

Уибү тақдимот А.Абдуллаевнинг “Психокорекцион тренинг машгулотлар”
қўлланмаси асосида тайёрланди.



Тайёрлади: Сирдарё ВХТБ мутахассиси Г.Рахмонова

«Боланинг ёмони

« бўлмаиди! »



@psixolog_kundaligi

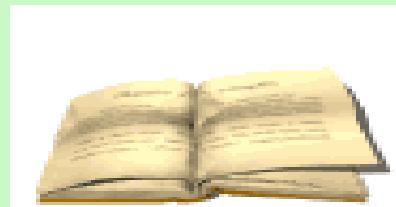


“Боланинг ёмони бўлмайди” тренинг машгулом режаси



Кириш

-  *Хулқи ошиган ўсимрлар учун психокорекцион дастур тузиш*
-  *Психокорекцион дастурни тузиша белгиланган мезонлар*
-  *Психокорекцион дастурнинг мақсадли блоки*
-  *Ўсмир учун индивидуал психокорекцион дастур (намуна)*
-  *Хулқи ошиган ўсмирлар учун грухий психокорекцион дастур*
-  *Психокорекцион машгулотлар*



@psixolog_kundaligi

Кириш



А.Авлонийнинг “Тарбия биз учун ё ҳаёт - ё мамот, ё најсом – ё ҳалокат, ё саодат – ё фалокат масаласидир” деган гаплари қарийиб бир асрки ўзининг залворини йўқотган йўқ, фикримизча йўқотмайди ҳам.тарбияда мукаммал формула йўқки, жамиятда ҳамма бола бир хил тарбияланса. Ҳар бир бола ўзига хос ижтимоий муҳитда ўсади, табиийки унга турлича ижобий ҳамда салбий таъсирлар бўлади. Қайсиdir вазиятда кимнингдир эътиборсизлиги, кимнингдир айби билан “ёмон бола”га айланиб қолади. Психологик жиҳатдан уни “хулқи оғишган” девиант хулқ авторли бола деб аташ мумкин. Ҳар қандай бола бу нихол,лекин айрим нихоллар шамол таъсирида ё бошқа бирор табиий таъсирп натижасида эгилиши ва синиши мумкин. Жуда ҳам ёмон ҳолларда эса танасига зааркунанда ўсимлик ва ҳашаротлар ёпишиб олиши ёки касалаланиши кузатилади. Тажрибали оқил дехқон бундай вазиятда эгилган дарахтга тиргак қўяди, зааркунандалар ва касалликлардан тозалаш учун нихолни дорилайди, синган шохларга шакл бериб кесади. Ҳозирги замон ота-оналари, тарбиячи ва педагоглари шундай “оқил дехқон” бўлишилари керак.



Психокоррекцион дастур асосида ишиш хулқи оғишган ўсимлар билан ишишнинг энг асосий жиҳати бўлиши керак. У орқали амалий психолог хулқи оғишган ўсимрдаги коррекция талаб қилувчи соҳани коррекциясига эришиш мақсад га етиши эҳтимоли ошади ва амалий самарадорликни таъминлайди. Психокоррекцион дастур асосида хулқи оғишган ўсимлар билан ишиш, шунчаки диагностик методикаларни ҳамда психокоррекцион машгулотларни ўtkазишдан фарқли равишда профессинал ёндошувдир. Психокоррекцион дастур - бу коррекцион-ривожлантирувчи ишларнинг мазмун моҳиятини ҳамда кетма-кетлигини ўзида акс эттирувчи меъёрий ҳужжатдир. Психокоррекцион дастурлар бу амалга ошириладиган коррекцион ёки ривожлантирувчи ишларни режисалашибининг ўзига хос усули ҳам бўлиб, унда мақсад ва вазифалар, фаолият қаратилган обьект аниқ белгиланиши керак.





 [@psixolog_kundaligi](https://t.me/psixolog_kundaligi)

- *Мезонлар ;
коррекцион, ривожлантирувчи, профилактик вазифаларнинг тизимлилиги
мезони. Бунда фойдаланиладиган усуллар бир-бирини тўлдириши ҳамда мантиқий
кетма-кетликка эга бўлиши лозим;*
- *коррекция ва диагностиканинг уйғунлиги ва умумийлиги, яъни диагностика
асосида, аниқ шахс соҳасини белгилаб, уни коррекция қилиб борилиши;*
- *Аниқ ўйлар, усуллар, тактика ва техникаларни белгилаб олиш;*
- *Ёши ва индивидуал психологик хусусиятларини инобатга олиш;*
- *психологик таъсир методларининг комплекс хусусиятига эга эканлиги;*
- *таълим-тарбияни дастурлаштириши;*
- *яқин ижтимоий мухитни коррекция фаолиятига жалб қилиши;*
- *Мураккаблаштириб бориши, яъни бериладиган топшириқларда қўйиладиган
масалаларнинг қийинлик даражасини ўсишини таъминлаш, ўзлаштирилгач
иккинчи даражага кўтарилиши;*
- *Материалнинг эмоционал жиҳатдан қийинлигини ҳисобга олиш.*



 [@psixolog_kundaligi](https://t.me/psixolog_kundaligi)

Психокоррекцион дастур яхлит комплекс сифатида А.А.Осипованинг фикрига кўра, ўзига хос 4 та мақсадли блокларни ўз ичиға олиши лозим, улар диагностик, контакт, коррекцион, баҳолаш блоклариdir.

1. Диагностик блок – шахс ривожланишидаги ўзига хосликларни диагностика қилиш, хатарли омилларни аниқлаш, умумий коррекцион дастурни шакллантириш.
2. Контакт блоки – ўзаро ижобий муносабатни ва биргаликда ишлаш ихтиёрини вужудга келтириш, мижозда безовталикни бартараф этиш ва ўзига ишончни ошириш, психолог билан ўзаро ҳамкорлик қилиб ўзининг ҳаётида ниманидир ўзгартириш истагини ривожлантириш.
3. Коррекцион блок – мижоз шахс гармониясини (уйғунлик ҳолатини) юзага келтириш, салбий фазаларга ўтиш, ўзи билан ва атрофдагилар, борлик билан ўзаро ижобий таъсирлашув муносабатларни пайдо қилиш, керак бўлган психологик фаолият билим – кўнилмалрини эгаллаш.
4. Коррекцион таъсир эффективлигини баҳолаш блоки – ўзини ижобий баҳолашни мувозанатлаштириш, психологик моҳиятни ва динамика реакцияларни

«Үсмир учун индивидуал психокоррекцион дастур (намуна)



Исм ва фамилия, ёши, у ҳақида амалий психолог учун керакли шахсий маълумотлар:	Бу жойга үсмири ҳаида шахсий маълумотлар ёзилиши керак
Ота-она, педагоглар, яқин катталар, дўст ёки синдошлар, профилактиканни амалга оширувчи органлар (хокимлик, ИИБ, маҳалла үсмири ҳақида йиғилган шикоятлар асосида йиғилган маълумотлар)	Бу жойга санаб щитилган ўсмири билан таниш шахслардан олинган обектив ва субектив фикр-мулоҳазалар ёзилади. Бу психокоррекцион жарайёnda ас қотиши мумкин. Шунингдек, гоҳида үсмиридаги бирон хулқ хусусияти юзага келишига бошқалар ҳам таъсир қилиши мумкин. Бунда бошқаларга берилган тавсиялар ва қўрсатмалар ҳамда улар билан олиб борилган иш натижалари ҳам белгилаб борилиши мумкин.
Ўсмирининг ҳужжатларини ўрганиш асосида йиғилган маълумот:	Ўсмирининг психологик ташхис дафтари, унинг кундалиги, табели, рейтинг дафтари, синф ёки гурӯҳ журнали, у ҳақда тузилган баённома ва х.к лар ўрганиб чиқилиши асосида психолог учун керакли маълумот бўлса, белгилиб қўйилиши мумкин.
1-учрашувдан кейин үсмири билан илк индивидуал-психологик ва диагностик сұхбат олиб борилгач, олинган психологик маълумотлар асосида психологнинг бошлангич фикрлари қайд этиб қўйилиши мумкин.	Психолог бу ерга ўзининг бошлангич хulosаларини ва қайси ўналишда ишлаш кераклини ўзи учун белгилаб қўйиши ҳамда қандай методикалар, усуллардан фойдаланишини қайд этиб қўйиши мумкин. Амалий психолог биринчи учрашувнинг ўзидаёқ үсмири билан қайси йўналишда ишлаш, қандай методикалардан фойдаланиш ҳамда қайси машғулотларни у билан ўтказишни ўзига белгилаб олиши лозим.

Намунавий дастур психолог томонидан үзига қулай тарзда ижодий шакллантирилиши мақсадга мувофиқ.



Учрашув тартиб рақами ва санаси	Ўтказилган сұхбат, машғулот ёки диагностик тест, методикалар номи	Мақсад ва коррекция килиниши керак бўлган шахс соҳаси:	Қайта алоқа	Керакли жиҳозлар:
1-учрашув ва сана белгилана ди	Психолог томонидан олиб борилиш режалаштирилган психо-коррекцион тадбир номи қайд этилади, масалан: менинг муаммоларим мавзусида сұхбат, қадриятлар машғулоти, кактус проектив тести ва х.к	Ўтказиладиган психокоррекцион тадбирлардан ёки психодиагностикадан кўзланган мақсад ва натижа қайд этилиши лозим.	Ўсмирда ўтказиладиган психокоррекцион тадбирнинг натижасини мустаҳкамлаш учун кўшимча усуллар қайд қилинади, масалан: машғулот муҳокамаси, ўсмирнинг ушбу учрашувдан шахсий таассуротларини ва олган билим ё кўникмаларини сўраш ва х.к	Агар психокоррекциян фаолият қандайдур жиҳозлар ёки муҳитни талаб қиласа белгилаб қўйилади.



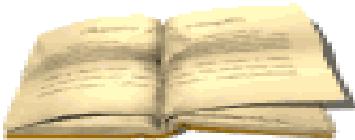
- Гурұх 12-18 иштирокчидан кам ва күп бўлмаслиги керак;
- Учрашув давомийлиги 90 дақиқадан ошмаслиги керак ва камида 45 дақиқа бўлиши керак;
- Ўсмирларнинг ёш хусусиятлари тафовут 1-2 ёш фарқдан ошмаслиги керак;
- Улардаги психокоррекция қлиши керак бўлган муаммонинг ўхиаш бўлиши;
- Уларнинг ўзаро жамоавийлик, ижтимоий эмоционал алоқа ўрнатилишини таъминлаш олиш керак;
- Гурұхда жинсий тафовут бўлмаслиги, агар қизлар ва ўгил болалар сони teng бўлмаса, алоҳида-алоҳида қизлар ва ўсмирлар учун гурұх ташкил қилиш;
- Гурұх билан 10-15та учрашувлар сони 15 тадан ошмаслиги ва 10тадан кам бўлмаслигиталаб этилиди;
- ҳар бир машғулот ораси чўзилиб кетмаслиги керак;
- 4 ёки 5 ҳафта ичида ўтказилиши, бутун йил давомига бўлиб ташланмаслиги керак.



@psixolog_kundaligi

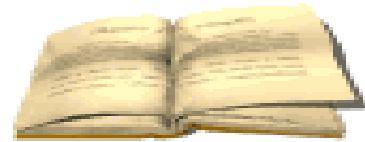
- 1. Саломлашиш ритуали. Бу ўзаро гурұхда жамоавийлик, киришимлилк, ўзаро ишонч ва умуми фаолият самарадорлигини оширишига қаратилған ритуал бўлиб, бунда психолог ўзининг тажрибасидан келиб чиққан ҳолда турли саломлашув машгулотларидан фойдаланиши мумкин ёки гуругнинг таўаббуси билан танлаши мумкин.*
- 2. Чигил ёзди машқлар. Бу машқлар гурұхни эмоционал боқаришига ёрдам беради.*
- 3. Ўтган машгулот рефлексияси (қайта алоқа, ўтган учрашувдаги машгулотда эгаллаган билим-кўникмаларни қисқа муҳокама қилиши)*
- 4. Асосий машгулот. Бу психологик машгулотлар, психотехникалар, усуллардан фойдаланиб кўйилған топшириқни ечишини назарда тутувчи жамланма бўлиб, корекцион ривожлантирувчи хусусиятни касб этиши лозим.*
- 5. Шу (асосий машгулот) машгулот рефлексияси (қайта алоқа, бугунги учрашувдаги машгулотда эгаллаган билим-кўникмаларни қисқа муҳокама қилиши).*
- 6. Хайрлашув ритуали. Бу ритуал ҳам ўзида саломлашув ритуалининг функцияларини жамлаши лозим бўлиб, қўшимча равишда, ўзига хос тантанали*

Ўсмирлар учун гурӯҳий психокоррекцион дастур. (Намуна)



Гурӯҳ рӯйхати ва улар ҳақидаги маълумотлар	1. 2. 3... Ўсмирнинг исм, фамилияси ва ёши ёзиб қўйилади
Уларда психокоррекция қилиниши ҳамда ривожлантирилиш керак бўлган соҳалар:	Ўсмирларда умумий коррекция қилиниши керак бўлган шахс соҳалари белгилаб олинади. 1. (масалан агрессивлик) 2. 2. 3. 3....
1-учрашув ва сана белгиланади	1- Саломлашиш ритуали (масалан: “самимиш салом”) 2- Чигил ёзди машқлар (масалан “учлар”) 3- Ўтган машғулот рефлексияси (аклий хужум) 4- Асосий машғулот (Психокоррекцион ривоятлар) 5- Шу машғулот рефлексияси... (маслан “аклий хужум, мен бугун ...ургандим! Нуқталар ўрнини сўзлар билан тўлдириши) 6- Хайрлашув ритуали (масалан кафтдаги тилаклар)
2...	

Самимий салом



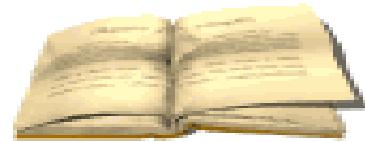
Мақсад: иштирокчилар ўртасида ижобий мұхитнинг пайдо қилиш ва позтив кайфитяни вұжудға келтириш.

Жараён: иштирокчилар бир бирини күришга қулай тарзда айлана шаклида туришадива бир кишидан бошланиб занжир тарзидан ҳамма бир бири буюлан (үнг ёнидаги шериги билан кетма-кет тарзда) эркин үзи хохлаганича саломлашиб, сұрашиб чиқишилари зарур. Саломлашии биринчи одамга самимий табассумни сақлаш ҳамда илік ҳиссиётларини юз ва саломлашии, сұрашии орқали ифодалашга ҳаракат қилиш сұралади.



@psixolog_kundaligi

Түғилған күн



Мақсад: иштирокчиларни үзаро яқинлаштириш, тана ҳаракати орқали фикрни баён қилишини ва үзаро тушунишини ўрганиши.

Жараён: иштирокчилардан умуман гапирмасдан, лаб-юз мимикалардан фойдаланмай тана ҳаракатлари орқали бир бирининг қайси санада тугилғанлигини билиб олиш ҳамда бир қатор бўлиб йил ойлари (январь, февраль, март...) кетма-кетликда сафланиш сўralади. Ҳамма туриб олгач саналар кетма-кетлиги тўғри эканлигини билиш учун тренер январ ойида тугилған иштирокчиини аниқлайди ва ундан кейинги турганлар навбати билан ўзи тугилған санани айтиши лозим, саналар ўз навбатида кетма-кет бўлиши керак.

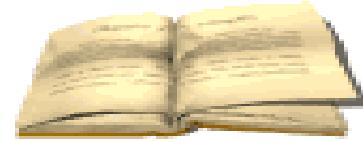


@psixolog_kundaligi

Импульс



 @psixolog_kundaligi



Мақсад: жисмонан яынлик рухий яынликни шакллантириш, дикқатни ривожлантириш

Керакли ресурслар: 1та стул ва 1 та ручка.

Жараён: иштирокчилардан иккита тенг гурӯҳ шакллантирилади. Алоҳида ҳар бир гурӯҳ бир қатор бўлиб сафланишиади. Иштирокчилар бир бирларининг қўлларини ушлаб олишлари керак. Қатор охирида турган иштирокчи ўзидан олдинги иштирокчининг қўлини енгил сиқиши орқали кейинги иштирокчига импульс беради ва бу импульс шу тарзда қатор бошига етиб келиши керак. Импульс етиб келгандағина қатор бошидаги иштирокчи иккита гурӯҳнинг ўртасига стул устига қўйилган ручкани олиши лозим. Қайи бир жамоанинг импульси биринчи етиб келиб унинг бошидаги иштирокчи ручкани олишга улгурса ўша иштирокчи ўз жамоаси қаторининг охирига бориб туриб импуль берувчи вазифасига ўтади. Ўйин қайсиadir бир жамоанинг биринчи импульсни бериб бошлигар иштирокчисига қайтиб навбат келгунигача давом этади. Ва ўша жамоа голиб саналади.