

Sirdaryo viloyati Xovos tumani 1-maktabning psixologi Suxrobov Azizbekning



**“Alamzadalikning davosi”
mavzusidagi trening
mashg’uloti**



Trening Maqsadi.

O'smirlar o'zini yanada chuqurroq ocha olish va alamzadalik tuyg'usiga qarshi tura olish ko'nikmasini o'rgatish.

Vazifalari:

1. O'smirlar bilan muloqot o'rnatish.
2. Mashg'ulotlarda ijobiy muhit yaratish.
3. O'zini tahlil qila olish malakasini mustahkamlash, o'zini yanada chuqurroq ocha olishini ta'minlash.
4. Salbiy his-tuyg'ularga qarshi tura olishni o'rgatish va ularni ijobiylarga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirish.

Usullari: art-terapiya, ranglar terapiyasi, musiqa bilan davolash, ,

”Alamzadalikning davosi mavzusidagi trening mashg’uloti xaritasi

- ⇒ Salomlashish rituali
- ⇒ “Bizning his-tuyg’ularimiz”
- ⇒ Ko’ngil “uyimiz”da his-tuyg’ular
- ⇒ Art-terapiya.
- ⇒ Alamzadalikni modellashtirish.
- ⇒ Plastilindan ishlangan alamzadalikka qaytamiz.
- ⇒ Xayrlashish ritual va refleksiya.

Trening qoidalari



Intizom

O'zaro hurmat yagona mikrafon

O'ng qo'l qoidasi

Xozir shu yerda fiklarni ochiq bayon etish

“Bizning his-tuyg’ularimiz”

Bolalar guruhda ishlash qoidalari bilan tanishtiriladilar, mashg’ulotning motivatsion komponenti tashkil etiladi. Jamoaviy rasm mashqi qo’llaniladi: bolaga ma’lum vaqt davomida rasmning bir parchasini chizish tavsiya etiladi. Shundan keyin rasm soat mili bo’yicha berilib guruhdagi barcha bolalar tomonidan chiziladi. Bu mashqning maqsadi guruhni jipslashtirish, hamda bolalarning shaxsiy xususiyatlarini aniqlash.

“His-tuyg’ular uyi” mashqi ham ma’lum darajada tashxis vazifasini o’taydi. Aniqlanishicha guruhning har bir a’zosining ko’ngil “uyi”da ijobiy his-tuyg’ulardan tashqari alamzadalik hissi ham o’rnashib olgan. Mashg’ulotga xulosa qilib alamzadalik tuyg’usiga ta’rif berish taklif etiladi.

Salomlashish rituali

- ❑ Bir-birimiz bilan salomlashamiz:
- ❑ qo'l berib;
- ❑ boshni chayqatib;
- ❑ sharqona;
- ❑ qo'l bilan shapalatib



Bolalar joylaringizni egallashingizni so'rayman. Oldingi mashg'ulotda biz sizlar bilan his-tuyg'ular haqida gaplashgan edik. Ko'ngil "uyimiz"da turli his-tuyg'ular yashar ekan (ijobiy, salbiy). Bularning orasida:

- ❑ siyohga o'xshagani bor, yuvsa ham ketmaydigan dog' qoldiradi;
- ❑ u insonda yolg'on, sotqinlik ro'y berganda va qiyin vaziyatda yaqin odamlar yordam bermaganda yuzaga chiqadi;
- ❑ ishongan odaming pand berganda, yomon kayfiyatga tushganda paydo bo'ladi;
- ❑ ko'nglingizda noma'qul ishi bilan yomon iz qoldirgan odamga nisbatan salbiy hissiyot paydo bo'ladi;
- ❑ odam hammadan jahli chiqqan, nimadandir norozi va o'zidan bo-shqa hech kimga ishonmaganda paydo bo'ladi;
- ❑ yaqin odamning ishonchingni oqlamaganida yoki seni tushunishni hohlamaganda yuzaga chiqadi



Ko'ngil "uyimiz" da



Bolalar, bu ta'riflarning hammasini sizlar hayotdan bahra olib yashashga va baxtli bo'lishga halaqit beradigan salbiy tuyg'ularga nisbatan berdingiz. Bu alamzadalik tuyg'usidir.

Bugungi mashg'ulotimizda aynan shu tuyg'u haqida so'z boradi.

Ko'rganimizdek har biringiz bu tuyg'u haqida tasavvurga egasiz.

Hozirsizlarga bu tuyg'uni hayolan emas, balki plastilinga karton ustida ishlov berish bilan ifodalashni taklif etaman. Ishingizni musiqa ostida bajaring, bu sizga tuyg'un etingizni yanada aniq ifodalashga yordam beradi. Endi esa ishga kirishamiz.

Alamzadalik o'zi nima?



Art-terapiya

- ❑ Ishni guruh bo'lib bajarish. Plastilinga karton ustida ishlov berish bilan alamzadalikni ifodalash.(5 – 7 daqiqa)
- ❑ Alamzadalikni ifodalash uchun nimaga bu rangni tanladingiz?
- ❑ Ishni bajarayotganingizda nimani his qildingiz?
- ❑ Hozir nimani his qilayapsiz?
- ❑ Alamzadalikning ta'mi qanday?



Alamzadalikni modellashtirish

- ❑ Shisha ko'zadagi suvga limon kislotasi, murch, tuz, ziravorlar qo'shib aralashtiramiz. Endi esa har birimizning stakanimizga ozgina alam-zadalikdan quyamiz. Bu suyuqlikni nima qilish mumkin?
- ❑ 1. Alamzadalikni yutib (ichib) yuborish mumkin.– Bunda o'zimizni
- ❑ qanday his qilamiz? (balki qachonlardir o'z-o'zidan hazm bo'lib ketadi)
- ❑ 2. Alamzadalikni unga sababchi bo'lgan odamga sepib yuborish mumkin. (stakandagi suyuqlik o'yinchoq mushuk boshidan quyiladi)
- ❑ – Bunda nimani his qilasiz? (vaqtinchalik engillik his qili-shingiz mumkin, ammo ko'nglingizdagi g'ashlik qolaveradi).



Alamzadalikni modellashtirish

□ 3. Alamzadalik o'z-o'zidan yo'qolmaguncha hech narsa qilmaslik mum-kin, lekin u har doim yoningizda bo'ladi.



□ 4. Alamzadalikni biror joyga sepib yuborish (stakandagi suyuqlik polga, burchakka sepiladi)R: - Eng ma'qul usul qaysi? Nimaga?



Plastilindan ishlangan alamzadalikka qaytamiz.

- Yaratgan "asaringiz"ga qarab nimani his qilayapsiz?
- Nima qilmoqchi bo'layapsiz?

Rangli plastilin, munchoqlar, patlar, tugmalardan foydalanib, his-hayajonlaringizga erkinlik berib, jahon san'ati durdonasini yarating.



@psixolog_kundaligi



Qani, qanday mo'jiza yaratganingizni ko'raylik?



- Ishni bajarayotganingizda nimalarni his qildingiz?
- Asaringizga qanday nom qo'ydingiz va nimaga?
- Hozir nimani his qilayapsiz?

Xulosa:Endi alamzadalikni yengdik deb ishonch bilan aytishimiz mumkin. Kimdadir uning parchasi qolgan bo'lsa, undan qutilish usul-larini bilasiz va har doim ularni qo'llashingiz mumkin.

Xayrlashish ritual va refleksiya.

- Bugun siz uchun nima qiyin bo'ldi?
- Nima foydali bo'ldi?
- Nima qiziq bo'ldi?
- O'zingiz bilan qanday yaxshi hayollarni olib ketasiz?





Etiborindiz uchun raxmat.



Mashg'ulotimiz so'ngida Leonardo da Vinchining quyidagi so'zlarini keltirmoqchiman: "Issiq kiyim sovuqdan asragandek, sabr-toqat ham bizlarni alamzadalikdan himoya qiladi. Qanchalik sabrli,hotirjam bo'lsangiz, alamzadalik achchiq bo'lishiga qaramay sizni ega olmaydi"

