

6- MASHG'ULOT. "BIZNING KUCHLI VA ZAIF TOMONLARIMIZ".

Mashg'ulotning maqsadi: o'zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash.

Vazifalar:

- * o'zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash;
- * shaxsiy resurslarni, imkoniyatlarni bilish;
- * o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini egallash.

Davomiyligi: 1 soat 20 daqiqa

Reja:

№	Trening mazmuni	Davomiyligi	O'quv vositalari	Mashq maqsadi
1-sessiya. Kirish qismi				
1.	Videorolik	15 daq.	Kompyuter, videoproektor, kalonka	o'zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash
2.	"O'zingizni biling" mashqi	10 daq.	Tarqatma savollar Barcha ishtirokchilarga qog'oz-ruchka, flipp-chart.	ishtirokchilarga ularning xarakterining asosiy xususiyatlarini baholash imkoniyatini taqdim etish
3.	"Men qandayman?" mashqi	15 daq.	Tarqatma savollar Barcha ishtirokchilarga qog'oz-ruchka, flipp-chart.	o'z xarakterining xususiyatlarini baholash va o'z-o'zini bilishni rivojlantirish

2-sessiya. Asosiy qism				
4.	"Men kimman?" mashqi.	10 daq.	Tarqatma savollar	kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, o'z-o'zini tahlil qilish
5.	"Uchta portret" " mashqi.	10 daq.	Tarqatma savollar Flipp-chart, markerlar	o'smirning o'z-o'zini hurmat qilish darajasini oshirish uchun sharoit yaratish.
6.	"Men majburman/ tanlayman" mashqi	10 daq.	Barcha ishtirokchilarga qog'oz-ruchka, flipp-chart.	ishtirokchilarga nima qilayotganlarini va hayotga qanday munosabatda bo'lishlari faqat o'zlariga bog'liqligini anglatish
3-sessiya. Xulosa qismi				
7.	Qayta aloqa	10 daq.	Barcha ishtirokchilarga qog'oz-ruchka, flipp-chart.	Kunning sarhisobini qilish
Jami: 1 soat 20 daq.				

Trening borishi.

1-sessiya. Kirish qismi

Videorolik: "BIZNING KUCHLI VA ZAIF TOMONLARIMIZ".

"Nimani eksang shuni o'rasan"

Odat bir, tabiat boshqa

O'rgangan ko'ngil o'rtansa qo'ymas.

Sharq mutaffakirlari bisotidan

Har bir inson ma'lum bir o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bu xususiyatlarning bir qismi tug'ma, qisman esa hayot davomida shakllanadi. Ko'p hollarda insonning kuchli va zaif tomonlari bir-biriga zid bo'lmagan sifatlar bilan ifodalanadi. Har kimning ijobiy xislatlari kabi salbiy tomonlari ham bor. Odatda inson o'z ijobiy sifatleri haqida ko'p gapira oladi, ammo salbiy xususiyatlarini tan olgisi kelmaydi. Zero, buni tan olish ham salbiy sifatleri bartaraf etish uchun yordam beradi. Shu munosabat bilan, siz bilan insonning tabiati, shaxsning kuchli va zaif tomonlari haqida fikr yuritmoqchimiz.

Xarakter - bu insonning barcha harakatlarida iz qoldiradigan asosiy, ko'proq yoki kamroq barqaror aqliy xususiyatlarning birikmasi, bu shaxsning yaxshi yoki salbiy ekanligini aniqlash uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Yunon tilidan tarjima qilinganda xarakter – bu “muhr, o'ziga xoslik, uslub” degan ma'noni anglatadi. Aslini olganda, belgi tarbiya va atrof-muhit ta'sirining “izi” dir. Xarakter – odamlarning bir-biri bilan aloqa qilish jarayonida, ularning faoliyati va atrof-muhit va dunyo bilan munosabatlarida shakllanadi

Ma'lumki, insonning xatti-harakati va uning fe'l-atvori o'rtasida yaqin bog'liqlik mavjud. Bu xulq-atvorda shaxsning o'ziga xos xususiyatlari namoyon bo'lishidir. So'zlar, harakatlar, individual harakatlar va umuman xulq-atvor insonning fe'l-atvorini tushunishga imkon beradi, ular uning boshqalarga o'xshamaydigan ichki mazmunini aks ettiradi.

Harakatlar va odamlarning xulq-atvori eng muhim o'lchov, belgi ko'rsatkichidir. Biror kishining xatti-harakati, avvalambor, uning boshqalar bilan munosabati nuqtai nazaridan baholanadi - shaxslar va umuman jamiyat bilan.

Bundan tashqari, nafaqat harakatning o'zi, balki uni amalga oshirishga undagan sabab ham baholanadi. Biror kishi fe'l-atvorining asosiy xususiyatlarini bilib, uning xatti-harakatlarini taxmin qilish va ma'lum bir ehtimollik bilan tushunish mumkin.

Xarakter xususiyatlari - bu odamning voqelikka bo'lgan munosabati, amalga oshiriladigan vaziyatlarda odatdagi individual harakatlar shaklidir.

Xarakter xususiyatlari, fe'l-atvor yoki shaxsiy xususiyatlar juda ko'p. Shartli ravishda, ularni ikki guruhga bo'lish mumkin, ular bir-biriga chambarchas bog'liq, bir-biriga ta'sir qiladi, ammo baribir inson hayotning turli tomonlariga bo'lgan munosabatini aks ettiradi.

Birinchi guruh - bu e'tiqodlar va ideallar, shaxs yo'nalishi ifoda etilgan belgilar. Masalan: kollektivizm va xudbinlik; sezgirlik va qo'pollik; muloqotchanlik, saranjomlik va mas'uliyatsizlik, beparvolik; kamtarlik, o'zini tanqid qilish va takabburlik; o'z-o'zini hurmat qilish, ayyorlik va boshqalar. Bu fe'l-atvor belgilari yoki shaxsiy xususiyatlar, axloqiy fazilatlar yoki salbiy xususiyatlardir.

Ikkinchi guruh - xarakterning kuchli tomoni. Insonlar o'zlarining xatti-harakatlarini, faoliyatini muayyan qoidalarga muvofiq ongli ravishda tartibga solish, maqsadga erishish yo'lidagi to'siqlarni yengib o'tish qobiliyati va odatida namoyon bo'ladi. Biror kishi "fe'l-atvorli odam" haqida gapirganda, ular birinchi navbatda irodali xarakter xususiyatlarining jiddiyligini ta'kidlaydi: qat'iyat, o'zini tuta bilish, chidamlilik, sabr-toqat, intizom, jasorat.

Ammo bu fe'l-atvor axloqiy, bilimli odamda namoyon bo'lgandagina qimmatlidir. Biror kishi qanday maqsadlarga intilishi va ularga erishish uchun nimani tanlayotganini bilish juda muhimdir. Nafaqat maqsadlar, balki faoliyat vositalari ham halol, insonparvar bo'lishi kerak. Irodaviy xususiyatlar va harakatlar shaxsning axloqiy yo'nalishi bilan mushtaraklikda juda muhimdir.

Psixologiya tarixida inson xarakterini tasniflash yoki xarakter tiplarini aniqlashga ko'p urinishlar bo'lgan. Biroq, qoniqarli tasniflash va belgilar tipologiyasi hali yaratilmagan. Shuning uchun, odamni xarakterlashda, ular odatda

uning fe'l-atvorining bir yoki ikkita eng muhim xususiyatlarini ko'rsatadilar. Ba'zilarini biz qat'iy, kuchli fe'l-atvorli odamlar, boshqalarini kamtar, mehnatsevar, mehribon, xushmuomali deb ataymiz.

Xarakterni belgilash aniq dominant, asosiy xususiyatlar qanday ifodalanishiga bog'liq. Ajralmas belgi - bu fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlarning birligidir. Agar insonning o'ziga xosligi ichki ishonchdan mahrum bo'lsa, uning xatti-harakatlari o'ziga emas, balki tashqi sharoitga bo'ysunuvchan bo'lib qoladi.

Xarakter, shaxs kabi, juda murakkab hodisa bo'lib, o'zgaruvchandir. U insonning hayoti davomida rivojlanadi va shakllanadi. Xarakter shaxsning barcha jihatlarini bilan o'zaro bog'liq – e'tiqod, dunyoqarash, iroda, hissiyot va boshqalar.

2. "O'zingizni biling" mashqi.

Maqsad: ishtirokchilarga ularning xarakterining asosiy xususiyatlarini baholash imkoniyatini taqdim etish.

Shakldagi har bir element uchun 1 dan 5 ballgacha bo'lgan bilim darajangizni baholang.

O'z jismoniy holatimni bilaman	5	4	3	2	1	bilmayman
O'z xarakterimni bilaman	5	4	3	2	1	bilmayman
O'z his-tuyg'ularimning xususiyatlarini bilaman	5	4	3	2	1	bilmayman
O'z qobiliyatimni bilaman	5	4	3	2	1	bilmayman
O'z ehtiyojlarimni bilaman (nima istayman)	5	4	3	2	1	bilmayman

Trener: Topshiriqni bajarganingizdan so'ng, kim o'zini qanday baholagan va qanday ball olgan?" - deb so'rashi kerak. O'z-o'zini hurmat qilish natijalarini muhokama qiling. Bu vazifa trening ishtirokchilarining haqiqiy o'zini o'zi hurmat qilishiga imkon beradi.

3. "Men qandayman?" " mashqi.

Maqsad: o'z xarakterining xususiyatlarini baholash va o'z-o'zini bilishni rivojlantirish .

O'z-o'zini hurmat qilish oyna bilan taqqoslanishi mumkin. Agar ko'zgu to'g'ri bo'lsa, inson qiyofasi ham real ko'rinadi. Xuddi shunday, agar insonning o'z-o'zini hurmat qilishi noto'g'ri bo'lsa, unda o'z-o'zini hurmat qilish yuqori yoki past darajada bo'ladi. O'zingizni 10 balllik miqyosda baholang

1 2 3 4 5	aqli	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	halol	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	adolatli	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	kuchli	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	mehribon	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	intizomli	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	jasur	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	rahmdil	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	o'z-o'zini tanqid qiluvchi	6 7 8 9 10

Trener blankalarni to'playdi va misol tariqasida 4-5 ishtirokchilarining natijalarini o'qiydi va tahlil qiladi. Ishtirokchilar nima uchun o'zlarini bunday baholashganini tushuntiradilar.

2-sessiya. Asosiy qism.

4. "Men kimman?" " mashqi.

Maqsad: kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, o'z-o'zini tahlil qilish.

Trener: 8 daqiqa ichida "Men kimman?". "Birinchi aqlga kelgan javoblarni yozing. Ushbu mashq oson tuyulsa-da, kattalar uchun ham qiyin hisoblanadi. Bu o'z-o'zini rivojlantirish uchun muhimdir.

Keyin trener javoblar varag'larini to'playdi va uni tezda ko'rib chiqadi, umumlashtirilgan ko'rsatkichlar bo'yicha ajratadi.

Misol uchun:

A) o'xshashlik, ijtimoiy maqom, qatnashchining yoshi - men inson, o'g'il, qiz, o'quvchi, sportchi ...;

B) shaxsiy xususiyatlarda o'z-o'zini hurmat qilish - yomon, yaxshi, kuchli, chiroyli, dangasa, tezkor...;

C) taqqoslash, - ilon, sher, yo'lbars, ajdaho, fil...;

D) turli xil fikrlash – ma'naviy, illüziya, qiyosiy va boshqalar.;

E) eng kulgili va nostandart javoblar.

Trener javoblarni o'qiydi va kim o'z "men"ini qanday belgilaganini tushuntiradi. Keyin u javobni kimga tegishliligini so'raydi. Bu ishtirokchilarga o'z-o'zini hurmat qilishi va boshqalarning o'z-o'zini hurmat qilishi o'rtasidagi munosabatni aniqlash imkonini beradi. Bu haqiqiy baholash va o'zini his qilishni shakllantirishga yordam beradi.

Oxir-oqibat, trener eng nostandart va kulgili javoblarni o'qiydi. Ushbu javoblar murabbiy bilan birgalikda ishtirokchilar tomonidan tahlil qilinadi va muhokama qilinadi. Ushbu mashqlar o'smirlarning o'z-o'zini hurmat qilishiga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi va mashg'ulotlarda qiziqarli kayfiyat va ishonch muhitini yaratadi.

5. "Uchta portret" " mashqi.

Maqsad: o'smirning o'z-o'zini hurmat qilish darajasini oshirish uchun sharoit yaratish.

Mashqning mazmuni: ishtirokchilarga uch guruhga bo'lish taklif etiladi. Har bir guruhga chizish vazifasi beriladi: o'ziga ishongan, ishonchsiz, o'z-o'ziga o'ta ishongan shaxs. Guruhlar topshiriqdan keyin boshqa guruhlar vakillari bilan fikr almashadilar. Munozara davomida chizilgan rasmga asoslanib, o'ziga ishongan, ishonchsiz , o'z-o'ziga o'ta ishongan shaxsning psixologik xususiyatlari muhokama qilinadi. Natijalar uch qismga bo'lingan qog'oz yoki flipchart taxtasida aks ettiriladi.

o'ziga ishongan shaxs	ishonchsiz shaxs	o'z-o'ziga o'ta ishongan shaxs
Sekin gapiradi	Past ovozda gapiradi	baland ovozda gapiradi
Suhbat davomida suhbatdoshning ko'ziga aloqa paytida qaraydi	suhbatdoshning ko'ziga qaramaydi	qo'pol

O'z fikrini qat'iy himoya qiladi	o'z fikrini himoya qila olmaydi	noto'g'ri vaqtda va noto'g'ri joyda buyruq beradi
muloqotchan	uyatchan	
Bilmaydigan odam bo'lib ko'rinishdan qo'rqmaydi	Muloqotchan emas	

Ikkinchi bosqichda ishtirokchilar " nima uchun va qanday vaziyatda odam o'ziga ishonmaydi?"

Flipchartda "murakkab vaziyatlar majmuasi" tuziladi. Keyin ishtirokchilar ishonch muhitini tahlil qiladilar.

Refleks:

* o'zingizni "ishonch geometriyangizdan" qoniqasizmi?

* sizning ishonchsizligingiz sizni biror vaziyatda qanday qilib to'sqinlik qilaadi?

6. "Men majburman / tanlayman" mashqi.

Maqsad: ishtirokchilarga nima qilayotganlarini va hayotga qanday munosabatda bo'lishlari faqat o'zlariga bog'liqligini anglatish.

Bu shuni anglatadiki, ular qila oladigan ko'p narsalar bajarilishi yoki bo'lmasligi kerakligida ular tanlov erkinligiga ega.

Hamma narsa ularning munosabatlariga bog'liq ekanini tushuntiriladi. Ushbu trening har bir inson tanlov huquqiga ega ekanligini tushuntirishga yordam beradi.

Mashq mazmuni:

1. Trener: "Siz o'zingiz hohlamagan ishni qilishga majbur bo'lganmisiz? Xozir sizlar bilan shunday ishlar ro'yxatini tuzamiz va uni flipchartga yozamiz.

2. Guruh flipchartda ishtirokchilarning "noroziliklarini" qayd etadi. Flipchartni ikki qismga bo'ling: bitta "men qilishim shart...", ikkinchisi: "bu menda...u uyg'otadi".

3. Ro'yxatni tugatgandan so'ng, ishtirokchilarga quyidagi savolga javob berish so'raladi: "Bu erda bizning his-tuyg'ularimiz ijobiy yoki salbiy deb o'ylaysizmi? (javob: "salbiy").

4. "Men majburman" iborasiga qanday ibora qarama-qarshi bo'lishi mumkin? (Javob: "Istayman").

5. Ishtirokchilarga murojaat qiling: hayotingizda "men istayman" iborasi bilan qanday bog'liqlik bor? Siz bajarishni istagan ish bormi yoki yo'qmi?"

6. Yana bir bor flipchart qog'oz varag'i yoki taxtasida ishtirokchilarning javobini yozing. Masalan: "men istayman ...", "Bu menda ... uyg'otadi". Ro'yxatni tugatganingizdan so'ng, ishtirokchilarga murojaat qiling: "Bu fazilatlar ijobiy yoki salbiy? (Javob: "Ijobiy")

7. Ishtirokchilarga murojaat qiling: "Bu erda keltirilgan barcha narsalar ("men istayman") sizning tanlovingizdir? Qolganlari ("men qilishim shart..."), da sizning tanlovingiz ham bormi? "Qanday holatlarda ularni tanlov sifatida ko'rishimiz mumkin? Biz "majburlash" sharoitida tanlash huquqiga egamizmi yoki yo'qmi?

8. Guruh a'zolari bilan ushbu mavzuni (harakat va his-tuyg'ular darajasida) tahlil qiling. Muayyan ishni bajarishdan oldin, uni tahlil qilish, ijobiy va salbiy oqibatlarni hisobga olish, muayyan ishni bajarish majburiyati yo'qligiga e'tibor berish kerak, biz har doim tanlov huquqiga egamiz.

Masalan: (T- trener, men - ishtirokchi).

T: Alisher, siz qilishingiz kerak bo'lgan yoqtirmaydigan ishlar bormi?

Men: maktabga borish.

T: agar maktabga borishni to'xtatsangiz nima bo'ladi deb o'ylaysiz? Siz uchun qanday oqibatlarga olib keladi?

Men: ota-onam bu haqda bilib oladi va bu ularni g'azablantiradi.

T: Xo'sh, keyin nima bo'ladi?

Men: otam meni jazolamaydi, lekin uydan hech qayerga yubormaydi, televizorni tomosha qilishni taqiqlaydi, hafta oxirida do'stlarim bilan kinoga borishga ruxsat bermaydi.

T: boshqa natijalar qanday bo'lishi mumkin?

Men: men yoqtirgan odam bilan uchrasha olmayman va u mendan xafa bo'ladi.

T: agar shunday bo'lsa, bu sizga qanday ta'sir qiladi?

Men: bilmayman, ehtimol tushkunlikka tushib qolaman.

T: endi qaysi birini tanlayotganingizni ayting: maktabga borish yoki uyda o'tirish, depressiya, yaqiningizni yo'qotish?

Men: albatta, maktabga borish!

Trenerning xulosasi: o'qitishning maqsadini tushuntiring: ko'rib turganingizdek, bizning tanlovimiz, masalan, biz azob chekayotgan oqibatlariga olib keladimi yoki yo'qmi, masalan: agar siz maktabga bormaslikka qaror qilsangiz:

- * ota-onangizning noroziliklari;
- * yangi do'stlar bilan ko'rishish imkoniyatini yo'qotish;
- * o'quv faoliyatini davom ettirish imkoniyatidan mahrum bo'lish, xususan, yaxshi ish topish imkoni yo'qoladi.

Agar siz maktabga borishga qaror qilsangiz, siz:

- * yangi do'stlaringiz bilan ko'rishish imkoniyati;
- * qiziqarli darslarda ishtirok etish;
- * yangi fanlarni o'rganish; uyda sport bilan shug'ullanish;
- * va maqsadga erishish.

Har qanday vaziyatda tanlash huquqi sizning qo'lingizda!

8. Flipchartda quyidagi sxemani chizish:

Men istayman (ijobiy munosabat) .

Tanlov majburiydir (salbiy munosabat).

Biz o'z reaksiyalarimizni nazorat qilamiz. Agar "men istayman" munosabatini "men majburman" munosabati bilan almashtirish imkoniga ega bo'lsangiz, hayot yanada qiziqarli bo'ladi! Ishtirokchilarga "men xohlayman" va "men majburman" iboralariga bo'lgan munosabat biz nima haqida gapirayotganimizga va unga qanday munosabatda bo'lishimizga bog'liqligini tushuntiring. Hech kim bizni salbiy holatda bo'lgan vaziyatni tanlashga majbur qila olmaydi: sharmandalik, qo'rquv yoki zerikish hissi. Bizning reaksiyamizni nazorat qilamiz!

10. Hayotdan misol keltiring.

11. Shunday qilib, munosabatni o'zgartirish uchun quyidagilar kerak:

- tanlov huquqiga ega ekanligingizni anglash;
- amalga oshirilgan ish uchun olgan ijobiy natijalarni bilish;
- tashqi rag'batlantirish esa ichki tuyg'ularda namoyon bo'lishi.

12. Ishtirokchilarni "men majburman" qabilidagi ish uchun qanday rag'batlantirishni xohlashlarini so'rang.

13. Treningdan asosiy maqsad va xulosalarni eslang: va siz hayotdagi narsalarga munosabatingizni tanlashingiz mumkin;

* amalga oshirilgan ishlar tufayli barcha e'tiboringizni o'zingizni rag'batlantirishga e'tibor qarating;

* agar biror narsa qilishga majbur bo'lsangiz, buni yuqori ruh bilan bajarishga qodirsiz!

3-sessiya. Xulosa qismi

7. Qayta aloqa.

Ishtirokchilar aylana bo'ylab bugungi kun materiallaridan qiziqarli va foydali bo'lgan narsalarni aytib o'tadilar.

Ishning bu bosqichini yozma o'tkazish samaraliroq bo'ladi. Har bir ishtirokchi (yozgan konspektlaridan foydalanmay, faqat xotiralariga tayangan holda) kun davomida bo'lib o'tgan barcha o'yinlar, mashqlar va mini-ma'ruzalarning nomlarini yozadilar. Qiyinchilik tug'ilgudek bo'lsa, guruh yordamidan foydalanish mumkin. Ayniqsa, ketma-ketlikni aytishda.

Guruh bir ovozdan barcha o'yin, mashq va ma'ruzalarning ro'yxatini tuzib chiqqandan keyin, trener har bir ishtirokchidan har bir ish shakli va undan qoniqish darajasini 5 ballik tizimda baholashni taklif qiladi.

Ish jarayonida olingan baholar guruh bilan muhokama qilinishi yoki trenerga keyingi mashg'ulotlarni rejalashtirishda qo'l kelishi mumkin. Qaydlar avvaldan tayyorlab qo'yilgan blankalarda qilinishi ma'qulroq.

