

AQLIY QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISH DASTURI

Hurmatli psixolog. Sizga taqdim etilayotgan aqlni charxlash mashqlarini o'quvchilarning o'quv faoliyatidagi yo'l qo'yilayotgan nuqsonlarni hisobga olib taqdim etishingiz mumkin. Buning uchun aqliy qobiliyatlarni rivojlantirish mashqlari majmuasi taqdim etilmoqda. Bunda, trening mashqlarining izchilligi hisobga olingan va ularning har biri mashq maydonlari tarzda ajratilgan. Quyida ushbu majmuadagi maydonlar va ularning nomlanishi keltirib o'tiladi.

1-kun mashqlar majmuasida to'rta maydon ajratilgan bo'lib, ular

quyidagilardan iborat

**1-maydoncha. Kirish
mashklari.
Diqqatni boshqarish**

**3-maydoncha.
Aql atlyetikasi**

**2-maydoncha. Ruxiy
xarakatlar.
Tayplash va yynaltirish**

**4 – maydoncha.
Aql gimnastikasi
Obrazli tafakkur**

2-kun mashqlar majmuasida to'rta maydon ajratilgan bo'lib, ular

quyidagilardan iborat

**5-maydoncha. Aql
gimnastika.
So'z-mantik tafakkur**

**7-maydoncha. Aqliy
o'yinlar
Aqliy yyinlar**

**6-maydoncha. Aql –
idrok kuchi.
Muammolarning
yechimlari**

**8 – maydoncha.
O'tmishga qaytish
Xotira mashqlari**

**3-kun mashqlar majmuasida ikkita maydoncha bo'lib, ular
quyidagilardan iborat:**

9 – maydoncha.
Aqlning egiluvchanligini
o'zgarish

10 – maydoncha.
Qarorlar qabul qilish

Rivojlantirish dastur mashg'ulotlari shu tarzda ajratilgandan so'ngra ishtirokchilar uchun ushbu mashqlar majmuasidan foydalanish uchun bir qator uslubiy ko'rsatmalar beriladi. Ushbu uslubiy ko'rsatmalar trening ishtirokchilarini mashg'ulotlarda samarali natijalarga erishishlariga imkon beradi.

1-ko'rsatma. Siz mashg'ulotga kirishdan oldin «ko'chadagi ruhiy muhitingiz»ni ortga qoldiring. Muammo va tashvishlaringizni ostonaga qoldiring. Mashg'ulotlarga qat'iy ishonch va yuksak maqsad bilan kirishing.. O'zingiz uchun tanlagan yo'lingizda uchraydigan qiyinchiliklarni yengishdan huzur oling.

2-ko'rsatma. Siz ko'proq tahlil qilmasdan mashqlantirishga harakat qiling. Mashqlar ruhiy imkoniyatlaringizni yuzaga chiqarishga yo'naltirilganligini e'tiborga olib ko'proq mashqlar bilan shug'ullaning. Mashg'ulotlarning samaradorligi sizning qo'lingizda.

3-ko'rsatma. Vaqtni tejang va o'zingiz uchun erkin vaqt to'plang. Mashqlarni shoshmasdan bajaring. Aqliy imkoniyatlarni yuzaga chiqarish va aqlni rivojlantirish mashqlariga sidqidildan kirib borish vaqt talab etadi. O'zingizga imkon beringki, ichki olamingizni atroflicha o'rganishingizga olib kelsin.

4-ko'rsatma. Mashqlarni takrorlang. Mashqlar har xil sharoitni talab etishi mumkin. Siz faqat trening mashg'ulotlari bilan cheklanib qolmang. Faoliyatni uzviy davom ettirishga harakat qiling. Sizga faqat amaliy tajribalargina yordam beradi. Trening mashg'ulotlaridan so'ngra bu aqliy gimnasitika mashqlarini kunlik ish tartibingizga kiriting.

5-ko'rsatma. Tez-tez shug'ullaning. Siz miyangizni qancha ko'p mashqlantirsangiz. Mashqlar sizning qalbingizdan chuqur joy oladi. Agar ular sizni kundalik ish tartibingizga kirib yaxshi natija bera borsa, u sizga huzur bera boshlaydi. Agar mashqlantirish qancha maroqli bo'lsa, siz miyangizni shuncha mashqlantirishga harakat qilasiz. Siz miyangizni qancha mashqlantirsangiz, fikrlashingizda va tafakkuringizda samaradorlik ortadi.

1-kun mashg'ulot mashqlari

Diqqatingizni boshqaring. Hamma doira shaklida aylaningizlar, va Sizlar ushbu mashqni ayni damda bajarishga kirishing: to'liq harakatsizlikka erishing va shu damda qanday holatda turgan bo'lsangiz o'sha holda turing. Gavdangizni, yuz ifodangizni, barmoqlaringiz holatini xayolan ko'zdan kechiring. Sizning pyeshonangiz, qorningiz va oyoqlaringizdagi zo'riqishlarni tekshiring. Sizning yelkangiz bukilganmi? Oyoqlaringizning barmoqlari qisilayaptimi? Gavdangiz bukilganmi? Maboda sizning muskullaringiz tin oladigan bo'lsa qaysi tomonga siz yiqilasiz?

Tanangizdagi har bir muskullarni aniq his etayapsizmi? Sizda kuzatilayotgan zo'riqishlardan xalos bo'lishingiz uchun bir necha bora chuqur nafas oling va so'ngra yana davom eting.

Diqqatgi rivojlantirish o'yini

Tasavvur qiling, siz hozir stol atrofida o'ltirib ish bilan mashg'ulsiz va yengilgina zyerikishni his etayapsiz. Siz o'zingiz boshlab qo'ygan loyiha ustida bosh qotirayapsiz. Bunda bir tomondan mas'uliyat bezovta qilsa, bir tomondan ichki qo'zg'alish tinch qo'ymayapti. Sizning bir bo'lagingiz ishlashga da'vat etsa, ikkinchi tomoningiz esa xohishni yo'qotmoqda.

Keling o'zingizdagi ortiqcha xayollardan xalos bo'lishga harakat qiling. Ichki betartibsizlikdan xalos bo'lish, muskullardagi bo'shanishlar va yengillashishga xohish sezadi. YElkarni bo'shashtiring, chuqur va bir tekisda nafas oling, ko'z va og'iz atrofidagi zuriqishlarni yozing, siz jismoniy zo'riqishdan xalos bo'lasiz. Tana muskullarining yengillashishi miyada yengillashishni keltirib chiqaradi.

Katta sayyohat (asosiy mashq): ko'zingizni yuming va qulaylik yarating va tanangiz to'liq yengillashishi uchun bir necha daqiqa ajrating. Boshida tanangizni erkin va batartib bo'lishiga urining. Uni yengillashishiga imkon bering. Bir qancha vaqt esa uning oddiy kuzating, tanangiz bunga javoban nima dierkin. Diqqatingizni qo'ldagi, yelkadagi, beldagi, boshdagi, qorin, oyoq, shuningdek, ko'krak qafas, qorin va kurakdagi jismoniy sezgilarga yo'naltiring.

Diqqatingizni sekin-astalik bilan nafas olishingizga ko'chiring. Nafas olganingizda dimoqdan o'tayotgan havo qanday sezgini keltirayotganligiga diqqatingizni to'plang. Nafasingizni kuzating, uni xotirjam va ancha tekis bo'lishiga harakat qiling. Nafasingizni nazorat qilishga urinmang. Uni yengil va tabiiy kechishiga erishing. Agar boshingizga har xil chalg'ituvchi fikrlar kelsa, ularni diqqatingizni tanangizga yo'naltirishga yordam beruvchi sifatida foydalaning. SHun tarzda idrokingizni yana tanangizdagi tuyg'ularga to'g'rilang. O'zingizni to'liq yengilashishga undang va yengillashish uchun iliq tuyg'uni vujudga keltiring. Sezgilaringizni yangi tuyg'ular hosil qilishiga erishing.

Imkon qadar harakatsiz turing, bu esa yuragingizni urishini eshitishga imkon bersin.

Ongingiz har bir nafas olganda erkinlashadigan bo'lsa, u holda uni tanangizni biron a'zonsini yengillashishiga yo'naltiring.

Dastlab yuz ifodangizni tasavvur qiling. Ko'zingiz, labingiz, iyak va peshonangiz qandayligini tassavvur eting.

Har bir yuz qisimingizni aniq fikriy timsollar bilan ifodalang va uni bo'shashtiring.

Diqqatingizni yuz-qiyofangizga yo'naltiring, undagi zo'riqishlarni kuzata oling. Alohida timsollar orqali yuzdagi zo'riqishlardan xalos bo'lishga erishing.

YUzingiz to'liq yengillashib boshlasa, diqqatni bo'yin, yelka, qo'l va barmoqlarga ko'chiring.

O'zingizni va tanangizni har bir a'zosini batartiblashgan va yengillashgan tarzda tasavvur qiling. Qanchalik fikriy timsollar o'z o'rnini topsa, shunchalik chuqur bo'shanish yuz beradi.

Fikran o'z tanangiz, ko'krak, bel, qorin, oyoqlar, tizzalar va oyoqning barmoqlariga fikran nazar solib ko'rishni davom ettiring. Bu yerda shoshish kerak emas, bu yerda tanangiz bo'ylab qilingan sayohatdan huzur oling va yengillashing.

Ushbu mashq bajarib bo'lingan so'ngra guruh a'zolarining mulohazalari tinglanadi va ularda ruhiy yengillashish va diqqatni boshqarishdagi o'zgarishlar bo'yicha xulosalarga kelinadi.

Mustaqil ravishda yengillashish mashqlarini amalga oshirish bo'yicha maslahatlar:

- Aqliy tiniqlikka erishish uchun tanangizni yengillashishiga olib keling. Qulay o'tirib oling va muskullarni bo'shashtiring, xotirjam va bir tekisda nafas oling.

- Fikrlaringizni tartibga keltiring, nima haqida mulohazalashni aniqlashtirib oling. Sizni boshingizda xujxon o'ynayotgan majburiyatlar, ehtiyojlar, xohish, yumushlarning ro'yxatini to'zing. YAshirin bezovtalanishlardan xolos bo'ling.

- Sizni o'rab turgan olamga qarang, bevosita sezgilaringizga qaytishga o'rganish. Diqqatingizni yuz foizli to'play olishga, uni har qanday vaqt va sharoitda boshqarishingizga imkon beruvchi usulni toping.

- Vaqti-vaqti bilan o'zingizni yengilashishingiz uchun bir necha daqiqa vaqt ajrating. Havr kuni barcha yumush va tashvishlarni uloqtirib, o'zingizni yengillashtirishga odatlaning.

2-mashq. Ruhiy harakatlar

Diqqatni to'plash uchun ikki daqiqa.

Mashqning maqsadi: Kishining diqqatini bir joyga to'plashga o'rgatadi, fikrlash yo'nalishi topish malakasini shakllantiradi.

Zarur jihoz: stul, soat.

Ishtirokchilar yana davra bo'lib oladilar. So'ngra boshlovchining ko'rsatmasiga tayangan holda mashqni bajarishga kirishadilar.

Sekundni ko'rsatuvchi soatning oldiga qulay o'ltirib oling. Bir necha lahzada o'zingizni bo'sh tuting, diqqatingizni to'plang. Agar bunga tayyor bo'lsangiz soatning sekundli strelkasi harakatini kuzatib boshlang.

Ikki minut davomida diqqatingizni, ongingizni soatning sekundli strelkasiga jamlang, go'yoki olamda boshqa hech narsa yo'qdyek.

Siz diqqatni to'plashdan chetga chiqib, biron-bir narsa haqida o'ylab boshlasangiz, parishonxotirlikka yo'l qo'ysangiz mashqni to'xtating va diqqatni yig'ishni yana qaytadan boshlang.

Diqqatni to'liq ikki daqiqa to'plashga harakat qiling.

Demak, hamma soatlarni olsin va mashqni boshladik.

Ushbu mashqdan so'ngra diqqatni tanlovchanligini shakllantirishga yo'naltirilgan mashqni bajarishga kirishiladi.

Mashq: O'rab turgan olamga e'tibor

Treningning ikkichi mashqida ham ishtirokchilar diqqatni to'plash bo'yicha ko'nikmalarni shakllantirishga harakat qiladilar.

Boshlovchi: xonadagi narsalarga diqqatingizni qarating va aylana shaklidagi oltita pryedmetni toping. Har bir ishtirokchi ushbu mashqni o'zi bajaradi va oltita aylana shaklidagi pryedmetlarni topadi va qayd etadi. So'ngra guruhning har bir a'zo yozgan pryedmetlar trening ishtirokchilari orasida solishtirib ko'riladi.

Diqqatni to'plash mashqlarini amalga oshirish bo'yicha maslahatlar:

- Diqqatni to'plash uchun qulay tarzda o'ltirib oling. Ortiqcha harakatlardan xalos bo'lib, tanangizni bo'shashtiring.
- Diqqatni to'plash uchun emotsional tus bering. O'zingizda qo'yilgan masalaga qiziqish uyg'oting. Unga zarurat bilan emas, balki xohish bilan kirib boring. Masalaning eng ahamiyatli tomonlarini toping va uni boshqa qiziqishlaringiz bilan taqqoslang.

- Diqqatni to'plashda masalani aniq belgilab oling va maqsadni oydinlashtiring. Mehnatingiz samaradorligini oshishiga ta'sir ko'rsatuvchi psixologik ketma-ketlikni toping.

Aql charxlash mashqlari.

Uchinchi maydonchada ishtirokchilardan aqliy amallarni bajarishlari uchun mo'ljallangan mashqlar jamlangan.

Mashg'ulot uchun zarur jihozlar: raqamlar va harflar bilan ishlashga mo'ljallangan mashqlar to'plami.

Boshlovchi ishtirokchilarga davra bo'lib o'ltirib olishlarini so'raydi. So'ngra birinchi bosqichda ishtirokchilar sonlar bilan ishlash mashqlarini bajaradilar.

Boshlovchi topshiriqlarni bera boshlaydi va ishtirokchilar og'zaki tarzda ovoz chiqarmasdan topshiriqlarni fikran bajarib boshlaydilar. Mashqlar bajarib bo'lingach har bir mashq qanchalik qiyinchilik tug'dirgani va kimda qanday o'zgarish yuz berganligi muhokama etiladi.

Topshiriqlar:

- **Ushbu sonlar ketma-ketligini fikran davom ettiring:**

Tepadan pastga 1-qadam: 1.2.3.,,,,,,,100

Pastdan tepaga 1-qadam:100,99,98, 97,,,1.

O'sib va pasayib borish tartibida sonlar ketma-ketligini ayting 2-qadam: 2,4,6,,,100; 2-qadam 100,98, 96...2

Tepaga 3-qadam: 3,6,9,12...99; pastga 3-qadam 99,96,93..3

Tepaga 4-qadam: 4,8,12,16...100; pastga 3-qadam 100,96,92..4

Tepaga 5-qadam: 5,10,15,20...100; pastga 5-qadam 100,95,90..5

Tepaga 6-qadam: 6,12,18,24...96; pastga 6-qadam ,96, 90,84..6

Tepaga 7-qadam: 7,14,21,28...98; pastga 7-qadam 98,91,84..7

Tepaga 8-qadam: 8,16,24,32...96; pastga 8-qadam 96,88,80..8

Tepaga 9-qadam: 9,18,27,36...99; pastga 9-qadam 99,90,81.72..9

- **Juftlikni ikkili ortib borish tartibida davom ettiring:**

Tepaga 2, 3 qadam: 2-3, 4-6, 6-9, 8-12...96-99

Pastga 2, 3 qadam: 66-99, 64-96,62-93,60-90,,,2-3

Tepaga 3,2 qadam: 3-2, 6-4, 9-6, 12-8...99-96

Pastga 3,2 qadam: 99-66, 96-64, 93-62, 90-60,,3-2

Tepaga 3, 4 qadam: 3-4, 6-8, 9-12, 12-16...75-100

Pastga 3,4 qadam: 75-100, 72-96, 69-92, 66-88,,3-4

Tepaga 3, 5 qadam: 3-5, 6-10, 9-15, 12-20...60-100

Pastga 3,5 qadam: 60-100, 57-95, 54-90, 51-85,,3-5

Tepaga 8,3 qadam: 8-3, 16-6, 24-9, 32-12...96-36

Pastga 8,3 qadam: 96-36, 88-33, 80-30, 72-27,,8-3

- **Bir-biriga yuzma yuz ketma-ketlikni davom ettiring:**

Tepaga qarab 2 qadam, pastga qarab 2 qadam: 2-100,4-98, 6-94..100-2

Tepaga qarab 2 qadam, pastga qarab 3 qadam: 2-99, 4-96, 6-93..66-3

Tepaga qarab 3 qadam, pastga qarab 4 qadam: 3-100, 6-96, 9-92..75-4

Tepaga qarab 3 qadam, pastga qarab 5 qadam: 3-100, 6-95, 9-90..60-5

Tepaga qarab 5 qadam, pastga qarab 4 qadam: 100-4, 95-8, 90-12..85-16..5-80

Tepaga qarab 7 qadam, pastga qarab 6 qadam: 7-100, 14-94, 21-88..7-84

- **Sonlar ketma-ketligini uchtaga oshirib borish tartibida davom ettiring:**

Tepaga qarab, 2,3,4 qadam: 2-3-4, 4-6-8,6-9-12..48-72-96

Tepaga qarab 2,3,5 qadam: 2-3-5,4-6-10, 6-9-15..40-60-100

Tepaga qarab 3,8,7 qadam: 3-8-7,6-16-14, 9-24-21..36-96-84

Tepaga qarab 9,5,3 qadam: 9-5-3, 18-10-6, 27-15-9, 36-20-12..99-55-33

- **Uchta sonlar ketma-ketligini kamayib borish tartibida davom ettiring:**

pastga qarab, 2,4,3 qadam: 100-100-99, 98-96-96,..-52-4-27

pastgaga qarab 5,2,3 qadam: 100-100-100,95-98-97, 90-96-94..5-62-43

pastga qarab 7,5,4 qadam: 98-100-100,91-95-96, 84-90-92..7-35-48

pastga qarab 3,2,3 qadam: 100-100-99, 97-98-96, 94-96-93, 91-94-90..1-34-0

- **Sonlar ketma-ketligini davom ettiring va faqat ularning yig'indisini ayting:**

Masalan, 7+7, 14+1+4,21+1+2++3,28+28+10+10+1

Tepaga 2dan 100gacha qadam 2: 2,4,6,8,,1

Tepaga 4dan 98gacha qadam 4: 4,8,3,7,,8

pastga 100 dan 3 qadam: 1,3,4,,1

pastga 100dan 6 qadam: 1,4,7,1,,4

HARFLAR BILAN MASHQ

- A1, B2, V3, G4, D5, YE6..
- 1A,2B,3V,4G,5D... YA35,YU34...
- 1-2-18-1-12-1-5-1-2-18-1 so'zni o'qing

Alfavitdagi harflarni o'sib borish va teskari tartibda ifodalan
A-YA, B-YU, V-E.

So'zli mashqlar:

Mashqni mustaqil bajarish bo'yicha tavsiyalar:

- Ushbu mashqlar bilan mustaqil va muttasil shug'ullaning. Har kuni jadal diqqatni to'plashga erishing.
- Qaysi mashqlar diqqatni rivojlanishi uchun murakkablik va qaysi birlari esa oddiylik qilishiga e'tibor bering. YAxshi natijalarga erishish uchun sizga past natijalar berayotgan mashqlar ustida ishlang. «Mashaqqatsiz rohat bo'lmas» naqliga amal qiling.
- Aqlni charxlashga mo'ljallangan shaxs mashqlaringizni ishlab chiqing. Son, harf, so'zlar yordamida yangi mashqlar variantini o'ylab toping.

Ikkinchi kun psixotrening mashqlari

Ikkinchi kun mashqlarida boshlovchi va ishtirokchilar 5-8 mashq maydonchalariga tashrif buyurishadi. Bunga qadar qisqa muddatli 1-4 mashq maydonchalaridagi mashqlarni qisqacha ishtirokchilar yordamida takrorlash va mustahkamlash tarzida amalga oshiradilar.

2-kun mashqlar majmuasida to'rta maydon ajratilgan bo'lib, ular quyidagilardan iborat.

5 – maydoncha.
Aql gimnastikasi.
So'z-mantiq tafakkurini rivojlantirish

7 – maydoncha.
Aqliy o'yinlar

6 – maydoncha. Aql – idrok kuchi.
Muammolarning yechimlari

8 – maydoncha.
Xotira mashqlari

Boshlovchi ishtirokchilarni 5-maydoncha mashqlarini boshlashga jalb etadi.

5-maydoncha. Aql gimnastikasi mashqlari

Mashg'ulot maqsadi: verbal tafakkurni rivojlantirish.

Mashg'ulot uchun jihozlar: tafakkur doirasi (harflar aks ettirilgan doiracha, bo'sh doiracha), ruchka yoki qalam, soat, bayroqcha.

Ushbu trening mashg'ulotida boshlovchi ishtirokchilarga tafakkur doirasi bo'ylab harakatlanishni va har biri ushbu doirada nechta so'z joylashganligi va yangi yana qanday so'zlar hosil qilish mumkinligini tushuntiradi. SHu tarzda ishtirokchilar tafakkur doirasini oladilar va har birlari ushbu dorachada nechta so'z aks ettirilganligini qayd etadilar. So'ngra ularning natijalari o'zaro taqqoslab, eng ko'p javob variantiga ega ishtirokchiga va so'ngra qolgan ishtirokchilarning mulohazalari tinglanadi. Keyingi bosqichda bu tafakkur doirasiga ishtirokchilarning o'zlari eng ko'p so'zlar aks ettirishga harakat qilishlari so'raladi. Ishtirokchilar mustaqil ishga kirishadilar. Kim agar 10 minut orasida vazifani bajarib bo'lsa, u bayroqchani ko'tarib, topshiriqni bajarganligini bildiradi. Barcha ishtirkchilar navbat-navbati bilan ushbu jarayonni bir-ma-bir bajaradilar. Natijalar boshlovchi yordamida muhokama qilinadi va eng tez hamda to'g'ri topshiriqni bajargan ishtirokchi «tafakkur saltanati hukmdori» dyeb e'lon qilinadi.

Verbal tafakkurni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar

- Diqqatni fikrlaringizni sifatiga qarating. Fikriy ifodalringizni rivojlantiring, tafakkuringizni o'zaro uyg'unlashtiring. Sekin fikrlashga harakat qilib ko'ring. Fikrlashni tezlashtirishga harakat qiling.
- O'qish uchun doimo vaqt toping. O'qish aqliy rivojlanishni o'stirishning eng maqbul yo'li, xayoliy timsollar va diqqatni to'plashning jonlantiradi.
- Fikrlaringizni qog'ozda bayon etishga harakat qiling., Fikrlarni yozma bayon etish sizga ularni saralashga, har xil nuqtai nazarlarni qiyoslashga, fikrlarni shakllantirish va tekshirishga, nimani his etayotganingiz va o'ylayotganingizga imkoniyat tug'diradi.

• Siz o'zingizni gapirayotgan gaplarga quloq soling. O'zingizni fikriy monologingizga quloq soling, kun davomida qanday ma'lumotlar sizni o'y-xayolingizdan o'tayotgan fikrlarni hayotiy poztsiyangizga ta'sirini oydinlashtirishga erishing.

Sizni shaxsiy tarixingizni bayon etishga o'rganing.

6-maydoncha. Aql –idrok kuchini oshirish mashqlari

Navbatdagi mashg'ulotda aql-idrok kuchini oshirishga qaratilgan mashqlar mujassamlashtirilgan bo'lib, bunda ishtirokchilar muammolar ustida to'xtaladilar va ularning turli vaziyatlarda yechishga harakat qiladilar.

Mashg'ulot maqsadi: aql-idrok kuchini oshirish, muammolarni mustaqil va qonuniyatlarga asoslanib topish malakasini shakllantirish.

Mashg'ulot uchun zarur jihozlar: har xil vaziyatli masalalar, qog'oz va qalam

Boshlovchi ishtirokchilarga muammolar to'g'risida so'z yuritib ularni yechimini topishda zarur ko'nikma va malakalar to'g'risida tushuncha beradi: masalani yechish malakasini har qanday muammoni hal etishda, u abstrakt muammomi, shaxslararo munosabat muammosimi, moliyaviy muammomi, o'qish va ishdagi muammomi ularga zarurat bor. Bu malakalarga quyidagi yo'llar bilan boriladi.

* Muammoga to'g'ri yondashuv. Muammoga duch kelganingizda nima qilasiz? Unga ro'baru kelasizmi yoki uni chetga surib qo'yasizmi? Uning bitta yechimi bilan cheklanassizmi yoki bir necha yochimlarini topishga harakat qilasizmi? Siz muammoga chap berishga urinasizmi yoki ularni yechimini topishga jazm etasizmi?

* Muammoni yechimini topish jarayonini tashkil etish. Siz muammoni yechish uchun eng sodda, tushunarli va asosiy omillarni ajratishga harakat qilasiz,

ortiqcha va keraksiz jihatlarni chetga surib qo'yasiz.. Muammoga aniqlik kiritib olasiz va uni yechishga kirishasiz.

* Muammoni yechishga kirishish va undagi xatti-harakatlar. Ba'zi muammolar aniq ketma-ketlikda, qadamma-qadam hal etiladi. Boshqalari tajriba-sinov yo'li bilan, sinash va xato metodi yordamida yechimi topiladi. SHunday muammolar bo'ladiki ularning hal etishda uzoq mulohazalash va yechim esa tasodifiy paydo bo'ladi. Har qanday holatda ham siz axborotlarni boshqarishingiz kerak. Buning uchun muammoga doir tushunchalarni guruhlashingiz, namunalarni ko'zdan kechirishingiz, umumlashtirib mulohazalashingiz yoki o'zingizni ichki intuitsiyangizga qo'loq solishingiz kerak bo'ladi.

* Tekshir. Siz muammoning yechimini topdingiz, uning to'g'riligini tekshirib ko'rasiz. Bajarilgan ishlarni ko'zdan kechiring va yangidan mulohazaringizdagi mantiqiy zanjirni nazardan o'tkazing. O'zingizga masalaning yana boshqa yechimi bormi yoki yo'qligini so'rab ko'ring.

Keyingi bosqichda boshlovchi psixotrening mashg'ulotlar uchun muammolarni ishtirokchilarga taqdim etadi. Buning uchun dastlab, bir nechta boshqotirmalar taqdim etiladi. Har bir ishtirokchi ushbu bosh qotirmalarni yechishda yuqorida sanab o'tilgan bosqich va yondashuvlarga tayangan holda topshiriqlarni shakllantiradilar va uning yechimini topishga kirishadilar.

Topshiriqlar:

- Toshkent shahridagi hayvonot bog'ida yuz bosh va yigirma oyoq bor. Hayvonot bog'ida nechta hayvon va nechta qushlar bor?

- Uchta missioner va uchta kannibal qayiq yordamida daryoning bir qirg'og'idan ikkinchisiga o'tishlari lozim. Missyeonerlar ehtiyot bo'lishlari kerakki, kaniballar biror qirg'oqda soni ortiqcha bo'lib qolmasligi kerak. Ularning barchasi qanday qilib bir qirg'oqdan ikkinchisiga o'tib oladilar?

- «Tashla» nomli o'yinda uch kishi tanga tashlashayaptilar. O'yin shartiga ko'ra yutqizgan odam g'oliblarga oldingi yutuqni ikki barobariga haq to'lashi kerak. Uch marotaba o'yin bo'ldi. Har bir o'yinchi bir marotabadan yutuqqa erishdi. YUtuqlar esa ikki barobar oshgan edi. O'yin oxirida hammalari o'ttiz olti dollardan olganlari ma'lum bo'ldi. Ular qanday miqdordagi pul bilan o'yinni boshlaganlar?

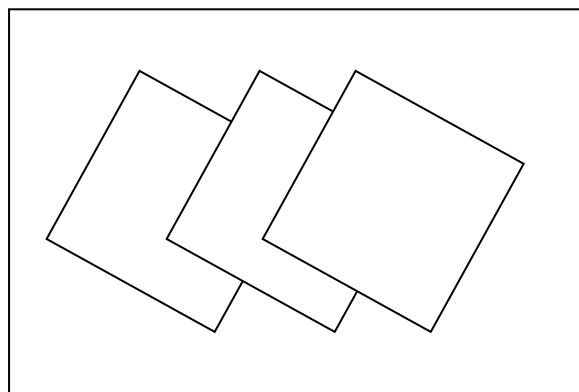
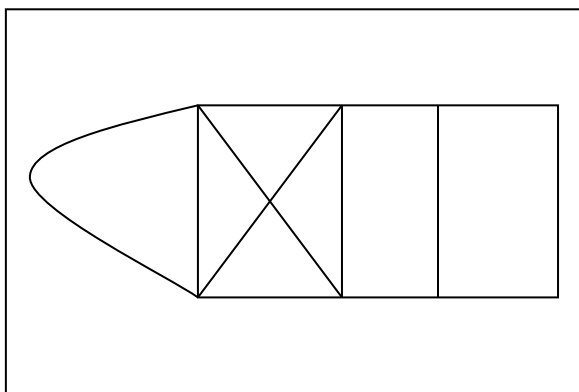
- YAngi-Gveniya-Papua orolida besh yuz ayol yashaydi. Ulardan olti foizi bitta quloqda zirak taqadilar. Qolgan to'qson to'rt foizi ayollarning yarmi ikki qo'log'iga zirak taqadi. Qolgan qismi esa zirak taqmaydi. Orolida yashaydigan nechta ayol zirak taqadi?

- Halim bilan Salim kafyega kirishdi. Halim o'ziga kofye, Salim esa sut buyurtma berdi. So'ngra Halim bilan Salim ta'blariga ko'ra ichimlik tayyorlash uchun quyidagicha ish tutdilar. Dastlab Halim Salimning piyolasidagi sutdan bir qoshiq olib o'zining kofyesiga aralashtirdi. So'ngra Salim ham Halimning piyolasidagi aralashmadan bir qoshiq olib o'zining piyolasiga soldi va aralashtirdi. Aytingchi, sutdagi kofye ko'pmi yoki kofyedagi sutmi yoki bir xil tenglikdami?

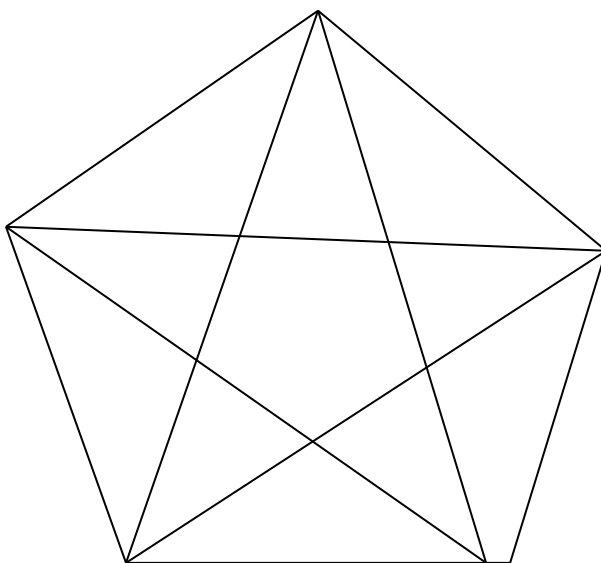
Qo'shicha topshiriqlar: Tasviriy tassavvurlar

Muammoni yechishning eng mag'bul yo'li uni qog'ozda ifodalash orqali hal etishdir.

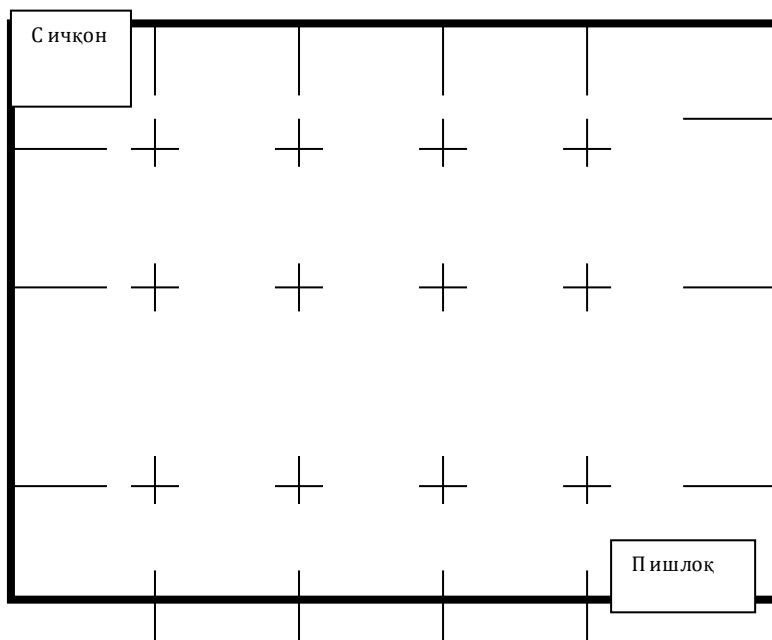
- Quyida keltirilgan rasmlardagi figuralarni hech qanday qo'l uzmasdan chizishga harakat qiling.



- Ushbu figuradan nechta uchburchakni topa olasiz?



• O'rgatilgan sichqon labirint orqali o'z yemagini olishi kerak. Har bir burilish sichqonni yemishiga yetishiga imkon beradi. Quyidagi labirintda nechta sichqonning pishloqni olish yo'nalishi ifodalangan.



7-maydoncha. Aqliy o'yinlar mashqlari

Aqliy o'yinlar

YUqoridagi mashg'ulotlarni amalga oshirishda ishtirokchilardan ma'lum toliqish holati paydo bo'lishi ham mumkin. SHuning uchun boshlovchi 7-maydon mashg'ulotlariga o'tishda ularni ruhiy yengilashib olishiga imkon beradi:

Marhamat qilib bir necha daqiqa yengilashib oling. Turgan xonamizni ko'zdan kechirib chiqing. Butun ruhiy quvvatingizni to'plang, butun kuchni sizning har xil ta'sirlarga sarflab qo'ymang.

Mashg'ulotning maqsadi: Intellyektni o'stirish.

Mashg'ulot uchun zarur jihoz: ruchka, qog'oz, topshiriqlar to'plami.

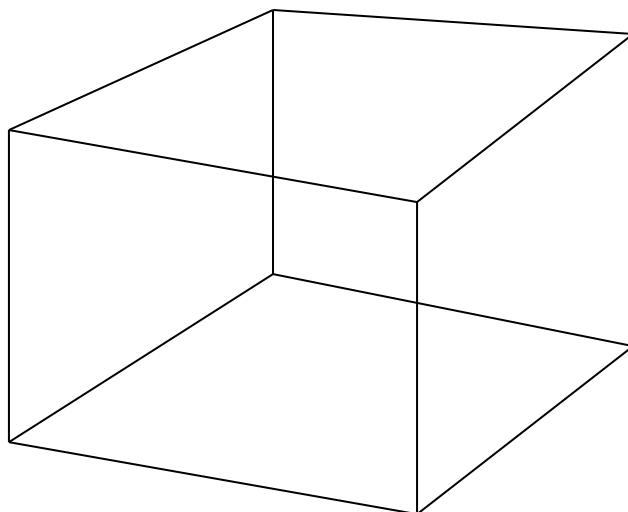
Boshlovchi ishtirokchilarni davra bo'lib o'ltirishga taklif etadi va ularni fikrlarini biron bir yo'nalishga boshqarish uchun «Agarbo'lganda nima bo'lardi.» savolini o'zlariga berishlarini so'raydi. SHu orqali faraziy xarakterdagi topshiriqlarni o'rta tashlaydi:

- Agar osmon doimo qora bo'lganda nima bo'lardi?
- Agar vaqt to'xtab qolsa nima bo'lardi?
- Agar biz olti yuz yil yashasak nima bo'lardi?
- Agar bitta emas uchta jins bo'lsa nima bo'lardi?
- Agar hazillashish qonun bilan taqiqlansa nima bo'lardi? Ushbu tarzda faraziy savollar guruh o'rtasida muhokama etiladi. Guruh a'zolarining ushbu savollarga nisbatan javob variantlari qayd etiladi va ularning eng maqbullari ishtirokchilar tomonidan baholanadi.

Muhokamadan so'ngra ishtirokchilar boshlovchining taklifiga ko'ra fikri manipulsiya mashqini bajaradilar.

Fikriy manipulsiya. Quyida Neker kubi dyeb nomlanuvchi figura tasvirlangan. Siz kubga nazar soling. Unga bir necha vaqt qarab turing. Nima o'zgarishni sezayapsiz? So'ngra kub aylantirib ko'ring. Uni bir vaqtni o'zida ham o'ng tomon, ham chap tomonini birgalikda ko'rishga harakt qiling. Agar

Sizda o'z kuchingizga ishonch bo'lsa, shubhasiz ongingizni kerakli o'rinda boshqara olishga erishasiz.



Tengi yo'q Nasriddin: ba'zida g'ayri-tabiiy va mantiqsiz fikrlarda ham o'ziga xos jihatlar aks etib to'radi. Bunday holatni yaqqol guvohi sifatida YAqin SHarqdagi mashhur va taniqli Nasriddin Afandi to'g'risidagi latifalarda ham intellyektning ajoyib qirralarini kuzatiladi. Mashg'ulotda Nasriddin Afandining latifalari bilan tanishiladi. Aslida ushbu latifalarda hech qanday mantiqiylik yo'qdyek tuyuladi. Aksincha uni har bir shaxs o'zida o'ylab ko'rsa po'rmanoligi va donishmandlik singanligini guvohi bo'linadi. SHu tarzda trening ishtirokchilariga bir necha latifalar taqdim etiladi:

* Nasriddin Afandi uyiga bozordan bir bo'lak jigar va undan jigardan ovqat tayyorlash yo'riqnomasini olib kelayotgan ekan. Birdan osmondan burgut kelib, jigarni olib uchib ketibdi. SHunda Afandi burgutga qarab, axmoq, jigar yaxshi bo'lgani bilan, yo'riqnoma menda qoldi ku, dyeb uni ustidan kulib qolibdi.

* Nasriddin tunning yarmida ko'chada yursa, qorovul uni ko'rib qolib, «Mulla nima qilib yuribsiz», dyeb so'rab qolibdi. SHunda Afandi, «men tushumni yo'qotib qo'ydi, uni izlab yuribman» dyeb javob beribdi.

* Afandining xotini uyga yugurib kirib, unga baqira boshlabdi: Hoy mulla eshagingiz yo'qolib qolibdi». Afandi xotini bamaylixotir qarab, «Xudoga

shukur, yaxshi ham uni ustida emas ekanman. Agar men ham birga yo'qolib qolgan bo'ladim» dyeb aytibdi.

SHu tarzda Afandining latifalarining mazmuni ishtirokchilar tomonidan muhokama qilinadi va ma'nosi nimani anglatilishi aniqlanadi.

Aqlni charxlash o'yinlarini amalga oshirish bo'yicha maslahatlar:

* Aqlli odamlar biladilarki, hazil-mutoyiba ruhlantiradi va aqlni tiniqlashtiradi. SHu bois vaqti-vaqti bilan hazilkash roliga kirib turing.

* Vaqti-vaqti bilan narsalarni teskari tarzda ko'rishga harakat qiling. Bu sizga yangi istiqboldagi narsalarnigina ko'rib qolish emas, balki miyada toza qon aylanishiga ham yordam beradi.

* G'ayri-tabiiy, noodatiy, hammani karaxt qiluvchi, chuqur va qiziqarli g'oyalarni izlang. Ularni xotirangizda saqlang va o'rni kelganda ulardan foydalaning.

8-maydoncha. O'tmishga qaytish

Xotira mashqlari

Aqliy qobiliyatning yuqori darajada bo'lishida inson xotirasining yetarlicha o'rni bor. Ushbu korryeksion mashg'ulotda o'quvchilarning xotirasini o'stirishga mo'ljallangan bir qator mashqlar va ularni amalga oshirish bo'yicha tavsiyalar keltirib o'tiladi.

Mashg'ulot maqsadi: xotiraning o'stirish.

Mashg'ulot uchun zarur jihozlar: ko'rsatma beruvchi material, xotira mashqlar materiali, ruchka va qog'oz.

Navbatdagi mag'ulot boshlovchi tomonidan «Ortga nazar» dyeb nomlanuvchi kirish –yo'naltiruvchi so'z bilan boshlanadi. Barcha ishtirokchila uni tinglab turadilar.

Kirish-yo'naltiruvchi so'z: Siz bir nechta dalillarni eslash uchun bir oz vaqt sarflang. Buning bajarish uchun xotiralaringiz sifatida xizmat qiluvchi diqqatingizga murojaat qiling.

Ular qanchalik aniq va jonli. Ular qanday tez namoyon bo'ladi?

Ushbu xotirotlarni to'lig'incha miyada jonlantirishga harakat qiling.

Oxirgi bora qayerda suzganingizni eslang.

Birinci o'qituvchingizni ismini eslang.

Oxirgi marta o'qigan romaningizning ikkinchi bobida nima haqida yozilganini eslang.

Kanadaning poytaxtini nomini eslang.

Sarimsoqpiyozning hidini eslang.

Nima uchun osmon moviyligini eslang.

O'n ikkinchi bora nishonlagan tug'ilgan kuningizda siz nima qilganligingizni eslang.

Xotirangiz siz uchun yaxshi xizmat qilgan paytni eslang.

O'n oltini kvadrat ildizini eslang.

Siz kecha qanday kiyim kiyganligingizni eslang.

Qayin daraxtini bargi qandayligini eslang.

Ilk taassurotlaringizni eslang.

Bizning psixokorrektsion mashg'ulotlarimiz boshlangan kuni eslang.

Ushbu kirish-yo'naltiruvchi so'zdan so'ngra ishtirokchilarning har biri o'z taassurotlarini birma-bir aytib o'tadilar. Muhokama tugagach ishtirokchilarga xotira mashqlari taqdim etiladi.

Asosiy mashqlar: Xotira uchun mashqlar

Siz eslay olasizmi...

- * Bundan besh daqiqa oldin nima to'g'risida o'ylagan edingiz?
- * Bir soat oldin nima haqida o'ylagan edingiz.
- * Kecha shu vaqtda nima bilan mashg'ul edingiz?
- * Oxirgi uch kun ertalabki nonushtaga nimalar tanovul qilgan edingiz?
- * Oxirgi dam olish kuni qanday kiyim kiygandingiz?

Xotirani tahlili

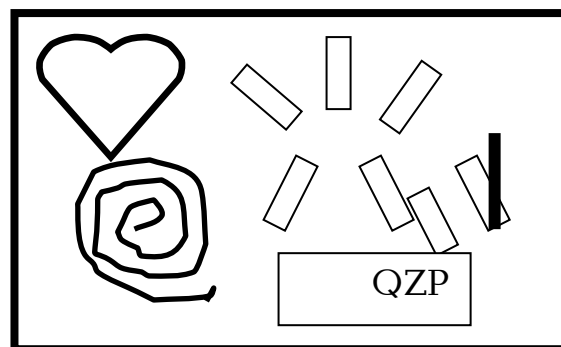
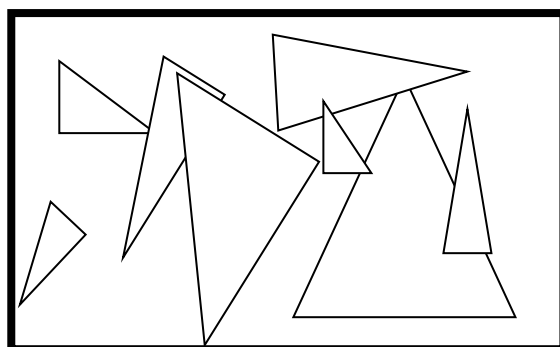
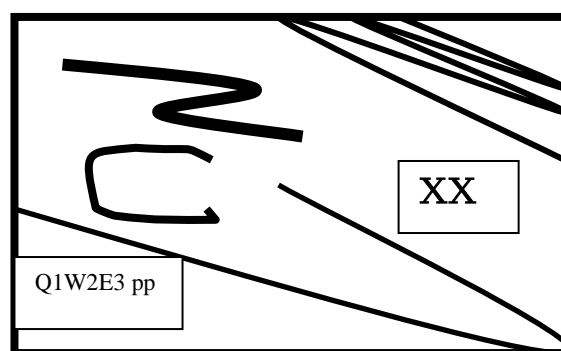
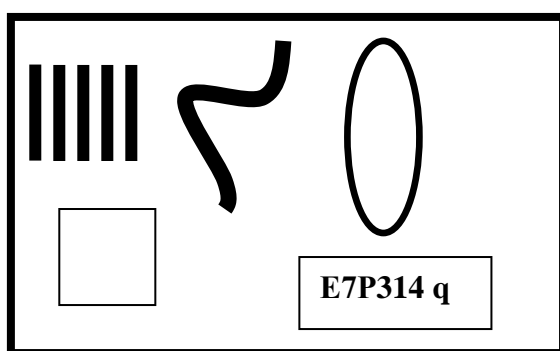
- * Sizni ilk xotiralaringiz qanday boshlanadi?

- * Eng taassurotli xotiralaringiz nimadan iborat?
- * Sizni tushkunlikka tushurgan xotiralaringiz qanday?
- * Hamma narsadan yaxshiroq esga olib qoladigan narsangiz nima?
- * Esga olib qolishga qiynaladigan holatingiz?

Qisqa muddatli xotira

Qarshingizdagi kishiga ro'pa o'ltirib olib, biron-bir matndan bir nechta gapni o'zingiz uchun o'qing. Keyin sherigingizga qarab gapni aniq ifodalab ayting. SHerigingiz siz aytgan gapni takrorlashi kerak. Agar u gapni aytishda xatoga yo'l qo'ysa yana qaytadan siz to'g'rilab ayting. Agar sherigingiz uni to'g'ri aytgach navbatdaxisiga o'tasiz. Bunda dastlab qisqa gaplardan boshlab, ancha uzun va murakkab gaplarga o'tib boring.

Vizual xotira. Bir necha daqiqa davomida quyida keltirilgan figuralarni ko'zdan kechiring. So'ngra ularni yuqori aniqlikda chizishga harakat qiling.



Kundalik xotira. Siz har kuni uxlashga yotishga hozirlik ko'rarkansiz timsollar orqali kundalik voqyea-hodisalarni ko'z oldingizga jonlantiring. Buning

uchun ertalab turganingizda to kechga qadar kechgan voqeya-hodisalarni va bir kunlik bosib o'tgan yo'lingizni izchillikda tiklang. Siz bir kunlik xatti-harakatlaringiz yashirin kamera orqali nazorat qilingan dyeb tasavvur qiling

Ushbu mashg'ulotda ishtirokchilar xotirani o'stirishga doir mashqlarni bajarish bilan birga o'zlariga ma'lum bo'lgan mashqlar va usullar bilan o'rtoqlashishlari e'tiborga olinadi.

Ikkinchi kun mashg'ulotlari shu tarzda yakunlanar ekan.

Ishtirokchilarga mashg'ulot davomida amalga oshirilgan mashqlarni uyda mustaqil bajarishlari topshiriladi.

Uchinchi kun mashg'ulotlari

Uchinchi kun mashg'ulotlari uchun ham birinchi va ikkinchi kundagi singari to'rtta tipdagi mashqlar taqdim etiladi.

9 – maydoncha.
Aqlning egiluvchanligini
o'stirish

10 – maydoncha.
Qarorlap qabul qilish

9-maydoncha. Aqlning egiluvchanligini o'stirish mashqi

Uchinchi kunning birinchi mashg'ulotida psixotrening ishtirokchilariga tahlil va sintez protsyesslari bo'yicha mashqlar taqdim etiladi

Mashg'ulotning maqsadi: Muammolarni yechishda tahlil va sintez protsyesslarini amalga oshirish ko'nikmasi shakllantiriladi.

Mashg'ulot uchun zarur jihozlar: mashqlar to'plami, ruchka va qog'oz.

Dastlabki topshiriqlar tahlil protsyessiga ajratilgan bo'lib, boshlovchi bu safar ham tahlil jarayoni mashqlarini ishtirokchilarning o'zlaridan boshlaydi.

Mashq. Har bir ishtirokchi o'zining tashqi qiyofasini tasvirlashi lozim.

Tahlil-bo'laklarga ajratish jarayoni bo'lib, Har bir ishtirokchi o'zining tashqi qiyofasini tasvirlashda, fikran o'z tanasini qismlarga ajratishi kerak. So'ngra har bir ajratilgan qismni tasvirlashi lozim. Tana qismlarini tasvirlashda ishtirokchilar muhim va o'ziga xos elementlarni hisobga oladilar. Soch, sochning rangi; teri, teri rangi; ko'z, ko'z rangi; oyoq, oyoq o'lchami; yuz, yuzning shakli va boshqalar tarzda.

Ishtirokchilar vazifani bajarib bo'lgach, muhokama qilinadi.

Ushbu mashq tahlil qilingach, ishtirokchilarga biron bir buyum yoki narsani tahlil qilib berish topshiriladi. Buning uchun stol, qog'oz, tufli yoki xonadagi biron bir buyum tavsiya etiladi. Ishtirokchilar predmetga qarab uning qiyofasini quyidagi beshta mezon bo'yicha ko'rib chiqadilar: kelib chiqishi, materiali, tarixi, ayni vaqtda foydalanishi va kelajakda foydalanilishi.

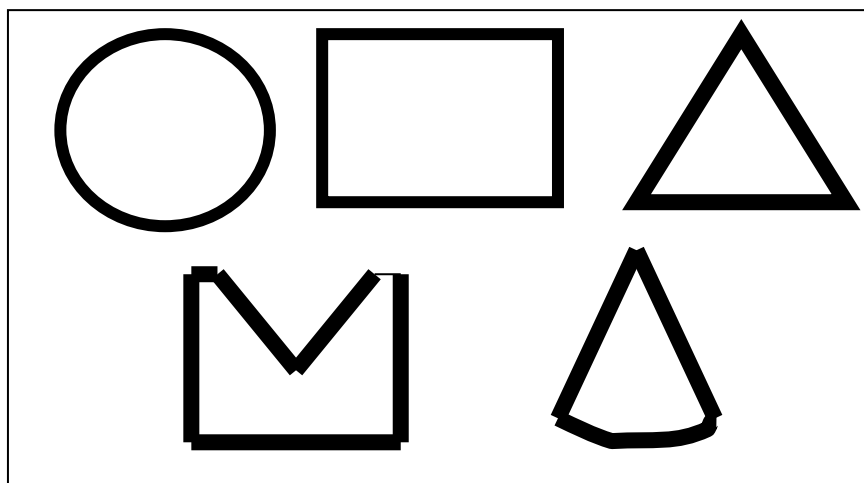
Topshiriq ishtirokchilar orasida muhokama qilinadi.

Tahlil uchun mashqlar.

1. Ushbu ketma-ketlikdagi navbatdagi harf qaysi?

O D T C H P S H S...

1. Quyida tasvirlangan figuralarga qarang va ulardan qaysi biri prinsipial jihatdan boshqalaridan farq qiladi.



Sintez uchun mashqlar:

- **Narsalarning mohiyati.** Quyida keltirilgan masalalar ustida mulohazalang. Dastlab ularni haqiqat sifatida, uni asoslovchi uchta dalil keltiring. So'ngra teskarisini baholang va u bo'yicha ham uchta dalil keltiring.

A)Haftaning boshqa kunlariga qaraganda shanbada qotillik ko'p sodir bo'ladi.

B) Odam tug'ilish vaqtida sayyoralarning joylashuvi uning taqdiriga ta'sir ko'rsatadi.

V)Telivezor ko'z uchun ishlab chiqilgan saqich.

G) Go'sht yeyish zararli.

D)Salbiy kechinmalarni ichga yutush sog'liq uchun foydali.

- Harf va raqamlar ketma-ketligini toping:

ABVGDYEJIK...

98 34 14 10...

3 1 4 1 5 9 2 6 5 3...

Y S U K Y E

Topshiriqlar bajarib bo'lingach ishtirokchilar orasida muhokama qilinadi.

10-maydoncha. Qaror qabul qilishga o'rgatish

Mashg'ulot maqsadi: qaror qabul qilishga o'rgatish.

Mashg'ulot uchun zarur jihozlar: mashqlar, ruchka va qog'oz

Mashg'ulotni boshlovchi tomonidan kirish-yo'naltiruvchi mashq bilan boshlanadi: Tasavvur qiling daryo qirg'og'i bo'ylab keta turib qum ichidan yarmi chiqib turgan og'zi mahkamlangan shisha idishni ko'rib qoldingiz. Siz idishni

oldingiz va uni ochdingiz. Idish ichidan bulut kabi tutun ko'tarilib, jodulangan jin gavdalandi. Boshqa jinlardan farq qilgan holda bu jin uch tilagingizni bajo keltirmaydi. Balki sizni uchta tanlovingizni amalga oshirishga tayyor.

Ushbu trening yakunida barcha ishtirokchilar o'zlarining mulohazalarini bildiradilar va yakuniy xulosalarga keladilar.