

Ушбу тақдимот А.Абдуллаевнинг “Психокоррекция тренинг машғулотлар”
қўлланмаси асосида тайёрланди.



Тайёрлади: Сирдарё ВХТБ мутахассиси Г.Раҳмонова

«Боланинг ёмони

«бўлмайди!»



@psixolog_kundaligi



“Боланинг ёмони бўлмайди” тренинг маишулот режаси



★ Кириш

- ★ Хулқи оғишган ўсимрлар учун психокоррекцион дастур тузиш*
- ★ Психокоррекцион дастурни тузишда белгиланган мезонлар*
- ★ Психокоррекцион дастурнинг мақсадли блоки*
- ★ Ўсмир учун индивидуал психокоррекцион дастур (намуна)*
- ★ Хулқи оғишган ўсмирлар учун гуруҳий психокоррекцион дастур*
- ★ Психокоррекцион маишулотлар*



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

Кириш



 @psixolog_kundaligi



А.Авлонийнинг “Тарбия биз учун ё ҳаёт - ё мамот, ё нажот – 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. Қайсидир вазиятда кимнингдир эътиборсизлиги, кимнингдир айби билан “ёмон бола”га айланиб қолади.Психологик жиҳатдан уни “хулқи оғишган” девиант хулқ атвори бола деб аташ мумкин. Ҳар қандай бола бу ниҳол,лекин айрим ниҳоллар шамол таъсирида ё бошқа бирор табиий таъсир натижасида эгилиши ва синиши мумкин.Жуда ҳам ёмон ҳолларда эса танасига зараркунанда ўсимлик ва ҳашаротлар ёпишиб олиши ёки касалаланиши кузатилади. Тажрибали оқил деҳқон бундай вазиятда эгилган дарахтга тиргак қўяди, зараркунандалар ва касалликлардан тозалаш учун ниҳолни дорилайди, синган шохларга шакл бериб кесади. Ҳозирги замон ота-оналари, тарбиячи ва педагоглари шундай “оқил деҳқон” бўлишлари керак.



Психокоррекцион дастур асосида ишлаш хулқи оғишган ўсимрлар билан ишлашнинг 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 ўсимрлар билан ишлаш, шунчаки диагностик методикаларни ҳамда психокоррекцион машғулотларни ўтказишдан фарқли равишда профессионал 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 режалаштиришнинг ўзига хос усули ҳам бўлиб, унда мақсад ва вазифалар, фаолият қаратилган объект аниқ белгиланиши керак.





 @psixolog_kundaligi



- Мезонлар ;
коррекция, 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 йўллар, усуллар, тактика ва техникаларни белгилаб олиш;
- Ёш ва индивидуал психологик хусусиятларини инобатга олиш;
- психологик таъсир методларининг комплекс хусусиятига эга эканлиги;
- таълим-тарбияни дастурлаштириш;
- яқин ижтимоий муҳитни коррекция фаолиятига жалб қилиш;
- Мураккаблаштириб бориш, яъни бериладиган топшириқларда қўйиладиган масалаларнинг қийинлик даражасини ўсишини таъминлаш, ўзлаштирилгач иккинчи даражага кўтарилиш;
- Материалнинг эмоционал жиҳатдан қийинлигини ҳисобга олиш.



 @psixolog_kundaligi



Психокоррекция дастур яхлит комплекс сифатида А.А.Осипованинг фикрига кўра, ўзига хос 4 та мақсадли блокларни ўз ичига олиши лозим, улар диагностик, контакт, коррекция, баҳолаш блокларидир.

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

«Ўсмир учун индивидуал психокоррекцион дастур (намуна)»



@psixolog_kundaligi



<p>Исм ва фамилия, ёши, у ҳақида амалий психолог учун керакли шахсий маълумотлар:</p>	<p>Бу жойга ўсмир ҳаида шахсий маълумотлар ёзилиши керак</p>
<p>Ота-она, педагоглар, яқин катталар, дўст ёки синфдошлар, профилактикани амалга оширувчи органлар (хокимлик, ИИБ, маҳалла ўсмир ҳақида йиғилган шикоятлар асосида йиғилган маълумотлар)</p>	<p>Бу жойга санаб штилган шсмир билан таниш шахслардан олинган обектив ва субектив фикр-мулоҳазалар ёзилади. Бу психокоррекцион жараёнда ас қотиши мумкин. Шунингдек, гоҳида ўсмирдаги бирон хулқ хусусияти юзага келишига бошқалар ҳам таъсир қилиши мумкин. Бунда бошқаларга берилган тавсиялар ва кўрсатмалар ҳамда улар билан олиб борилган иш натижалари ҳам белгилаб борилиши мумкин.</p>
<p>Ўсмирнинг хужжатларини ўрганиш асосида йиғилган маълумот:</p>	<p>Ўсмирнинг психологик ташхис дафтари, унинг кундалиги, табели, рейтинг дафтари, синф ёки гуруҳ журнали, у ҳақда тузилган баённома ва ҳ.к лар ўрганиб чиқилиши асосида психолог учун керакли маълумот бўлса, белгилиб қўйилиши мумкин.</p>
<p>1-учрашувдан кейин ўсмир билан илк индивидуал-психологик ва диагностик суҳбат олиб борилгач, олинган психологик маълумотлар асосида психологнинг бошланғич фикрлари қайд этиб қўйилиши мумкин.</p>	<p>Психолог бу ерга ўзининг бошланғич хулосаларини ва қайсийўналишда ишлаш кераклини ўзи учун белгилаб қўйиши ҳамда қандай методикалар, усуллардан фойдаланишини қайд этиб қўйиши мумкин. Амалий психолог биринчи учрашувнинг ўзидаёқ ўсимр билан қайси йўналишда ишлаш, қандай методикалардан фойдаланиш ҳамда қайси машғулотларни у билан ўтказишни ўзига белгилаб олиши лозим.</p>

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



Учрашув тартиб рақами ва санаси	Ўтказилган суҳбат, машғулоти ёки диагностика тест, методикалар номи	Мақсад ва коррекция қилиниши керак бўлган шахс соҳаси:	Қайта алоқа	Керакли жиҳозлар:
1-учрашув ва сана белгиланади	Психолог томонидан олиб борилиш режалаштирилган психо-коррекцион тадбир номи қайд этилади, масалан: менинг муаммоларим мавзусида суҳбат, кадриятлар машғулоти, кактус проектив тести ва ҳ.к	Ўтказиладиган психокоррекцион тадбирлардан ёки психодиагностикадан кўзланган мақсад ва натижа қайд этилиши лозим.	Ўсмирда ўтказиладиган психокоррекцион тадбирнинг натижасини мустахкамлаш учун қўшимча усуллар қайд қилинади, масалан: машғулоти муҳокамаси, ўсмирнинг ушбу учрашувдан шахсий таассуротларини ва олган билим ё кўникмаларини сўраш ва ҳ.к	Агар психокоррекцион фаолият қандайдур жиҳозлар ёки муҳитни талаб қилса белгилаб қўйилади.

Хулқи ошиган ўсмирлар учун гуруҳий психокоррекция дастур:



- Гуруҳ 12-18 иштирокчидан кам ва кўп 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 қилиши керак бўлган муаммонинг ўхшаш бўлиши;
- Уларнинг ўзаро жамоавийлик, ижтимоий эмоционал алоқа ўрнатилишини таъминлаш олиш керак;
- Гуруҳда жинсий тафовут бўлмаслиги, агар қизлар ва ўғил болалар сони тенг бўлмаса, алоҳида-алоҳида қизлар ва ўсмирлар учун гуруҳ ташкил қилиш;
- Гуруҳ 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.



1. Саломлашиш ритуали. Бу ўзаро гуруҳда жамоавийлик, киришимлик, ўзаро ишонч ва умумий фаолият самарадорлигини оширишга қаратилган ритуал бўлиб, бунда психолог ўзининг тажрибасидан келиб чиққан ҳолда турли саломлашув машғулотларидан фойдаланиши мумкин ёки гуруҳнинг таъаббуси билан танлаши мумкин.

2. Чигил ёзди машқлар. Бу машқлар гуруҳни эмоционал боқаришга ёрдам беради.

3. Ўтган машғулот рефлексияси (қайта алоқа, ўтган учрашувдаги машғулотда эгаллаган билим-кўникмаларни қисқа муҳокама қилиш)

4. Асосий машғулот. Бу психологик машғулотлар, психотехникалар, усуллардан фойдаланиб қўйилган топшириқни ечишни назарда тутувчи жамланма бўлиб, коррекцион ривожлантирувчи хусусиятни касб этиши лозим.

5. Шу (асосий машғулот) машғулот рефлексияси (қайта алоқа, бугунги учрашувдаги машғулотда эгаллаган билим-кўникмаларни қисқа муҳокама қилиш).

6. Хайрлашув ритуали. Бу ритуал ҳам ўзида саломлашув ритуалининг функцияларини жамлаши лозим бўлиб, қўшимча равишда, ўзига хос тантанали

Ўсмирлар учун гуруҳий психокоррекцион дастур. (Намуна)



<p>Гуруҳ рўйхати ва улар ҳақидаги маълумотлар керакли</p>	<p>1. 2. 3... Ўсмирнинг исм, фамилияси ва ёши ёзиб қўйилади</p>
<p>Уларда психокоррекция қилиниши ҳамда ривожлантирилиш керак бўлган соҳалар:</p>	<p>Ўсмирларда умумий коррекция қилиниши керак бўлган шахс соҳалари белгилаб олинади. 1. (масалан агрессивлик) 2. 2. 3. 3....</p>
<p>1-учрашув ва сана белгиланади</p>	<p>1- Саломлашиш ритуали (масалан: “самимий салом”) 2-Чигил ёзди машқлар (масалан “учлар”) 3-Ўтган машгулот рефлексияси (ақлий ҳужум) 4- Асосий машгулот (Психокоррекцион ривоятлар) 5-Шу машгулот рефлексияси... (масалан “ақлий ҳужум, мен бугун ...ўргандим! Нуқталар ўрнини сўзлар билан тўлдириш) 6- Хайрлашув ритуали (масалан кафтдаги тилаклар)</p>
<p>2...</p>	<p></p>

Самимий салом



Мақсад: иштирокчилар ўртасида ижобий муҳитнинг пайдо қилиши ва позитив кайфитяни вужудга келтириши.

Жараён: иштирокчилар бир бирини кўришга қулай тарзда айлана шаклида туришадива бир кишидан бошланиб занжир тарзида ҳамма бир бири бюилан (ўнг ёнидаги шериги билан кетма-кет тарзда) эркин ўзи хохлаганича саломлашиб, сўрашиб чиқишлари зарур. Саломлашиш биринчи одамга самимий табассумни сақлаш ҳамда илиқ ҳиссиётларини юз ва саломлашиш, сўрашиш орқали ифодалашга ҳаракат қилиш сўралади.



@psixolog_kundaligi

Туғилган кун



Мақсад: иштирокчиларни ўзаро яқинлаштириш, тана ҳаракати орқали фикрни баён қилишни ва ўзаро тушунишни ўрганиш.

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

Импульс



Мақсад: жисмонан яынлик руҳий яынликни шакллантириш, диққатни ривожлантириш

Керакли ресурслар: 1та стул ва 1 та ручка.

Жараён: иштирокчилардан иккита тенг гуруҳ шакллантирилади. Алоҳида ҳар бир гуруҳ бир қатор бўлиб сафланишади. Иштирокчилар бир бирларининг қўлларини ушлаб олишлари керак. Қатор охирида турган иштирокчи ўзидан олдинги иштирокчининг қўлини енгил сиқий орқали кейинги иштирокчига импульс беради ва бу импульс шу тарзда қатор бошига етиб келиши керак. Импульс етиб келгандагина қатор бошидаги иштирокчи иккита гуруҳнинг 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 импульс берувчи вазифасига ўтади. Ўйин қайсидир бир жамоанинг биринчи импульсни бериб бошлаган иштирокчисига қайтиб навбат келгунигача давом этади. Ва ўша жамоа голиб саналади.