



Sirdaryo viloyati Xovos tumani
13-maktab psixologi
Malikov Sharofiddinning

**“ O’zingni va o’zligingni
angla” trening mashg’uloti**

“ O‘zingni va o‘zligingni angla ” trening mashg‘ulotini olib borish xaritasi



1

**Kirish. O‘zligingni angla
psixolog tavsiyalari**

**5
daqiq**

2

Lider va farosat mashqi

**10
daqiq**

3

Quvnoq ferma mashqi

**15-20
daqiq**

4

Kaftdagi tilaklar mashqi

**10-15
daqiq**

5

**O‘zingizni xurmat qiling
o‘zligizni unatmang. Yakuniy qism**

**5
daqiq**



@psixolog_kundaligi

1. Kirish. O'zligingni angla psixolog tavsiyalari

❖ O'zimiz haqimizdagi fikrimiz biz uchun xaqiqatga aylanadi. Chunki har bir o'yimiz kelajagimizni yaratadi.

❖ O'zingizni ma'qullab, borligingizcha qabul qilishingiz hayotingizdagi ijobiy o'zgarishlar kalitidir.

❖ Kimnidir o'zgartirish uchun avval o'zingiz o'zgaring. Fikrlaringiz yo'nalishini o'zgartiring.

❖ Tanamiz doim biz bilan gaplashadi. Uni eshitishga vaqt topganimizda edi, tanamizning har bir hujayrasi har bir so'zimiz va har bir fikrimizdan ta'sirlanardi.

❖ Sizni baxtsiz qiladigan xayollardan qoching. O'zingizga yoqqan ishni qiling, ko'rishganda ko'nglingiz yorishadigan insonlar bilan uchrashing.

❖ Ajoyib narsalarga ega bo'lishni istasangiz, birinchi navbatda ularga erisha olishingizga ishonang.

❖ Aybdorlik hissi keraksiz his. U hech qachon hech kimga yordam bermaydi, vaziyatni o'zgartirish kuchiga ham ega emas. Shunday ekan, o'zingizni bu hisdan ozod qiling.



2. Lider va farosat mashqi

- **Kerakli buyumlar:** Har bir ishtirokchi uchun 1 tadan A4 oq qog'oz va ruchka.
- **Maqsad:** Ishtirokchilarga o'zini anglashga yordam berish, ya'ni uning ijobiy va salbiy hislatlarini o'zi uchun ochish hamda o'z ustida ishlashga turtki berish.



2. Lider va farosat mashqi

✓ **O'tkazilish tartibi:** Lider va Farosat so'zlari ustun shaklida yoziladi hamda lider so'zining har bir harfiga bosh harfi to'g'ri keluvchi o'zidagi ijobiy sifatini va farosat so'zining har bir harfiga bosh harfi to'g'ri keluvchi o'zidagi salbiy sifatlarni yozish so'raladi. Misol uchun: lider-Layoqatli, Intiluvchan..., farosat-faromush hayol, axmoq... Barcha ishtirokchilar yozishni tugatgach ularga quyidagi so'zlar eslatib o'tiladi: "Kimki o'zidagi ma'lum hislatlarni yomonligini bilsa hamda anglasa, albatta ulardan voz kechishga, ularni cheklashga urinadi va farosatli inson bo'lib shakllanadi. Farosatli insonlar doimo hamma tomonidan qadrlanganva muvaffaqiyatga erishganlar. Yana bir tuyg'u bor, muvaffaqiyatli bo'lish, odatda lider insonlar muvaffaqiyatli bo'lishadi. Ularning muvaffaqiyati shundaki, ular o'zidagi ijobiy sifatlarni bila olishgan va shu sifatlarni rivojlantirib ulardan maqsadli foydalana olishganlar".



@psixolog_kundaligi

3. Quvnoq ferma mashqi

- **Kerakli buyumlar :** (40 kishilik auditoriya uchun) sigir, qo'y, mushuk, kuchuk so'zlari yozilgan 40 ta yopiq kartochka. Bunda har bir uy hayvoni nomi mos ravishda 10 tadan yozilishi zarur. Va kartochkalarni solish uchun qog'oz quti.
- **Maqsad:** jamoa orasida quvnoq kayfiyatni yuzga keltirish hamda ishtirokchilarni "uyg'otish".





3. Quvnoq ferma mashqi

✓ **O'tkazilish tartibi :** kartochkalarni qog'oz qutida solib aralashtirib yuborish kerak, bundan so'ng ishtirokchilarni kartochka ichidagi yozuvni hech kimga oshkor qilmaslik to'g'risida qat'iyon ogohlantirib ularga bittadan kartochka tarqatiladi. Bunda shart shuki, ishtirokchilar o'zlariga tushgan uy hayvoni tilida ovoz chiqarib o'z sheriglarini (yani bir turdagi hayvonlarni) topishlari kerak. O'yin davomida inson tilida gapirib chaqirish hamda kartochkalarni bir birlariga ko'rsatish ta'qiqlanadi. O'yinga start berilgach eng birinchi to'plangan bir hil uy hayvonlari nomi yozilgan kartochka egalaridan tashkil topgan ishtirokchilar jamoasi g'olib sanaladi.



@psixolog_kundaligi

4. Kaftdagi tilaklar mashqi

- ❖ **Kerakli buyumlar:** har bir ishtirokchi uchun 1 tadan A4 oq qog'oz va ruchka.
- ❖ **Maqsad:** ijobiy kayfiyatni xosil qilish, o'zaro pozitiv munosabatlarni shakllantirish, psixologik resurslarni vujudga keltirish.



 @psixolog_kundaligi



4. Kaftdagi tilaklar mashqi

✓ **O'tkazilish tartibi** : har bir ishtirokchiga bittadan oq A4 formattadagi qog'oz beriladi va unga o'z kaftini (ya'ni varaq ustiga qo'lini qo'yib) shaklini chizish buyuriladi. Bundan so'ng hamma aylana ko'rinishida o'tirib olishladi hamda o'z yonidagi sherigiga varaqni uzatadi. Endi ular yonlaridagi sheriklaridan olgan varaqdagi kaft ichiga o'z tilak va istaklarini, tabriklarini, ihtiyoriy pozitiv hissiyotlarni, komplimentlarni yozishlari so'raladi. Shu tarzda hamma sheriklariga soat o'nga qarab aylana bo'ylab varaqdagi kaftga yozib sherigiga uzataveradi. Bu jarayon ishtirokchilarga o'zining kafti aksi tushirilgan varaq aylanib etib kelguncha davom etadi.



@psixolog_kundaligi



5. O'zingizni xurmat qiling o'zligizni unatmang.

Yakuniy qism

- ✓ Sizga quvonch, go'zallik va baxt energiyasini ongli ravishda chorlash uchun quyidagi maslahatlarni bermoqchiman:
- ✓ Sevimli musiqangizga ko'proq raqsga tushing ;
- ✓ Agar charchoq bo'lsa, kunduzi albatta dam oling ;
- ✓ Insonlarga minnatdorchilik bildiring ;
- ✓ O'zingiz uchun vaqt ajrating. Sport klublari, basseyn, massajga boring ;
- ✓ Sayr uchun barcha imkoniyatdan foydalaning ;
- ✓ Yaxshi musiqani tinglang, ayniqsa mumtoz musiqani tinglashga odatlaning ;
- ✓ Do'stlar bilan shug'ullaning, ular bilan rasm chizing, o'ynang, sakrang, yuguring ;
- ✓ Qo'shiq kuylang va kulgi uchun sabab qidiring ;
- ✓ Hayotdan lazzatlanib yashang!



« O'zingizga bo'lgan ishonch hech qachon so'nmasin , chunki bu ishonch sizga ulkan kuch bag'ishlaydi ».

Hurmat bilan 13-maktab psixologi
Malikov Sharofiddin.

O'zingizni ehtiyot qiling.

Bizni telegrammda kuzatib boring.



@psixolog_kundaligi