo‘lladi?

3. Qaysi vaqt yutuvchini eng oson bo'ldi? Qaysini eng ancha oson bo'ldi?

4. Ko'ngilli shaxsni chalg'itganlarida u nimani his qildi?

5. Mashqda ko'ngilli shaxsning deyarli taslim bo'lgan lahzalar bo'ldimi?

6. Vaqtni yutuvchilarga ko'ngilli shaxsni chalg'itish oson bo'ldimi?

6. “Vaqtni yutuvchi” mashqi (15 daqiqa)

Ishtirokchilar juftliklarga bo'linadilar. SHeriklardan biri o'z maqsadini va unga erishishida nima xalaqit qilishini ovoz chiqarib aytadi. Boshqa sherik yutuvchi rolini bajarishi zarur. Keyin sheriklar rollari bilan almashinadilar. Mashq 10 daqiqa davom etadi (5 daqiqasi bitta sherikka, 5 daqiqasi – boshqasiga). Keyin muhokama qilinadi:

1. Siz qanday maqsadga erishishni istardingiz?

2. Sizga nima xalaqit qildi?

3. Siz barcha vaqt yutuvchilarni engdingizmi?

4. Qaysi vaqt yutuvchi eng katta qiyinchilikni yaratdi? Qaysinisini uddalash oson bo'ldi?

5. Qaysi rol oson bo'ldi?

Oxirida “Vaqtni boshqarish usullari” qisqa taqdimoti (vaqtni qanday to'g'ri rejalashtirish, vaqt yutuvchilari bilan qanday kurashish yuzasidan yo'riqnomalar beriladigan) ko'rsatiladi va bu usullar qisqacha bayon qilingan eslatmalar beriladi.

«STRESS-MENEJMENT» SEMENAR TRENING STENARIYSI.

1-VARIANT

(sessiya boshlanishidan 2-3 hafta oldin o'tkazish tavsiya qilinadi)

Maqsadlar:

- imtihonlar oldidan emotsional zo'riqlashlarni olib tashlash;
- talabalarni stressorlarning salbiy ta'sir ko'rsatishiga yo'l qo'ymaslikka o'rgatish;
- imtihon oldidan va imtihon vaqtida stress bilan kurashishning aniq usullariga o'rgatish;
- talabalarda imtihondagi shaxsiy muvaffaqiyatlariga ishonchlarini oshirish.

Seminar treningning borishi:

1. Salomlashish, mashg'ulot mavzusini tushuntirish, trening qoidalarini eslatish (5 daqiqa).

2. Koptok bilan chigil yozish. Ishtirokchilar aylana bo'ylab koptokni uzatadilar, har birlari: "Hozir mening kayfiyatim qanday? Oldinda turgan sessiyadan mening kutilmalarim qanday?", savollariga javob qaytaradilar (5 daqiqa).

3. Nazariy blok. Stress, eustress, distress nima deganini eslatish (*Nazariya ilovada keltirilgan*) (5 daqiqa).

4. Stress simptomlari (10-15 daqiqa)

Simptomlarning to'rtta guruhga bo'linishi to'g'risida so'zlab berish: fiziologik, emotsional, kognitiv va xulq-atvorga oid.

Keyin barcha ishtirokchilar 4 guruhga bo'linadilar, guruhlarga imtihon stresslarining fiziologik, emotsional, kognitiv va xulq-atvorga oid ko'rinishlarini tasvirlab berish vazifasi topshiriladi (bu ishga 5-7 daqiqa beriladi). Keyin guruhlar yozganlarini ma'ruza qiladilar. Boshlovchi tinglaydi, to'ldiradi, sharhlaydi.

5. O'z-o'zini tashhishlash (10 daqiqa)

Har bir ishtirokchi sessiya oldidan va hozirgi o'z holatini "xavotirli-bo'shashgan", "imtihonga shay-imtihonga shay emas", "ishonchsiz-o'z-o'ziga ishongan", "bilimli (tajribali)-tajrbasiz" shkalalari bo'yicha 1 dan 10 gacha ball bilan baholaydi. SHundan keyin tajriba almashish boradi. Oldingi sessiyaga solishtirganda holati o'zgardimi. Agar javobi "ha" bo'lsa, unda nima uchun?

6. Sessiyada stress bilan kurashish usullari (15 daqiqa)

Har bir ishtirokchi o'z tajribasi, kim imtihon oldidan stress bilan qanday kurashgani to'g'risida so'zlab beradi. Pedagog murabbiy tinglaydi, to'ldiradi, imtihonda hayajonni qanday uddalash to'g'risida maslahatlar ham beradi. *Imtihon stressini qanday engib o'tish to'g'risidagi maslahatlar ilovada berilgan.*

7. Ijobiy fikrlash (10-15 daqiqa)

Boshlovchi nima uchun har doim ijobiy kayfiyatda qolish muhimligini tushuntiradi. Hatto qachonki salbiy xayollar yuzaga kelsa-da, ularni kuzatish va

ijobiy fikrlashga aylantirish muhimdir.

Har bir ishtirokchiga salbiy fikrlar yozilgan kartochkalar tarqatiladi. Vazifa – bu fikrlarni ijobiyiga aylantirish. *Kartochkalar ilovada keltirilgan.*

8. «Muvaffaqiyat» relaksatsiya-vizualizatsiyasi (15 daqiqa)

Relaksatsiya matni ilovada keltirilgan.

9. Refleksiya

Nima yoqdi-yu, nima yoqmadi? Nima foydali bo‘ldi?

Nima ajablantirdi va o‘ylashga majburladi?

Ilova

«Nazariya»

Gans Sele (1907-1982) – psixofiziolog olim, stress nazariyasi asoschisi.

Stress – stress (ingl.) – bosim, siquv, zo‘riqish. Gans Sele fikrga ko‘ra, stress organizmning unga qo‘yiladigan har qanday talabga maxsus bo‘lmagan (ya‘ni turli ta’sirlarga bir xil) javobi.

Distress (ingl.) – qayg‘u, baxtsizlik, lohaslik, ozib ketish, ehtiyoj. Zarar keltiruvchi yoki noxush stress «distress»ni keltirib chiqaradi. Ba’zida vmesto termina «distress» atamasi o‘rniga «ishlov berlmagan stress» atamasi foydalaniladi.

Imtihon uchun maslahatlar

Stress va sarosima hissini bartaraf etishning eng tez va birmuncha samarali usuli – bu ko‘zlarni yumish va bir necha sekin, chuqur nafas olishdir. Bunday nafas olish Sizing butun asab tizimingizni tinchlantiradi. Bir vaqtning o‘zida ovoz chiqarmasdan bir necha marta “Men xotirjamman va bo‘shashganman” yoki “Men buni qila olaman va buni juda yaxshi qilishimni bilaman”, deb aytishingiz mumkin.

Agar Siz boshingizda bo‘shlikni his qilsangiz – sarosimaga tushmang! Ushbu vaziyatda sarosimaga tushish eslash va ma’lumotlarni idrok etish jarayonini murakkablashtiradi. Buning o‘rniga, bir daqiqaga sekin, chuqur nafas olishga diqqatingizni jamlashga urinib ko‘ring. Agar Siz baribir kerakli ma’lumotni eslay olmasangiz, boshqa savolga o‘ting; bu savolga keyinroq qaytasiz.

Imtihondan keyin, Sizing fikringizcha, Siz nimanidir to‘g‘ri qilmaganingzni muhokama qilgan va o‘zingizni tanqid qilgan vaqtni bekorga sarflamaslik kerak. Ko‘pincha shaxsiy o‘z-o‘zini baholash o‘ta tanqidiy bo‘ladi. O‘zingizni to‘g‘ri qilgan narsalaringiz uchun qutlang; Sizing fikringizga ko‘ra, nimani yaxshiroq qilishingiz mumkin bo‘lganidan foyda chiqaring va keyingi sinovga tayyorgarlikni boshlang.

Imtihondan qanday o‘tish kerak

Talaba uchun 10 ta foydali maslahat:

1. Yordam so‘rang: o‘qituvchingiz yoki repetitoringizdan o‘zingizni imtihonga tayyorlashning eng samarali usullarini va imtihon vaqtida o‘zingizni

qanday tutishni so‘rang.

2. Imtihonga tayyorlanayotgan vaqtingizda o‘zingizga qisqa tanaffuslar bering. Agar Sizing miyangiz toliqqan bo‘lsa, u boshqa hech narsani eslab qololmaydi.

3. O‘z vaqtingizni rejalashtiring.

4. Uyquga etarli vaqt ajrating; oqilona ovqatlaning.

5. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullaning – sayr qiling, yuguring, sport yoki Sizga lazzat baxsh etadigan istalgan jismoniy faollik bilan mashg‘ul bo‘ling.

6. Ijobiy kayfiyatda qoling – kelajak to‘g‘risida yoki imtihondan ehtimoliy o‘ta olmaslik to‘g‘risida o‘ylamang.

7. G‘alabaga mo‘ljal oling va Sizga bog‘liq bo‘lganlarini yuqori darajada qilishga tayyor bo‘ling.

8. Hushyor bo‘ling – agar Siz o‘zingizni betob his qilsangiz, o‘z xavotiringiz to‘g‘risida kim bilandir gaplashing.

9. Nihoyatda bo‘shashgan bo‘lmang! YUqor bo‘lmagan stress hatto foydali, chunki u Sizni jadalroq bo‘lishga majburlaydi.

10. Oqilona yo‘l tuting, agar topshirilgan imtihonni do‘stlaringiz bilan muhokama qilish sizni ranjitsa, yaxshisi buni qilmang! Topshirilgan imtihonni esdan chiqaring! Nima bo‘lib o‘tgan bo‘lsa, uni o‘zgartirib va tuzatib bo‘lmaydi!

11. Agar siz kechqurun shug‘ullansangiz, o‘qishdan keyin darhol uxlagani yotmang. Sizing miyangiz ma‘lumotni tahlil qilishda davom etayotgan bo‘ladi va tezda tinchlanmayd. YAxshisi, o‘zingizga kichik kechki sayrni tashkillashtiring. Bo‘shashtiruvchi va tinchlantiruvchi nima bilandir shug‘ullaning, boshqa ishga chalg‘ing.

Imtihon topshiradigan kunda

1. Imtihondan oldingi stress ko‘pincha ishtahaning yo‘qligi bilan birga boradi. Biroq hatto agar senga “tomog‘ingizga bir parcha kirmasa-da”, siz, albatta, ozgina ovqatlanishingiz kerak.

2. To‘lib ketgan oshqozon bilan ham imtihonga yo‘l olmaslik kerak. Nonushta oqsil va uglevodlar bilan to‘yingan taomdan iborat, engil bo‘lishi zarur.

3. Imtihondan oldingi stressdan qutulishning yagona samarali yo‘li – musiqa hisoblanadi.

4. Hech qachon qilish kerak bo‘lmagan narsa – bu tinchlantiruvchi vositalarni ichish. Natija qayg‘uli bo‘lishi mumkin. Lohaslik va tormozlanganlik diqqatni jamlashga imkon bermaydi! Uydan chiqishdan oldin tinchlantiruvchi xislatga ega bo‘lgan lavanda efir moyi, bazilika yoki yalpiz moyidan bir necha tomchini chakkangizga yoki bilagingizga surting. Bu moylarni dastro‘molchaga tomizish va keyin imtihon vaqtida vaqti-vaqti bilan uning xushbo‘y isidan nafas olish ham mumkin.

Qo‘rquv bilan kurashish usullari

1. **O‘zingizga qo‘rqishni taqiqlang!** Ko‘pchilikka imtihon oldidagi sarosimali holat yaxshi ma‘lum: “Men hech narsani bilmayman! Men hech narsani eslay olmayapman!”. O‘z xayollaringizni boshqa oqimga yo‘naltirishga harakat qiling: “Men uzoq va maqsadga intilgan holda ishladim, men o‘zimga bog‘liq bo‘lgan hamma narsani qildim, butun materialdan men baribir nimanidir va etarlicha yaxshi bilaman”.

Nafas olish mashqlarini bajaring. Bu stress va sarosimani engishning eng tezkor, oddiy va birmuncha samarali usulidir. Ko‘zingizni yuming va sekin, chuqur nafas oling. Nafas chiqarish nafas olishga qaraganda 2-3 baravar davomliroq bo‘lishi darkor. Nafas olgancha, burningiz bilan o‘z sevimli isingizni hidlayotganingizni tasavvur qiling. Nafasni go‘yoki shamni o‘chirayotganday yoki qaynoq sho‘rva bo‘lgan qoshiqqa puflayotganday tarzda engil cho‘chchaygan lablar orqali chiqaring.

Nafas olish mashqlarini bajarishni boshlaganingizdan keyin 3-5 daqiqa o‘tgach unga “**Men bo‘shashyapman va xotirjam bo‘lib boryapman**” degan iborani o‘z nafasingiz ritmida ovoz chiqarib aytgancha qo‘shing. Bunda “**men**” hamda “**va**” so‘zlarini nafas olishda, “**bo‘shashyapman**” va “**xotirjam bo‘lib boryapman**” so‘zlarini nafas chiqarishda talaffuz qiling.

2. Xayolingizda: «**Men xotirjamman va o‘zimga ishonaman**», «**Mening xotiram yaxshi ishlaydi. Men hammasini eslayman**», «**Men ko‘p ishlaganimni**

va hammasini yod olganimni isbotlay olaman» deb shivirlash ham mumkin. Autotrening – samarador texnika: miya bu kabi komandalarga a’lo darajada bo‘ysunadi.

Imtihondan o‘ta olmaslik to‘g‘risida hech qachon o‘ylamaslikka o‘rganing. Bu natija bizni qanoatlantirishi uchun o‘zingizni muvaffaqiyatga sozlaganCHA yaxshi narsalar haqida o‘ylang: “Menda hammasi yaxshi bo‘ladi, kerakli vaqtda men hammasini eslayman”.

3. Boshqalarning hayajonini yuqtirib olmang. O‘z hayajoningizni yolg‘izlikda boshdan kechiring, bir chetga o‘ting, koridor bo‘ylar yuring, derazadan tashqariga qarang.

4. Zo‘riqishni chiqarib tashlang. Azob beruvchi noqulaylikdan qutulishga eng oddiy harakatlar yordamlashadi. Boshingiz bilan bir necha marta aylanali harakat qiling, qo‘llaringizni buking, elkalaringizni qising. Agar imkoniyat bo‘lsa, bo‘sh joyga zarb berganCHA va o‘z qo‘rquvingizni mushtlayotgan kabi boks tushing. Stressli vaziyatlarda esnash foydali. Uch-besh marta yoqimli esnaganCHA, siz nafaqat hayajoningizni kamaytirasiz, balki bosh miya ishini ham faollashtirasiz. Esnash refleksini chaqirish uchun qo‘l barmoqlari bilan quloq va yonoq o‘rtasidagi mushaklarni massaj qilish kerak.

5. O‘z-o‘zingizni massaj qilish bilan shug‘ullaning. Boshning ensa sohasini engil massaj qilish yopishqoq qo‘rquvdan chalg‘itadi, shuningdek, zehni o‘tkairlikni sezilarli tarzda oshishiga yordamlashadi. **Emotsional** zo‘riqishni olib tashlashda jimjiloq uchlarini massaj qilish, shuningdek, barmoqlar uchun “mudralar” deb nomlanadigan yoga bajarish yordamlashadi. Bu so‘z bilan barmoqlarning muayyan kombinatsiyada birlashishini anglatadi. Demak, Er mudrasi stressda, psixojismoniy holatning yomonlashishida yordamlashadi, o‘z-o‘zini baholashni va o‘ziga ishonchni oshiradi. Uni bajarish uchun har ikkala qo‘lning nomsiz va bosh barmoqlari bir biriga kaftning yumshoq joylari bilan qattiq bosiladi, qolgan barmoqlar tekis va engil yoziladi. Bunday harakatni imkoni boricha, tez-tez qilish va barmoqlarni shunday holatda, iloji borisa, tutib turish foydali bo‘ladi. Kuchli stressda chap qo‘lni kaftlarni pastga qaratganCHA stolga qo‘yiladi.

O'ng qo'l bilan 3-5 daqiqa davomida soat strelkasi bo'yicha aylanali harakatlar bilan katta va ko'rsatkich barmoqlarning shartli kesishish nuqtasini massaj qiling, bunda katta barmoqni ko'rsatkich barmoqdan yiroqroq qo'ying. Keyin qo'llaringizni almashtiring, biroq endi harakatlarni soat strelkasiga teskari ravishda bajaring.

Yozma imtihonda o'zini tutish

1. Agar o'zingizni sarosima qoplab olayotganini his qilsangiz, darhol o'zingizga "To'xta!" deb ayting. Bu so'zni go'yo komanda berayotganday ovoz chiqarib talaffuz qiling. Hamisha yodda tuting: sizning organizmingizda sodir bo'layotgan hamma narsani sizning xayollaringiz to'liq boshqaradi, faqat sizning ongingizni dasturlashtiruvchi iborani to'g'ri tanlay olish kerak, masalan: "Men xotirjamman", "Men hamma savollarga oson javob qaytaraman", "Men hammasini bilaman".

2. Shundan keyin o'z nafasingizni me'yorga keltiring: bir necha marta chuqur nafas oling va sekin chiqaring. Siz imtihonga tayyorlangansiz, endi o'z bilimlaringizni ro'yobga chiqarish vaqti keldi.

3. Chalg'ituvchi lahzalar (tovushlar va auditoriyadagi harakatlar va h.k.) ga reaksiya qilmaslikka va bajarilayotgan ishga diqqatingizni yuqori darajada jamlashga harakat qiling.

4. Butun tekstga unda qaysi turdagi topshiriqlar borligini tushunish uchun ko'z yugurtirib chiqing, bu sizga ishga shay bo'lishingizda yordamlashadi.

5. Javob berishga shoshilmang, savollar mazmunini to'liq tushunish uchun uni oxirigacha o'qib chiqing.

6. Agar savolga javobni bilmasangiz yoki ishonch hosil qilmasangiz, uni o'tkazib yuboring va keyin unga qaytish uchun belgi qo'ying.

7. Agar ajratilgan vaqt davomida savolga javob qaytara olmasangiz, faqat o'z intuitsiyangizga tayaning va ancha yaqin deb bilan ehtimoliy javob variantini ko'rsating.

Og'zaki imtihonda o'zini tutish

1. Agar siz bilet savollarini juda yaxshi bilmasangiz, cho'chimang. Bilet savollari bo'yicha o'z xotirangizda saqlangan barcha ma'lumotdan eng yuqori

darajada foydalaning. O'z diqqatingizni nimani bilishingizga emas, balki nimani ayta olishingiz mumkinligiga jamlang.

2. Bilet savollariga javob qaytarishga hozirlanganicha, o'zingizni "Men xotirjam, ishonch bilan va tushunarli gapira olaman", "Men barcha savollarga to'g'ri javob qaytaraman", degan o'zini-o'zi ishontirish formulasini bir necha bor takrorlab, tayyorlang.

3. Javob berishda o'zingizni erkin va tabiiy tuting. O'z hayajoningizni namoyon etmaslikka harakat qiling: kim kamroq hayajonlansa, ko'proq biladi. Nigohingizni yashirmang, o'qituvchi bilan ko'rishga oid aloqa o'rnatib. Siz shu tarzda vaziyatni nazorat qilishingiz va qo'rqmayotganingizni ko'rsatishingiz mumkin. Imtihon oluvchiga baqrayib yoki boshdan oyoq qaramaslik kerak. Nigoh e'tiborli va harakatchan bo'lishi zarur. O'z jozibangizdan foydalaning, o'zingizni ishonch bilan tuting, biroq odobsizlarcha tutmang.

4. O'qituvchining jur'atsiz yanglishib, shivirlash bilan bayon qilingan uzundan-uzoq monologga qaraganda aniq, tetik aytilgan bir necha fikrga ancha xayrixohlik bilan munosabatda bo'lishini unutmang. O'z javobingizni ovoz chiqarib fikrlash kabi idro eting.

5. Agar siz javobga to'liq tayyor bo'lsangizu hal qiluvchi lahzada hayajondan tilingiz tanglayingizga yopishib qolgandek bo'lib, ikkita so'zni qo'shib ayta olmasangiz, bir necha sekundga to'xtang! Nafas oling, diqqatni jamlang va ancha sekin gapirishni boshlang: tezkor, biroq tushunarsiz nutq yaxshi natija bermaydi.

«Omadlilik» relaksatsiyasi

Qulay o'tirib oling. O'z nafasingizga diqqatni jamlang. Hayolan chuqur nafas oling va nafas chiqaring. Har bir nafas olish va chiqarish bilan siz yanada tinchlanasiz va o'z hissiyotlaringizga diqqatni jamlaysiz. Engil va erkin nafas oling. Tana yanada bo'shashadi. Siz iliqlik, qulaylik va xotirjamlikni his qilaysiz. Siz toza, salqin havodan nafas olasiz. Siz borgan sari xotirjam bo'lib borasiz.

Endi o'zingizni quyoshli dalada ekaningizni tasavvur qiling. u yorug'likka burkangan, siz quyosh taftini his qilyapsiz. Qushlarning sayrashini tinglang. Siz dala bo'ylab ketyapsiz va o'z teringizda yozgi shamol esishini his qilyapsiz.

Atrofdagi o‘tlar shu qadar qalin va shu qadar mayinki, siz o‘tlar ustiga yotishni istayapsiz. Siz jonli gilamga yotasiz, o‘tloqdagi maysalarning xiyol achchiq hididan nafas olasiz, ko‘zlarinigizni yumasiz.... va uxlaysiz.

Siz g‘ayrioddiy tush ko‘rasiz. Bu tushda siz o‘tmishdasiz va o‘zingiz nimagadir erishgan, omadli bo‘lgan lahzalarni qayta tuyasiz. Bu lahzani esga oling, u bilan yashang. Siz bu lahzada yolg‘izmisiz yoki siz bilan yaqin odamlaringiz bormi? Sizning natijaga erishishingizga kim yordamlashdi? Sizning o‘z kuchingizmi, yaqinlaringizning qo‘llab-quvvatlashimi? Siz uzoq muddat intilgan narsaga erishgan lahzada nimalarni his qildingiz? Bu tuyg‘ularni qayta his qiling. U sizni shodlik, xursandchilik, g‘urur bilan to‘ldiradi, u szning tanangizga iliqlik va yorug‘lik bo‘lib quyiladi. Bu fursatda siz omadlisiz. Muvaffaqiyatlilikning bu tuyg‘usi hech qaerga ketmaydi, u siz bilan bo‘ladi va siz bilan qoladi. Faqat uni unutmaslik kerak.

Siz uyg‘onasiz va quyoshning botayotganini ko‘rasiz. Siz o‘rningizdan turasiz, kerishasiz. Atrofga boqqancha, bu ajoyib joyga minnatdorchilik bildirasiz. Siz uyingizga qaytishingiz kerak va siz ko‘tarinki kayfiyatda ketasiz. Siz bilasiz, sizning hayotingizda o‘zingizdan g‘urulanadigan va o‘zingizga “Ha, men omadliman!”, deb ayta oladigan lahzalar bor.

«STRESS-MENEJMENT» SEMEANAR TRENING STENARIYSI. 2- VARIANT

(sessiya boshlanishidan 2-3 hafta oldin o‘tkazish tavsiya qilinadi)

Seminar treningning borishi:

1. «Assotsiatsiyalar» (15 daqiqa)

Maqsad: loyiha taqdimoti oldidan guruhdagi taxminiy stress darajasini aniqlash.

Yo‘riqnoma: «Navbatma-navbat «taqdimot» so‘zi bilan aloqador assotsiatsiyalarni ayting (javoblar). Murabbiy yo tyutor barcha assotsiatsiyalarni doskaga yozib boradi. Keyin guruh bilan birgalikda assotsiatsiyalarni salbiy, ijobiy va xolis sifatida baholanadi. SHubhasiz, har bir assotsiatsiya yoniga +, – belgilari yoki 0 raqami qo‘yiladi. Keyin ballar hisoblanadi va doskaga har bir toifadagi

assotsiatsiyalar miqdori yoziladi. SHu ko'rsatkichlar bo'yicha guruhdagi stressning umumiy darajasini aniqlash mumkin. Natijalar, agar har bir talaba o'zining barcha assotsiatsiyalarini aytsa, birmuncha ishonchli bo'ladi.

Muhokama qilish: ushbu surat Sizing oldinda turgan taqdimot bilan bog'liq holatingizni aks ettiradimi? Sizing guruhingizda u yoki bu ko'rsatkich nima uchun ustunlik qiladi? Bu me'yoriy natija hisoblanadimi yoki yana ishlash kerak bo'lgan narsa bormi?

Murabbiy: «Salbiy assotsiatsiyalarning ustunlik qilish kutilgan holat, chunki birinchi taqdimot – bu noma'lum vaziyat, noma'lumlik esa xavotirni tug'diradi va tabiiy ravishda, stressni yuzaga keltiradi. Stress bilan kurashish usullari bor, bugun biz sizlar bilan o'rganamiz va Siz ulardan oson foydalanishingiz mumkin».

2. «Stress va uning turlari» mini-ma'ruza (5 daqiqa)

Stressning 2 ta – konstruktiv va destruktiv turi mavjud.

Eustress – organizmni safarbar qilish, ijobiy stress. O'z atrofida muammolar mavjudligini his qilishga va ularni echish holatida bo'lishga qodir inson holati.

Distress – qayg'u, baxtsizlik, lohaslik, oriqlab ketish, ehtiyoj. Zarar etkazuvchi yoki noxush stress.

Shunday qilib, eustress Sizga o'z kuchingizni imtihonga safarbar qilishingizda yordamlashadi, distress, aksincha, muvaffaqiyatga imkoniyatingizni pasaytiradi. Har birimiz stressga ta'sirchanlikning muayyan ostonasiga – stressga chidamlilikka egamiz. Bu – ahamiyatli intellektual, irodaga oid va emotsional yuklamalarni atrofdagilar va o'z salomatligi uchun alohida zararli oqibatlarsiz boshdan kechirishga imkon beruvchi shaxsiy xislatlar majmui. Stressga chidamlilikni mashq qilish yordamida oshirish mumkin.

3. «Stress belgilari» (15-20 daqiqa)

Maqsad: talabalarda stressni o'zi tashhis qilish malakalarini rivojlantirish, stress belgilarini aniqlash.

Savollar: Siz stress holatida ekaningizni qanday tushunasiz? Siz o'zingizda stressning qanday belgilarini sezasiz? (javoblar). Keyin navbatma-navbat turli simptomlar va belgilarni aytadilar.

Murabbiy yo tyutor ularni doskaga yozib boradi (doska 2 qismga bo‘linadi – 1-qismda belgilar yoziladi, 2-qismi bo‘sh qoladi). Talabalar keltirgan belgilardagi o‘xshashlik qayd etiladi.

Fiziologik belgilar:

- madori qurish
- bosh og‘rig‘i
- uyqusizlik
- orqadagi og‘riq
- astma
- yurakdagi og‘riq
- yaralar

Psixologik belgilar:

- jizzakilik
- ishtahaning yo‘qolishi
- muloqotga susaygan qiziqish
- xavotirlilik
- dezorientatsiya
- qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklar
- birmuncha ahamiyatli va muhim ishlarga qiziqishning yo‘qolishi
- o‘zdan nafratlanish

4. «Siz stress bilan qanday kurashasiz?» (15 daqiqa)

«Har birimiz hayotimiz davomida stressni boshdan kechirganmiz. Ehtimol, sizda stress bilan kurashishning o‘zingiz foydalanadigan, sizga yordam beradigan o‘z usullaringiz bordir.

Qog‘oz varag‘iga stress bilan kurashishning shaxsiy 5 ta usulingizni yozing». (Talabalar yozadilar). «2 ta birmuncha muvaffaqiyatli usulni tanlang – tagiga chizing». Keyin har bir talaba o‘z ro‘yxatidan 2 ta hammasida ko‘ra amaliy usulni o‘qiydi. Qolgan ishtirokchilar tinglaydilar, o‘z ro‘yxatlariga yoqqan usullarni qo‘shib qo‘yadilar. Boshlovchi usullarni doskaga yozib boradi (2-qismiga).

Muhokama qilish: kurator talabalar bilan birgalikda quyidagi savollarga javob beradi: Qaysi usullar sizga stressning fiziologik belgilarini olib tashlashga yordamlashadi? Usullardan qaysilari psixologik belgilarni olib tashlaydi? Qaysi usullar Sizning guruhingizda eng ommaviy?

5. «Stress bilan qanday kurashish kerak?» (25 daqiqa)

Maqsad: taqdimot oldi stressi bilan kurashish, emotsional zo'riqishni pasaytirish usullariga o'rgatish.

Guruh murabbiysi: Biz Sizlar bilan umuman stress tushunchasi bilan tanishdik, biroq bizni imtihon oldi stressi va unga qarshi kurashish usullari qiziqtiradi.

Anketa o'tkazish natijalariga ko'ra, 20 % talabalarning imtihon hayajonini dori vositalari yordamida to'xtatishni, 27 % i oqilona terapiya (o'z-o'zini ko'ndirish) yordamida, 9 % talabalar hayajon va qo'rquvni kamaytirish uchun maxsus rituellardan foydalanishni, 5 % i boshqa odamga yordam uchun murojaat qilishni, 38 % i hayajonni imtihon sessiyasining muqarrar komponenti, deb taxmin qilgan, unga qarshi kurashishni sinab ko'rmaslikni afzal ko'rishlari aniqlandi.

Xavotirlilik darajasini pasaytirish uchun biz Sizlar bilan imtihonga tayyorlanish, imtihondan br kun oldin, imtihon jarayonini – imtihonoldi stressiga qarshi kurashish usullari bilan majmuada bosqichma-bosqich “boshdan kechiramiz”. SHunday qilib, har birimiz stressni boshqarishga o'rganamiz va imtihonni istagan bahoga oson topshirishimiz mumkin.

Siz oldinda turgan imtihonga qanday tayyorlanasiz? O'z vaqtingizni qanday tashkillashtirasiz? Ishtirokchilar mulohaza bildiradilar. Keyin kurator talabalar tilga olmagan tavsiyalarni o'qib beradi.

6. Taqdimotga tayyorgarlik

– Yordam so'rang: o'qituvchingiz yoki raxbaringizdan o'zingizni taqdimotga tayyorlashning eng samarali usullarini va ma'ro'za vaqtida o'zingizni qanday tutishni so'rang.

– Taqdimotga tayyorlanish uchun oxirgi daqiqada butun ma'lumotni o'qib chiqish kerak bo'ladigan vaziyat yuzaga kelmasligi uchun etarlicha vaqt qoldiring.

– O'zingizning taqdimotga tayyorlanish jadvalingizni tuzing. Nihoyatda toliqib qolmaslik uchun dam oshish uchun etarlicha vaqt qoldiring.

– Mashg'ulotning Siz uchun o'ziga xos turdagi samarali bo'lishi uchun tayyorgarlikning turli metodikalarini sinab ko'ring.

- Uyguga etarli vaqt ajrating; oqilona ovqatlaning.
- Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullaning – sayr qiling, yuguring, sport yoki Sizga roxat baxsh etadgan istalgan jismoniy faollik bilan mashg‘ul bo‘ling.
- G‘alabaga mo‘ljal oling va Sizga bog‘liq bo‘lganlarini yuqori darajada qilishga tayyor bo‘ling! *Agar Siz tayyorlanayotgan bo‘lsangiz, Siz taqdimotni aniq yuqori darajada eplaysiz!*

7. Loyiha taqdimotidan oldin

Murabbiy: Taqdimot sinovidan oldingi oqshomni siz qanday o‘tkazasiz? (javoblar). Keyin kurator talabalar tilga olmagan tavsiyalarni o‘qib beradi. “Siz uzoq muddat tayyorlandingiz va taqdimot oldi oqshomida stressdan chalg‘ishga yordamlashadigan sevimli ish bilan shug‘ullangan ma’qul (qarang: stressga qarshi kurashishning individual usullari). Bu sayr, do‘stlar va sevimli insonlar bilan muloqot, sport bilan shug‘ullanish, xobbi va h.k. bo‘lishi mumkin.

Uxlashga yotishdan oldin oldindan turgan imtihon haqida o‘ylamaslik va uyqusizlikdan qochish uchun Sizlarga quyidagi mashqni bajarishni taklif qilaman”.

Loyiha taqdimoti oldidan “Ijodiy vizuallashtirish”

Vizuallashtirish (tasavvur qilish) ni, yaxshisi, uxlashga yotishdan oldin, o‘rinda yotgancha, bo‘shashgan holatda, quyidagi qoidalarga roya etgancha qilish lozim:

1. Oldinda turgan sinov muvaffaqiyatli bo‘lishi va quvonch bag‘ishlashi lozim. Siz o‘zingizning ishonch bilan, chiroyli ma’lumot qilayotganingizni tasavvur qiling; Sizning nutqingiz ravon, tutilib qolmasdan yangraydi; so‘zlar oson xayolga keladi, fikrlar esa tezda paydo bo‘ladi.

2. Siz nafaqat o‘zingizni (o‘zingizga yoqib boryapsiz!), balki sizni tinglovchilarni ham ko‘ryapsiz va eshityapsiz: ular Sizning javoblaringizni mimikalar, imo-ishoralar, vazmin bosh silkishning o‘zgarishi, ehtimol, hatto jilmayish bilan rag‘batlantiryaptilar. Siz o‘z javobingizning ularga yoqayotganini o‘zingizga tasavvur qilishingiz kerak.

3. Siz har safar butun jarayonni turlicha vizuallashtirasiz: harakatlar joyi (tanish bo‘lgan sinf sharoiti, notanish auditoriyalar, zallar) ni o‘zgartiring, stollar

joylashuvini va Siz ma'lumot beradigan joyni almashtiring, imtihon oluvchilar (tanish o'qituvchilar, notanish muallimlar) ning chehrasini o'zgartiring.

4. Sizning vizuallashtirishingizda «xeppi end» bo'lishi zarur, ya'ni Siz xay'at a'zolarining Sizning javoblaringiz yakunida Sizga o'z ma'qullashlarini ifodalayotganliklarini va tegishli ballni qo'yayotganliklarini tasavvur qiling. Siz bu ballni ham ko'rishingiz va eshitishingiz darkor. Bu mashq sharofati bilan Siz taqdimot to'g'risidagi xayollaringizni ijobiy oqimga yo'naltirasiz, shu bilan birga, vizuallashtirish relaksatsiyaning elementi hisoblanadi, demak, Sizga uxlash oson bo'ladi.

8. Loyiha taqdimoti kunida

Siz sinov kuni o'zingizni qanday tutasiz? (javoblar). Keyin murabbiy talabalar tilga olmagan tavsiyalarni o'qib beradi.

1. Taqdimot oldi stressi ko'pincha ishtahaning yo'qligi bilan birga kechadi. Biroq, albatta, ozgina tamaddi qilib olish kerak.

2. Yo'l bo'ylab ma'lumotlarni takrorlashga urinishdan ko'ra sevimli musiqani tinglash afzal.

3. Hech qachon qilish kerak bo'lmagan narsa – bu tinchlantiruvchi vositalarni ichish. Natija qayg'uli bo'lishi mumkin. Lohaslik va tormozlanganlik diqqatni jamlashga imkon bermaydi! Uydan chiqishdan oldin tinchlantiruvchi xislatga ega bo'lgan lavanda efir moyi, bazilika yoki yalpiz moyidan bir necha tomchini chakkangizga yoki bilagingizga surting. Bu moylarni dastro'molchaga tomizish va keyin taqdimot vaqtida vaqti-vaqti bilan uning xushbo'y isidan nafas olish ham mumkin.

4. Begonalar hayajonini yuqtirib olma. O'z hayajoningni yolg'izlikda boshdan kechir, chetga o't, koridor bo'ylab yur, derazaga qara.

5. To'g'ri nafas oling. Bu stress va sarosimani engishning eng tezkor, oddiy va birmuncha samarali usulidir. Ko'zingizni yuming va sekin, chuqur nafas oling. Nafas chiqarish nafas olishga qaraganda 2-3 baravar davomliroq bo'lishi darkor. Nafas olgancha, burningiz bilan o'z sevimli hidni hidlayotganingizni tasavvur qiling. Nafasni go'yoki shamni o'chirayotganday yoki qaynoq sho'rva bo'lgan

qoshiqqa puflayotganday tarzda engil cho‘chchaygan lablar orqali chiqaring. Nafas olish mashqlarini bajarishni boshlaganingizdan keyin 3-5 daqiqa o‘tgach unga “Men bo‘shashyapman va xotirjam bo‘lib boryapman” degan iborani o‘z nafasingiz ritmida ovoz chiqarib aytgancha qo‘shing.

Bunda “men” hamda “va” so‘zlarini nafas olishda, “bo‘shashyapman” va “xotirjam bo‘lib boryapman” so‘zlarini nafas chiqarishda talaffuz qiling (*Talabalar bilan birgalikda nafas olish kerak*).

9. Taqdimot vaqtida

Siz ma’ro‘za qilishdan oldin boshingizda bo‘shliq borligini tushunasiz – sarosimaga tushmang! Mazkur vaziyatda sarosima faqat ma’lumotni yuzaga chiqarish va idrok etish jarayonini qiyinlashtiradi. Bizning xotiramiz – bu katta “kutubxona”, agar Siz bu sinovga tayyorlangan bo‘lsangiz, bu ma’lumot, ALBATTA, “tokcha”da turipti. Zaruriy ma’lumotni eslash uchun diqqatni stressli vaziyatdan ma’lumot izlashga ko‘chirish kerak. Bunda Sizga quyidagi mashq yordamlashadi:

6-7-8 mashqi: Bu mashqni nafas mashqi deb atasak xam bo‘ladi. Bu mashqni har qanday yomon fikrlar kelganda xam bajarishingiz mumkin, albatta ijobiy natija olasiz. Dastlabki xarakat 6 gacha sanab nafas olasiz va 7 gacha sanab nafasni saqlab turasiz, 8 gacha sanab nafasni oxista sekin puflab chiqarasiz.

«So‘zli natyurmort» mashqi

Szning nazaringiz maydoniga tushgan har qanday predmetni tanlang. Uni ichingizda mayda tafsilotlarigacha tasvirlashni boshlang. Boshqa hech narsaga chalg‘imang. Bu mashqqa 2-3 daqiqa vaqt ajrating, keyin sizga berilgan savollarga javobni bilishingizni sezasiz.

Eslatma: bu mashqning afzalligi shundan iboratki, uni sezilarsiz bajarish mumkin. Asosiysi unga 2-3 daqiqadan ko‘p vaqt sarflamaysiz.

2. Siz ma’lumotlarni faqat bir qisminigina esladingiz. Bu holatda taqdimotni o‘zingiz esga olganlardan boshlashingiz zarur. YOzish jarayonida qolgan ma’lumotlar ham yodingizga tushadi. *Xato* – o‘tirish va unutilgan materialni eslash.

Yakun

Maqsad: mashg‘ulotga yakun yasash, refleksiya.

Bugungi mashg‘ulotdan Sizga hamasidan ko‘proq nimani eslab qoldingiz? Nima foydali bo‘lib tuyuldi? Siz stressni olib tashlashning qanday usullaridan foydalanasiz? Bugungi mashg‘ulotdan keyin Sizning taqdimot va sinovlarga munosabatingiz o‘zgardimi?

“MUVAFFAQIYATLI TALABA – U QANDAY?” SEMENAR TRENING STENARIYSI

(2 semestr boshlanishida o‘tkaziladi)

Maqsad: Talabalarda omadli insonning ichki pozitsiyasini shakllantirish.

Vazifalar:

- o‘tgan sinovlardan qanoat hosil qilganlik (qanoat hosil qilmaganlik) sabablarini tahlil qilish;
- o‘ziga bo‘lgan ishonch doirasini kengaytirish;
- mavjud imkoniyatlardan hiyla samarador foydalanishga ko‘maklashuvchi ikkinchi semestrda shaxsiy rejani ishlab chiqish;

(Tyutor yo murabbiy oldinroq guruhga sessiya natijalari to‘g‘risidagi ma‘lumotni beradi)

Semenar treningning borishi:

Kirish Tyutor, murabbiy: «Do‘stlar, umid qilamanki, sizlarda kelajakka boy rejalarangiz bor va siz ko‘p narsaga erishishni istaysiz. SHuning uchun o‘zingz ustingizda ishlashingizni taklif qilaman! O‘z-o‘zini takomillashtirish jarayoni esa xatolarni tahlil qilish va o‘zining zaif tomonlari bilan kurashishni ko‘zda tutadi.

Ikki guruhga ajralishni taklif qilaman: 1-guruh – o‘z natijalaridan qanoat hosil qilganlar va 2-guruh – sessiyadagi natijalaridan ko‘ngli to‘lmaganlar (***guruhlar turli qatorlarda o‘tiradilar***).

1. «Sabablar tahlili»

«Qog‘ozni o‘rtasidan bo‘ling va sinov jarayoni me‘yoriy topshirishda sizga nima yordam bergani va nimalar (ya‘ni sessiyada omadli bo‘lishga) xalaqit qilganini

yozing – har bir bo‘lakda kamida 5 ta band bo‘lsin... Kelinglar, nima hosil bo‘lganini muhokama qilamiz (*doskada eng ko‘p marta aytilgan javoblarni yozish bilan muhokama qilinadi*).

2. «Tayanch nuqtasi»

«Bizning har birimizda kuchli tomonlarimiz bor, biroq ularni aniqlash oson emas. Ba’zi odamlar hatto o‘zlari uchun tayanch nuqtasi bo‘lib xizmat qilishi mumkin bo‘lgan xislatlarga ega emasman, deb hisoblaydilar. Sizlarning e’tiboringizni “kuchli tomonlar” – bu har doim ham ijobiy fe’l-atvor chiziqlari yoki qadr-qimmat emasligiga qaratmoqchiman».

Hozir sizlardan har biringiz 3-4 daqiqa davomida o‘zingizning sizga turli hayotiy vaziyatlarda **tayanch nuqtasi** bo‘ladigan ichki ishonch tuyg‘usini beradigan “kuchli tomonlaringiz” to‘g‘risida o‘ylashingiz va so‘zlab berishingiz zarur (*keyin hamma aylana bo‘ylab mulohazasini aytadi, undagi umumiylari muhokama qilinadi*).

3. «Muvaffaqiyatli inson fazilatlari»

Tyutor, murabbiy: «Biz birinchi semestrda **o‘qishga oid maqsad qo‘yish** bo‘yicha mashg‘ulotda muvaffaqiyatli bitiruvchi fazilatlari to‘g‘risida gaplashgandik, bu fazilatlarni o‘zimiz baholashini o‘tkazgandik (talabalarga bu qanday bo‘lganini eslatish). Endi esa, kelinglar, quyidagi test yordamida siz o‘zingizni atrofdagilarga qanday taqdim qilishingizni aniqlashga urinib ko‘ramiz».

Quyida keltirilgan fikrlarga “ha” yoki “yo‘q” deb javob qaytaring.

Agar bu fikr Sizga taalluqli bo‘lsa, “Ha”.

Agar bu fikr Sizga taalluqli bo‘lmasa, “Yo‘q”.

1. Siz o‘zingizga ishonasizmi.
2. Siz o‘zingiz va atrofdagilarga ijobiy munosabatdamisiz.
3. Siz yangi odamlar bilan aloqaga oson kirishasizmi.
4. Siz shaxsning kuchli tomonlarini namoyish qilish va salbiy tomonlarini silliqlashni uddalay olasizmi.
5. Siz har qanday vaziyatda o‘zingizni yaxshi tomondan ko‘rsatishingiz mumkinmi.

6. Siz komplimentlar qila olasizmi.
7. Siz komplimentlarni qabul qila olasizmi.
8. Siz yangi suhbatdosh bilan bajonidil muloqot qila olasizmi.
9. Siz muvaffaqiyatli odam taassurotini qoldirasiz.
10. Siz o‘qishga bajonidir borasiz.
11. Sizning muallimlar bilan munosabatlaringiz yaxshi.
12. Siz har doim o‘z bahoingizni bilasiz.
13. Siz o‘z xizmatigiz qancha turishini ishonch bilan aytasiz.
14. Siz o‘zingizda juda ko‘p ijobiy quvvat olib yurasiz.
15. Siz maqsadga intiluvchan insonsiz va qoidadagiday, qo‘ygan maqsadlaringizga erishasiz.
16. Siz depressiya bilan azoblanmaysizmi.
17. Siz o‘zingizning moddiy holatingizdan qanoatlanasizmi.
18. Siz shaxsiy o‘shiga e’tibor qaratasizmi.
19. Siz kasbiy o‘shiga e’tibor qaratasizmi.
20. Sizning do‘stlaringiz ko‘pmi.

Har bir “Ha” javobi – bu Sizning muvaffaqiyatingizning 5 % idir.

Tasdiqlovchi javoblar miqdorini hisoblang va 5 ga ko‘paytiring.

Sizda hosil bo‘lgan ko‘rsatkichni yozing.

Endi hosil bo‘lgan qiymatni iboraga qo‘ying:

«Hozirgi vaqtda men ___% ga omadliman va o‘zim uchun o‘z hayotimda 100 % muvaffaqiyatga ega bo‘lish uchun barcha narsani qilishni tanlayman.

4. «Rollar bilan almashinamiz»

«Uchta guruhga bo‘linamiz: ota-onalar, OO‘YU ning muallimlari va ma‘muriyati. O‘z rollaringizdan kelib chiqqancha, muhokama qiling, keyin esa talaba eng yuqori darajada muvaffaqiyatga erishishi uchun nima qilishi kerakligi to‘g‘risidagi takliflar bilan chiqish qiling» (o‘yin shaklida o‘tkaziladi, chiqishlar talabalarga yo‘naltirilgan bo‘lishi zarur).

! Semenar treningning bu qismiga **qo‘shimcha ravishda** sharhlar bilan “**Muvaffaqiyatli talaba qoidalari**” taqdimotini taklif qilish mumkin.

5. «Bo‘lg‘usi birinchi bosqich talabalariga maktub»

«5-6 nafardan bo‘lib guruhlariga birlashing va “o‘tmishdagi” lardan sizning xatolaringizni takrorlamasliklari uchun nimalar qilish kerakligini o‘z ichiga olgan amaliy maslahatlar bo‘lgan xat yozing».

Bu xatni taqdimotini qilish va tyutor, murabbiyga saqlab qo‘yishi uchun berish taklif qilindi.

«SOTSIOMETRIYA. MEN GURUHDAMAN» SEMENAR TRENING

STENARIYSI. 1-VARIANT

(2 semestrda o‘tkazish tavsiya qilinadi)

Vazifalar:

1. Guruhdagi ijtimoiylashuv muhitni o‘rganish.
2. Guruhdagi har bir ishtirokchining shaxsiy maqomini aniqlash.

Kirish:

Sotsiometriya va har qanday jamoada hamda ijtimoiy guruhda, ayniqsa, talabalar guruhida yoqimli psixologik muhitni yaratishning muhimligi to‘g‘risida qisqacha so‘zlab berish.

Semenar treningningni borishi:

1. Chigilyozdi (5-10 daqiqa)

A) **Figuralar qurish.** Broun harakati (barcha ishtirokchilar auditoriya bo‘ylab siljiydilar), boshlovchining qarsagi bo‘yicha bir birlarining qo‘llarini ushlashlari va u aytgan figura (aylana, kvadrat, uchburchak, romb) ni **SUKUT SAQLAGANCHA** qurishlari zarur.

B) **Quvnoq hisob-kitob.** Boshlovchi guruhdagi odamlar miqdoridan yuqori bo‘lmagan sonni ko‘rsatadi. Ishtirokchilarning aytilgan miqdori sinxron tarzda va maslahatlashmasdan o‘rnidan turadi (eng kamida – guruhda barcha ishtirokchilarni faol qatnashishga undagancha 3 marta urinish qilinadi).

2. «Guruh shahri» (10-15 daqiqa)

Ishtirokchilar oldiga quyidagi vazifa qo'yiladi: o'z guruhingiz shahrini chizing va unga o'zingizni ko'chiring. SHaharda ko'plab infratuzilmalar – kafe, do'konlar va h.k. lar bor. SHahar chetida o'rmon, daryo, ko'l, sayilgoh bo'lishi mumkin. «Ijodkorlikdan o'zingizni cheklamang, taklif qilingan materiallardan istaganingizdan foydalaning. Sizga 10-15 daqiqa vaqt beriladi, tugatganingizdan keyin jarayonni va ijod natijasini muhokama qilamiz».

Zaruriy materallar: vatman varag'i, flomasterlar, rangli qalamlar va yozishga oid bo'rlar. Muhokama, qachonki ish va shahar rasmi tugaganidan keyin, amalga oshiriladi.

Muhokama uchun savollar:

– NIMA uchun u yoki bu ishtirokchi o'z uyini “qurish” uchun ushbu joyni tanladi?

– u o'z uyini kim bilan yonma-yon qurdi? Bu odam bilan ishlash yoqimli bo'ldimi yoki nizolar yuzaga keldimi?

– guruhda eng faol ishtirokchi kim bo'ldi va kim bunday faol ishtirok etmadi? Va nima uchun bu sodir bo'ldi?

– ishtirokchilar o'z personajlarini o'z uylariga “joylashtirdilarmi” yoki boshqalar tomonidan qurilgan uygami?

3. Guruhdagi jipslilik indeksini o'lchash testi (Sishor metodikasi)

Har bir ishtirokchi munosib javobni tanlaydi, umumiy ballarni hisoblaydi. Olingan ballar doskaga yozib boriladi va o'rtacha arifmetik qiymat hisoblanadi. Bu guruhli jipslikning ko'rsatkichi bo'ladi. Bajarish vaqti – 10 daqiqa.

1. Siz o'zingizning guruhga mansubligingizni qanday baholagan bo'ladingiz?

– o'zimni uning a'zosi, jamoaning bir qismi, deb his qilaman (5);

– faoliyatning aksariyat turlarida qatnashaman (4);

– bir xil faoliyat turlarida qatnashaman va boshqalarida qatnashmayman (3);

– guruh a'zosi ekanimni his qilmayman (2);

– undan alohida yashayman va mavjud bo'laman (1);

– bilmayman, javob berishga qiynalaman (1).

2. Agar sizda shunday imkoniyat paydo bo'lganida boshqa guruhga o'tgan bo'larmidingiz (boshqa sharoitlarni o'zgartirmasdan)?

- ha, o'tishni juda xohlardim (1);
- qolishdan ko'ra, ko'proq o'tgan bo'lardim (2);
- hech qanday farq ko'rmayapman (3);
- aniqrog'i o'z guruhimda qolgan bo'lardim (4);
- o'z guruhimda qolishni juda xohlardim (5);
- bilmayman, aytish qiyin (1).

3. Sizning guruhingizdagi a'zolar o'rtasida o'zaro munosabatlar qanday?

- ko'pchilik jamoalarga qaraganda yaxshi (3);
- ko'pchilik guruhlarda bo'lgani kabi taxminan bir xil (2);
- ko'pchilik jamoalarga qaraganda yomon (1);
- bilmayman, aytish qiyin (1);

4. Sizning muallimlar bilan o'zaro munosabatlaringiz qanday?

- ko'pchilik guruhlarga qaraganda yaxshi (3);
- ko'pchilik guruhlarda bo'lgani kabi taxminan bir xil (2);
- ko'pchilik boshqa guruhlarga qaraganda yomon (1);
- bilmayman (1).

5. Sizning jamoangizda ish (o'qish va boshqa narsalar) ga munosabat qanday?

- ko'pchilik jamoalarga qaraganda yaxshi (3);
- ko'pchilik jamoalarda bo'lgani kabi taxminan bir xil (2);
- ko'pchilik jamoalarga qaraganda yomon (1);
- bilmayman (1).

Guruhli jipslilik darajalari:

- 15,1 ball va undan yuqori – yuqori;
- 11,6-15 ball – o'rtachadan yuqori;
- 7-11,5 – o'rtacha;
- 4-6,9 – o'rtachadan past;
- 4 va undan past – past.

Natijalarni talabalar bilan muhokama qilish.

4. «Jonli sotsiometriya»

Yo'riqnoma: Dastlab bitta ishtirokchi tanlanadi. Tanlovning ixtiyoriy bo'lishi maqsadga muvofiq. Unga qolganlarni guruhda ularning ta'siri bo'yicha joylashtirish taklif qilinadi.

Boshqa ishtirokchilarga o'z joylashuvini qilishini taklif qilish mumkin.

5. Guruhdagi ijtimoiy muhitni baholash testi

Yo'riqnoma: Blankada (har bir talabaga tarqatiladi) sizning nazaringizda guruh tavsifnomasini baholashga mos keladigan raqamni (1 dan 9 tacha) doira ichiga oling. To'plangan ballar jami qanchalik yuqori bo'lsa, guruhdagi muhim shuncha yaxshi bo'ladi (doskaga har bir ishtirokchining umumiy bahosini yozing va o'rtacha arifmetik qiymatni chiqaring).

6. Sotsiometrik test

Tasavvur qiling, universitetda sizga birgalikda loyiha ishlab chiqish vazifasi berildi. Kamida 5 nafardan iborat guruhda ishlash zarur. O'zingizga sherik tanlang (yoki javoblarni qog'oz varag'iga yozing).

1. Kichik guruhda o'z guruhdoshlaringdan kim bilan ishlashga rozi bo'larding?

2. Kichik guruhda o'z guruhdoshlaringdan kim bilan ishlashga rozi bo'lmasding?

3. Sen nima deb o'ylaysan, guruhdoshlaringdan kim seni o'z kichik guruhiga olgan bo'lardi?

4. Sening fikringcha, sen bilan ishlashni istamaydigan guruhdoshlaringni ko'rsat.

Mashg'ulotni yakunlash. Qaytar aloqa

«SOTSIOMETRIYA. MEN GURUHDAMAN» SEMENAR TRENING STENARIYSI. 2-VARIANT

Mashg'ulotning maqsadi:

1. Guruhdagi ijtimoiy-psixologik muhitni o'rganish.
2. Guruh kontekstida har bir ishtirokchining ijtimoiy rolini aniqlash.

Seminar treningningni borishi:

Kirish

Tyutor yo murabbiy: «Ishtirokchilar, siz nima deb o'ylaysiz, «sotsiometriya» atamasi nimani anglatadi? (talabalarning javoblari)

«Sotsiometriya» atamasi guruhda shaxslararo o'zaro munosabatlarni o'lchashni anglatadi. Sotsiometriyaning asoschisi mashhur amerikalik psixiatr va ijtimoiy psixolog Dj.Moreno bu usulni bejizga shunday nomlamagan. Guruhda shaxslararo munosabatlar majmuini nafaqat guruhlarining bir butun tavsifnomalari, balki ishtirokchilarning ruhiy holatlari ham belgilaydi. Guruhingiz tashkil topgan lahzadan buyon etarlicha vaqt o'tdi. Siz bir birlaringizga yaqin bo'lib qoldingiz, har biringizning nozik tomonlaringiz va xususiyatlaringizni bilasiz va sezasiz. Men sizlarga, nafaqat guruh hayotidagi har biringizning rolingizni ko'rsatishga, balki aniqlashga yordamlashadigan ko'rgazmali mashqni taklif qilishni istayman.

1. «Termometr»

Tyutor, murabbiy doskada vertikal shkalani chizadi (termometr shaklida bo'lishi ham mumkin), unga qiymat beradi: aytaylik, 1 dan 10 gacha.

Yo'riqnoma: «Bu termometr bilan 2, 3 parametrlari... bo'yicha guruhimizning haroratini o'lchashni taklif qilaman (masalan, siz o'z guruhingizdagi munosabatlardan qanchalik qanoatlanishingiz; o'qish va faol bo'lishga eng yuqori darajada tayyor bo'lish; o'zaro yordamlashish parametrlarini aytadi). Qoidadagiday, ishtirokchilar o'zlari o'lchashni istagan parametrlarni bajonidil aytadilar. Endi esa o'zingizga quloq tuting, termometrda sizning nazaringizda sizning holatingizga mos keladigan qiymatni toping va termometrning bo'lingan joyiga o'z ismingizning birinchi harfi bilan yozing.

Keyin ishtirokchilar doska oldiga keladilar va o'zlarinig joylashuvlarini aniqlaydilar. Butun jarayon ko'pi blan 5 daqiqa vaqtni oladi, shundan keyin butun guruh nafaqat o'zini, balki barcha ishtirokchilarni, shuningdek, ismlar uyg'unligining guruhli yadrosini, tarqalganlik darajasini ko'radi..

Tyutor, murabbiy sodir bo'layotganlarga xulosa qiladi, guruhga savol berishi mumkin: guruh va uning holati to'g'risida nima deb o'ylaysiz? Guruhdagi o'zaro harakatlanish qanchalik samarali?

2. «Daraxt»

U oldingisidan ishtirokchilarning metaforalarga, harakatli faollikka boyligi va qutbli shkalalardan foydalanganligi bilan farqlanib turadi (tanlovga ko'ra, 1 yoki 2 ta mashq keltirish mumkin).

Maqsad: ishtirokchilarning u yoki bu hodisaga yoki jarayonga yoki ma'lumotga munosabatini u yoxud bu holat sababini bir vaqtda aniqlashtirish bilan oydinlashtirish imkonini beradi.

1. «Ishtirokchilar, hozir men sizlarning auditoriyada g'ayrioddiy sehrli daraxt yoyilib joylashganini tasavvur qilishingizni istayman. Uning g'ayrioddiyligi shundaki, u vertikal tarzda emas, balki liana kabi gorizontol holda o'sadi. Flipchart turgan joyda daraxt tepasidagi shox-barg, shu shox-bargdan daraxt tanasi auditoriyaning qarama-qarshi burchagiga tomon ketgan. Daraxtning sehriligi shundaki, uning shox-bargida nafis sandiqcha bor, sandiqchada *tyutor, murabbiy* parametrni nomlaydi. Bunda parametrni nomlashda ijtimoiy istaklardan qochish muhim.

Masalan, shox-bargda "Men sevgan insonim bilan har qanday vaziyatda ham aloqa o'rnata olaman", deb yozilgan, ildizida esa: "Men sevimli bo'lmagan odam bilan aloqa o'rnata olama va har qanday vaziyatda ham emas", degan ziddiyat yashiringan.

2. Hozir topshirilgan mavzuga nisbatan o'z holatingizga quloq solishga harakat qilib ko'ring va shox-barg, tana yoxud ildizning ayni damda sizning holatingizni aks ettiradigan qismiga turing.

3. Guruh joyidan turadi va tasavvur qilingan daraxt bo‘ylab joylashadi. Kurator ham, har bir ishtirokchi ham kimning qaerda turganini ko‘rishadi. Bunda jamoatchilik fikriga amal qilishga moyil bo‘lgan ishtirokchilar birgalikda turadilar va ko‘pchilikni tashkil qiladilar. Namoyishkorona xulq-atvorga moyil bo‘lgan ishtirokchilar esa qolganlardan alohida turadilar. Ishtirokchilarning shunchaki savolga javoblari emas, balki ularning rollari, bir birlariga bo‘lgan munosabatlari bo‘yicha pozitsiyalari ham ko‘zga tashlanadi.

4. Endi mening ildizda turganlarga savolim bor: “Sizlarni oldinga harakat qilishingizga nima xalaqit qiladi?”

Bu mashqda ko‘pi bilan 5 ta omilni o‘lchash maqsadga muvofiq. Maqbuli 3-4 ta, aksincha guruhli jarayonlar cho‘zilib ketadi va ishtirokchilar turishdan charchaydilar.

Bu sotsiometriyani jadal o‘tkazish va ishtirokchilarning javoblari qisqa bo‘lishi uchun savol-javob jarayonini boshqarish muhim.

3. «Mashina»

Bu mashq guruhda rollarning taqsimlanishini, sardorlar va autsaydurlarning ajralishini o‘lchash, konstruktiv kayfiyatdagi ishtirokchilarni va guruhning o‘zgarishiga tayyorligini hamda bir birlariga yordamlashish istagini aniqlash imkonini beradi. Va bu ma’lumotlarni trener 5-7 daqiqa ichida oladi.

1. Hozir menga yordamchi kerak bo‘ladi, eng jur‘atli ishtirokchini taklif qilaman. Siz guruhni ramziylashtiruvchi rasmni chizasiz. Masalan, bu mashina (raketa, samolyot, nihol yoki harakat, o‘shish va rivojlanish ramzini beruvchi istalgan boshqa obraz) bo‘lishi mumkin. Kurator o‘z rasmini tushuntiradi, talabalar esa parallel tarzda chizadilar: “Tasavvur qiling, bu mashina – bizning guruhimiz. U mahorat shahrida yo‘l bo‘ylab boryapti (trening nomini aytadi, masalan, “Sessiyalarga tayyorlanish va topshirish” shahriga”). Mashinaning g‘ildiragi bor, uning sharofati bilan mashina yuradi, derazasi bor, atrofga qarash mumkin, yomg‘ir va baxtsizliklardan asraydigan tomi bor, yoqimli musiqani tutish uchun antennasi bor, burilishlarda o‘z vaqtida qayrilishi uchun ruli bor, tezlashish uchun gaz pedali va vaqtida to‘xtash uchun tormozi bor.

Tezlikni o'zgartirish uchun uzatmalar qutisi, olingan bilimlarni saqlash uchun yukxonasi, yo'lni yoritish uchun faralari bor. Yo'l yaqinida ajoyib gul va tikanakli kaktus bor, yo'lda o'tkir mix yotipti – va agar mashina uni bosib o'tsa, unda g'ildragi teshiladi. Mashina tepasida qushcha uchyapti va bularning hammasini ko'ryapti. Endi savol: bu erda siz kimsiz? Iltimos, siz bizning guruhimizda – shu erda va hozir o'zingizni qaysi tasvir bilan assotsiatsiya qilayotganingizni o'ylab ko'ring va tasvirga o'z ismingizni yozing.

2. Ishtirokchilar doskadagi rasm oldiga keladilar va o'z qog'ozchalarini yopishtiradilar.

3. Qarang, bizning guruhimizda qanday portret hosil bo'ldi.

4. Guruhga savol: «Bizning nazarimizda bunday mashina shahargacha qanday etib boradi? Unda hamma zaruriy narsa bormi?» Bu erda rasm proektiv testni ko'rsatadi: sardorlar o'z ismlarini rulga, dvigatelga, faralar va gazga yozishga harakat qiladilar. Salbiy kayfiyatdagi va guruhga integratsiyalashmaganlar o'zlarini kaktus va mixga joylaydilar. Birmuncha izzat-nafsi baland ekspert rolidagi ishtirokchilar shaharda turadilar. Tushib qolgan ishtirokchilar o'zlarini gul yoki qushchaga yopishtiradilar (qushcha – guruhdan alohida bo'lish va e'tiborni tortmagancha hammasini kuzatish ehtiyoji).

Sotsiometriya ishtirokchilar tuyg'ularini tekislashi, guruhli o'qishga kayfiyat yaratishi yoki guruhga samarali ta'lim uchun muhim bo'lgan qadriyatlarni olib kirishi mumkin.

5. Agar mashinada bir necha rul bo'lsa-yu, bitta g'ildirak bo'lsa, agar mashina oxirigacha komplektlanmagan bo'lsa, unda *tyutor yo murabbiy* quyidagi savolni beradi: «Bizning mashinamiz shahargacha etib boradigan holatda bo'lishi uchun kim o'z varaqchasini yopishtirishga tayyor?» Bu erda guruhning konstruktiv o'zgarishlarga kuch-qudrati, o'zaro yordamga va “biz” tuyg'usiga kuch-qudrati namoyon bo'ladi. Agar varaqchalar yopishtirilsa va mashina barcha kerakli qismlarni olsa, demak, guruh, umuman olganda, konstruktiv ishlashga tayyor va shu bilan sotsiometriya sharofati bilan rollarni taqsimlashning ikkinchi bosqichidan konstruktiv ishning uchinchi bosqichiga o'tdi.

Agar hech kim o‘z varaqchasining holatini o‘zgartirishni istamasa, demak, guruhda tarqoq individualistlar bor, guruh esa konstruktiv ishlashga hali tayyor emas. Bu muhokama qilish uchun asos bo‘ladi.

4. «Medallar»

Bu mashq qadriyatlar orqali xulq-atvorni korreksiya qilish imkonini beradi. U o‘zida nafaqat xulq-atvori berilgan qadriyatga javob beradigan ishtirokchilarni tashhis qilishni, balki, agar shunday zaruriyat yuzaga kelsa, guruh qadriyatlarini korreksiya qilishni ham o‘z ichiga oladi.

1. *Tyutor yo murabbiy* oldindan rangli stikerlardan dumaloq-medallar qirqib tayyorlaydi.

2. Agar guruhda ishtirokchilarning faolligi namoyon qilinmasa, hamma passiv bo‘lsa, unda faollik uchun medalni kiritish va bu haqda guruhga aytish mumkin: “Men hammadan ko‘proq faol bo‘lgan ishtirokchilarni faollik uchun medal bilan taqdirlashni taklif qilaman. Trening oxirida esa yakun yasang. Kimda ko‘proq medal bo‘lsa – sovrinni o‘sha oladi”.

3. Va keyin butun trening davomida *tyutor yo murabbiy* faollikni namoyish qilgan ishtirokchiga sovrin topshiradi, masalan, ishtirokchi butun komanda nomidan flipchartda taqdimot qildi), guruh esa qarsak chaladi. Bunda medallar medal oluvchilarni hamma ko‘rishi mumkin bo‘lishi uchun mashg‘ulot jarayonida topshiriladi. Bu passiv ishtirokchilarni o‘zlarini “yutqazganlar” deb his qilmasliklari uchun ancha faol bo‘lishlarini rag‘batlantiradi. Agar kurator etarlicha qat’iylik bilan haqiqatning ko‘ziga qarasa, unda sotsiometriya – real jamoa bilan ishlashda uning ishonchli yordamchisidir.

Agar guruhda kuchli raqobat bo‘lsa va hamma o‘zi uchun javob bersa, unda “Yordam uchun” medalini kiritgancha “biz” tuyg‘usini va o‘zaro yordamni kuchaytirish mumkin. Bunda kurator har bir tanaffusdan keyin bitta savolni beradi: «Kim bo‘lishishga va kim sizlarga yordam bergani haqida so‘zlab berishga tayyor?» Bunda medalni gapirayotgan emas, balki yordamlashgan sifatida aytilgan oladi. Gapirayotganning o‘zi esa medalni unga yordamlashganga topshiradi.

Tyutor yo murabbiy oldindan har bir tanaffusdan keyin kim ularga yordam berganini aytish va unga medal topshirishning yangi imkoniyati bo'lishi haqida ogohlantiradi. SHunday qilib, odamlar bir birlaridan qaytma aloqa oladilar: ba'zida odam yordamlashdim, deb o'ylaydi, biroq uning nomini aytmaydilar, chunki buni yordam sifatida idrok etmagan bo'ladilar. YOKi odam shunchaki o'zini qanday bo'lsa, shundayligicha namoyon qiladi, boshqalar esa bunda yordamni ko'radilar. Sekin-asta guruh qanday xulq-atvor yordam hisoblanishini, qaysilari yo'qligini angelaydilar. Bu guruhni komanda hosil qilishga va sheriklikka kuchli darajada siljitadi.

«SOTSIOMETRIYA. MEN GURUHDAMAN» SEMENAR TRENING STENARIYSI. 3-VARIANT

Mashg'ulot maqsadi:

1. Guruhning ba''zi xususiyatlarini tashhis qilish (jipslilik darajasi, o'zaro harakatlanish va qaror qabul qilish jarayonining xususiyatlari, ishonch darajasi, rolli tuzilmalar).

2. Jipslilik, o'zaro harakatlanish va ijtimoiylashganlik darajasini oshirish.

Vazifalar:

1. Yuqorida ko'rsatilgan ko'rsatkichlarni tashhis qilish va tahlil etish.

2. Guruh a'zolari jipslashish zaruriyati anglaydigan va guruh maqsadiga erishishdan minnatdorlik sharoitni shakllantirish.

3. Ishtirokchilarga guruhda o'z rolini anglashlariga yordamlashish.

4. Mashg'ulot ishtirokchilarida jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish.

Semenar treningning borishi:

Mashg'ulot boshlanishida auditoriyani tayyorlash zarur. Ishtirokchilardan partalarni chetga surishlarini, stullarni esa aylana bo'ylab qo'yishlarini so'rang.

1. «Doira hosil qilamiz» (5 daqiqa)

Murabbiy: «Biz barchamiz juda turli-tumanmiz. Turli buyumlarga qiziqamiz, har xil xobbi bilan ovunamiz. Biroq baribir o'rtamizda o'xshashlik

bor. Keyingi mashq ba'zi ishtirokchilarga yangicha ochilishga va bu, o'z navbatida, boshqalar to'g'risida yangi kutilmagan nimanidir bilishga yordamlashadi».

Mashqning boshlanishida bitta ko'ngillini tanlash zarur. Ko'ngilli doira markaziga chiqadi va masalan, "Men mushuklarni yoqtiraman", deb aytadi. *Iborani, masalan, "Men qiziqaman", tarzida o'zgartirish mumkin.* Uning qiziqishlariga qo'shilgan odam uning oldiga keladi va uning qo'lidan tutadi. Va, o'z navbatida, aytadi: "Men sevaman". Va shu tarzda zanjir hosil bo'ladi. oxirida so'nggi ishtirokchi birinchi ishtirokchining qo'lidan tutadi va doira yopiladi.

2. «Jipslilik darajasi testi» (10 daqiqa)

Tyutor: «Jamoaning qanchalik do'stona ekanining muhim ko'rsatkichlaridan biri – uning jipslashganlik darajasi hisoblanadi. Birinchi semestrda sizda "Komandaning hosil bo'lishi", "Tanishuv" mashg'ulotlari bo'ldi. Sizlarni birlashtirish uchun ko'p e'tibor qaratildi. Hozir siz guruh va komandasiz. Kelinglar, sizning qanchalik do'stona ekaningizni teshkirib ko'ramiz. Sizlarga savollarga javob qaytarishingizni taklif qilaman. Samimiy javob qiling, sizning jipslashganligingiz ko'rsatkichi har biringizning javobingizga bog'liq ekanini unutmang».

1. Siz o'zingizning shu guruhga mansubligingizni qanday baholagan bo'lardingiz?

- o'zimni uning a'zosi, jamoaning bir qismi, deb his qilaman (5);
- faoliyatning aksariyat turlarida qatnashaman (4);
- bir xil faoliyat turlarida qatnashaman va boshqalarida qatnashmayman (3);
- guruh a'zosi ekanimni his qilmayman (2);
- undan alohida yashayman va mavjud bo'laman (1);
- bilmayman, javob berishga qiynalaman (1).

2. Agar sizda shunday imkoniyat paydo bo'lganida boshqa guruhga o'tgan bo'larmidingiz (boshqa sharoitlarni o'zgartirmasdan)?

- ha, o'tishni juda xohlardim (1);

- qolishdan ko‘ra, ko‘proq o‘tgan bo‘lardim (2);
- hech qanday farq ko‘rmayapman (3);
- aniqrog‘i o‘z guruhimda qolgan bo‘lardim (4);
- o‘z guruhimda qolishni juda xohlardim (5);
- bilmayman, aytish qiyin (1).

3. Sizning guruhingizdagi a‘zolar o‘rtasida o‘zaro munosabatlar qanday?

- ko‘pchilik jamoalarga qaraganda yaxshi (3);
- ko‘pchilik guruhlarda bo‘lgani kabi taxminan bir xil (2);
- ko‘pchilik jamoalarga qaraganda yomon (1);
- bilmayman, aytish qiyin (1);

4. Sizning muallimlar bilan o‘zaro munosabatlaringiz qanday?

- ko‘pchilik guruhlariga qaraganda yaxshi (3);
- ko‘pchilik guruhlarda bo‘lgani kabi taxminan bir xil (2);
- ko‘pchilik boshqa guruhlariga qaraganda yomon (1);
- bilmayman (1).

5. Sizning jamoangizda ish (o‘qish va boshqa narsalar) ga munosabat qanday?

- ko‘pchilik jamoalarga qaraganda yaxshi (3);
- ko‘pchilik jamoalarda bo‘lgani kabi taxminan bir xil (2);
- ko‘pchilik jamoalarga qaraganda yomon (1);
- bilmayman (1).

Keyin har bir ishtirokchi ballar yig‘indisini hisoblaydi. Olingan ballar doskaga yozib boriladi va o‘rtacha arifmetik qiymat hisoblanadi. Bu guruhdagi jipslilikning ko‘rsatkichi bo‘ladi.

Guruhdagi ijtimoiylashuv darajalari:

- 15,1 ball va undan yuqori – yuqori;
- 11,6-15 ball – o‘rtachadan yuqori;
- 7-11,5 – o‘rtacha;
- 4-6,9 – o‘rtachadan past;
- 4 va undan past – past.

3. «Men guruh nazarida qandayman?» (15 daqiqa)

Har bir ishtirokchiga 10 ta kartochka, qog‘oz varag‘i beriladi. Ular har bir kartochkaga o‘zlarining 5 ta afzallik (fazilat) larini va 5 ta kamchiliklarini yozadilar. Keyin barcha kartochkalar boshlovchiga topshirilad. U kartochkalarni: yaxshi va yomon xislatlari yozilganini birgalikda dasta qilib qo‘yadi va aralashtiradi. Keyin har bir ishtirokchi o‘ziga bitta to‘plamdan 5 ta va boshqasidan 5 tadan kartochka oladi va bu xislatlarni guruhdoshlariga tarqatadi.

Muhokama qilish:

– Siz o‘zingiz olgan xislatlardan mamnunmisiz?

– Ehtimol, xislatlardan ba‘zilari sizga kutilmagan bo‘lgandir? Sizni nima hammasidan ko‘proq ajablantirdi?

– Siz bu xislatlar to‘plamiga rozimisiz?

4. «Guruh shahri» (15-20 daqiqa)

Ushbu mashq umumiy hudud chegarasida rasm chizishni ko‘zda tutadi: “guruh shahri”.

Birinchi ishtirokchiga A3 formatdagi qog‘oz varag‘i beriladi va vazifa topshiriladi: “o‘z guruhingiz shahrini chizishingizni va unga o‘zingizni ko‘chirishingizni taklif qilaman” .

Shaharda ko‘plab infratuzilmalar – kafe, do‘konlar va h.k. lar bor. Shahar chetida o‘rmon, daryo, ko‘l, sayilgoh bo‘lishi mumkin. «O‘zingizni ijodkorlikdan cheklamang”. Birinchi ishtirokchi o‘zini chizgancha qog‘oz varag‘ini boshqa ishtirokchiga uzatadi, u uchinchi ishtirokchiga va shu tarzda davom etadi.

Zaruriy materallar: vatman varag‘i, flomasterlar, rangli qalamlar.

Barcha ishtirokchilar chizishni tugatganlaridan keyin “guruh shahri” rasmi aylana markaziga qo‘yiladi.

Muhokama uchun savollar:

– nima uchun u sen o‘z uyingni “qurish” uchun ushbu joyni tanlading?

– sen o‘zingni chetga qog‘oz markaziga joylashtirding? Nima uchun? Bu odam bilan ishlash yoqimli bo‘ldimi yoki nizolar yuzaga keldimi?

– Sen o‘z uyingni kim bilan yonma-yon qurding?

– ishtirokchilar o‘z personajlarini o‘z uylariga “joylashtirdilarmi” yoki boshqalar tomonidan qurilgan uygami? Va nima uchun?

“Guruh shahri” mashqi o‘rniga **“Uy”** mashqini o‘tkazish mumkin (15 daqiqa)

Boshlovchi: «Endi sizning guruhingiz to‘laqonli uy bo‘ldi! Har bir ishtirokchi bu uyda kim – eshik, devor, ehtimol, oboy yoki mebel predmeti, gul yoki televizor bo‘lishini tanlashi zarur. Tanlov Sizlarning o‘zingizda! Biroq, unutmang, Siz to‘laqonli va funksional uy bo‘lishingiz zarur! O‘z uyingizni quring! O‘zaro muloqot qilish mumkin».

Mashqning psixologik mazmuni: ishtirokchilar bu jamoada qanday vazifani bajarishlarini o‘ylab ko‘radilar, ularning hammalari o‘z “uy”larida kerak ekanliklarini, bu jiplashishga ko‘maklashishini anglaydilar.

Muhokama qilish:

- Guruhda muhokama qanday o‘tdi?
- Siz “uy” dagi o‘z rolingizni darhol aniqladingizmi?
- Siz nima uchun aynan bu rolni tanladingiz?

O‘ylaymanki, Sizlarning hammangiz “uyingiz”ning har bir qismi muhim va unda kerak ekanligini, har biringizning zimmangizda muayyan mas’uliyat borligini, busiz uy to‘laqonli bo‘lmasligini tushundingiz!

5. «Jonli sotsiometriya» (20 daqiqa)

Bitta ishtirokchi tanlanadi. Tanlovning ixtiyoriy bo‘lishi maqsadga muvofiq. Ishtirokchiga boshqa ishtirokchilarni shunday masofada joylashtirish taklif qilinadiki, bu joylashuvda uning boshqa ishtirokchilarga munosabati ifodalansin. Har bir holatda ko‘ngilli ishtirokchining o‘zi boshqa odamlar bilan mashg‘ulotda qilgani kabi masofa o‘rnatishi mumkinligiga e‘tiborni qaratish muhim. Parallel tarzda har bir “chegara”ning qurilishi bilan birga boradigan emotsional holat bilan ish olib borish zarur.

Muhokama qilish:

- Bizning chegaralarmiz bizga nima beradi?
- Biz ularning joylashuvini qanday aniqlaymiz?

- Men o‘z chegaralarim yordamida kimdan himoyalananaman?
- Munosabatlarda qanday masofa eng xavfsiz va samarali hisoblanadi?

«*Jonli sotsiometriya*» mashqi o‘rniga sotsiometriyaning boshqa variantini keltirish mumkin (20 daqiqa)

Ishtirokchilarga 5 ta qizil va 5 ta ko‘k rangdagi kartochkalar tarqatiladi. Va topshiriq beriladi: «Tasavvur qiling, sizga universitetda birgalikda loyiha ishlab chiqish vazifasi berildi. Mikrogruphlarda ishlash kerak.

Mikrogruphda o‘z guruhdoshlaringizdan kim bilan ishlashga rozi bo‘lardingiz? Kim bilan aniq istamagan bo‘lardingiz? SHu haqda o‘ylab ko‘ring va ishtirokchilarga bittadan kartochka tarqating, ko‘k kartochka – ishlashni istamasligingizni, qizil kartochka – birga ishlashni istashingizni anglatadi».

Muhokama qilish:

- Sen kartochkani kimdan olding?
- Ularning tanlovchi seni hayratlantirdimi va ranjitdimi yoki xursand qildimi?
- Sen o‘z kartochkangni kimga berding?
- Kim eng ko‘p kartochka oldi?
- Kim birorta ham kartochka ololmadi?

6. «Yaxshi guruh retsepti» (15 daqiqa)

Zaruriy materiallar: A3 formatdag bir necha qog‘oz varaqlari, flomasterlar, rangli bo‘rklar yoki ruchkalar.

Yo‘riqnoma: ishtirokchilar 2-3 komandaga bo‘linadlar (trening ishtirokchilarining soniga bog‘liq ravishda). Har bir guruhga topshiriq beriladi: o‘z guruhi retseptini yozish (oshpazlik taomi retsepti asosida).

Asosiysi:

- retsept barchaga ma’qul bo‘lsin;
- retsept shakli, albatta, saqlanishi zarur.

Masalan, yigirmata qiziqarli yigitlarni, 1 kilogramm majburiyat, 100 gramm optimizmni olamiz, bularning barchasini qiziqish bilan to‘diramiz, bir chimdim qarama-qarshilik ruhini qo‘shamiz.

Keyin har bir komanda o‘z retseptning taqdimotini qiladi.

7. «Sovg‘alar»

O‘tkazish vaqti: 5 daqiqa.

Bu yakunlovchi mashq. Ishtirokchilar aylana bo‘lib o‘tiradilar. Birinchi ishtirokchi o‘rnidan turadi va istalgan ishtirokchining oldiga boradi va xayoliy sovg‘ani topshiradi. U bir necha kompliment, yaxshi tilaklar aytishi ham mumkin. Vazifa shundan iboratki, sovg‘aning nima ekanligini, qanday tilakligini tasvirlab berish kerak. Ikkinchi ishtirokchi, o‘z navbatida, uchinchi ishtirokchiga “sovg‘a” qiladi va h.k.

Refleksiya

- nima yoqdi;
- nima hayratlantirdi;
- nima yangi narsani bilib oldi.

FOYDALANILGAN MANBALAR VA ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Mirziyoev SH.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – Toshkent : O‘zbekiston, 2016. - 56 b.
2. Психология [Электронный ресурс]: Словар. УРЛ: [хтти://азпс.ру](http://азпс.ру)
3. D.I.Mukumova, S.B.Yarova. Pedagogical norms in the system of continuing professional education. intellectual education technological solutions and innovative digital tools// International scientific-online conference/ Part 7/ 2022 - AUGUST 13.Б.46-54.
4. D.I.Muqumova, S.B.Yarova Features of development of flexibility of students to the educational process in the preparation of mature specialists in water management// International scientific-practical conference on "Science, education and innovation, problems and prospects for the agro-industrial complex", II - collection, 22 - November 23, Tashkent, 2019 - В. 480-483
5. Д.Мукумова, С.Ярова Психологические особенности деятельности по выработке управленческих решений “Инновационное развитие науки и образования” Международная научно- практическая конференция, Казахстан Июнь 2020, ст. 145-147
6. Д.А.Мустафоева. Принципы повышения профессиональной компетентности Педагогических кадров. Fan, taъlim va amaliёт интеграцияси ISSN: 2181-1776 FTAI Jild: 03 | Nashr: 03 | март 2022. Б.65-70.
7. Мустафоева Д., Комилова М., Хайитов О..., Formation of students’ construction competence in the field of hydraulic engineering// International Journal of Health Sciences, 6(S4), 3066–3073. [https:// doi.org/ 10.53730](https://doi.org/10.53730)
8. Д.Мустафоева Д., Основы аксиологического подхода в педагогике //Высшая школа Научно-практический журнал. 2022 й. №23. Б.25-27.
9. Д.А.Мустафоева Аксиологический подход к развитию профессиональных компетенций Uzакадемиа PECIAL ISSUE E-ISSN 2181-1334, APRIL 2022 PART – 1. Б.100-105.
10. Д.А.Мустафоева Организация повышения профессиональной компетентности педагогических кадров в компетентностно-ориентированном

образовании. // Xalq ta'limi ilmiy-metodik jurnal, ISSN 2181-7839. №4 2022-yil.139-143b.

11. Мустафоева Д., Основы развития аксиологической компетентности у педагогов // International scientific and practical conference "innovative development in the global science " Abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference 6-part, 5-164 pages

12. D.Mustafoeva., M.Eshanova., Z.Dilmurodova. Talabalarning amaliy kompetentligini shakillantirishda innovatsion ta'lim texnologiyalaridan foydalanish. "Qishloq va suv xo'jaligining zamonaviy muammolari" mavzusidagi an'anaviy XXI – yosh olimlar, magistrantlar va iqqidorli talabalarning ilmiy-amaliy anjumani Toshkent-2022 yil, 12-13 may B.2002-2005.

13. D.Mustafoeva Pedagogning o'quv-tarbiya jarayonidagi mahorati. Respublika ilmiy-amaliy konferensiya. 2022 yil, 11-12 mart. B.721-723.

14. Дон Хамилтон «Сдавая экзамен» (Руководство для максималного успеха и минималного стресса) ИСБН 0-304-70489-Х. Жизнь в гармонии [Электронный ресурс]:

15. Z.Ismailova Pedagogning kasbiy kompetentligi, kreativligi va kasbiy madaniyatini oshirishda boshqaruv san'ati. Respublika ilmiy-amaliy konferensiya. 2022 yil, 11-12 mart. B.719-721.

16. Z.K.Ismailova, D.I.Muqumova Factors of improving social and political activity of women in Uzbekistan// Collection of articles of the republican scientific-practical conference on the topic "The role of women in the training of personnel for the field of agriculture and water management", Tashkent - 2019 May 23-25, - B. 71-75.

17. Z.K.Ismailova, D.Ximmataliev "Pedagogika" O'quv qo'llanma. "Chinor fayzi baland", T-2021. 344 bet.

18. V.M.Karimova Ijtimoiy psixologiya. Darslik. Pedagogika oliygohlari talabalari uchun-toshkent "Fan va texnologiyalar", 2007 y.

19. Muslimov N.A., Usmonboeva M.H., Sayfurov D.M., To'raev A.B. Pedagogik kompetentlik va kreativlik asoslari. O'quv metodik qo'llanma. /– Toshkent, 2015. –120 bet.
20. Ochilova G.O., Musaxanova G.M., Abdullaeva R.M. “Pedagogika. Psixologiya” –T.: TDIU, 2019, 358-bet.
21. Сдаем экзамен. Программа антистресс. Наталия Врублевская. УРЛ: <http://www.инха.ру/артислe/борба-со-стрессами/сдаем-экзамен-программа-антистресс/>
22. Usmonboeva M., To'raev A., Kreativ pedagogika asoslari. O'quv-uslubiy majmua. - TDPU, 2016. 144 bet
23. Хачатурян С.Д., Рогов А.В. Программа тренинга по профилактике стрессовых состояний сотрудников УИС. – Москва, 2010. – 24 с. под общей редакцией начальника управления кадров ФСИН России полковника внутренней службы Романова А.В.
24. Но-стресс – сайт профессора психологии Воронежского филиала Московского гуманитарно – экономического института Ю. В. Щербатых [Электронный ресурс]: Методы коррекции экзаменационного стресса (глава из докторской диссертации Ю.В.Щербатых). УРЛ: [//www.но-стресс.ру/стресс/стресс](http://www.но-стресс.ру/стресс/стресс)
25. Т.Е.Косаревская, Р.Р.Куткина Психологические проблемы адаптации студентов-первокурсников к вузу //Методические рекомендации. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2006. 42 с.
26. Гриндер Д., Бендлер Р. Из лягушек в принсы. – Воронеж: НПО "МОДЕК", 1993. 208 с.
27. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Учебное пособие. Л.: Изд-во ЛГУ, 1989.
28. Игры – обучение, тренинг, досуг... / Под ред. В.В.Петрусинского // В четырех книгах. – М.: Новая школа, 1994. – 368 с.
29. Практическая психология образования. Учеб. пос., 4-е изд. / Под редакцией И.В.Дубровиной. – СПб: Питер, 2004.

Yarova Sevara Boxodir qizi

Semenar treninglar stenariylari

1-bosqich talabalarini ijtimoiy kompetentligini takomillashtirish dasturi doirasida
murabbiylik va tyutorlik soatlarini o‘tkazish uchun
Uslubiy qo‘llanma

Muharrir:

M.Mustafayeva

Bosishga ruxsat etildi.

Qog‘oz o‘lchami 60x84 1/16

Hajmi 2,6 b.t. 10 nusxa

Buyurtma №

“TIQXMMI” MTU bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent – 100000. Qori–Niyoziy ko‘chasi, 39 uy.