

3- MASHG'ULOT. "MUNOSIB HAYOT FORMULASI".

Mashg'ulotning maqsadi: o'ziga ishonchni shakllantirish.

Vazifalar:

- * shartsiz qabul qilish qobiliyatini shakllantirish;
- * shaxsiy resurslarni, imkoniyatlarni bilish;
- * o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini egallash;
- * o'z-o'zini anglash va o'z-o'zini tanishtirish ko'nikmalarini shakllantirish.

Davomiyligi: 1 soat 20 daqiqa

Reja:

№	Trening mazmuni	Davomiyligi	O'quv vositalari	Mashq maqsadi
1-sessiya. Kirish qismi				
1.	Videorolik	15 daq.	Kompyuter, videoproektor, kolonka	o'ziga ishonchni shakllantirish
2.	"Uchrashuv taassurotlari" mashqi.	5 daq.	Stolchalar aylana shaklda tashkil etiladi	ijobiy hissiy muhitni yaratish, ish uchun kayfiyat.
3.	"Erkin odamning manifesti" mashqi.	10 daq.	Barcha ishtirokchilarga qog'oz-ruchka, flipp-chart.	o'z-o'zini rivojlantirishning mumkin bo'lgan yo'llari haqida g'oyani shakllantirish.
4.	"Xuddi shunga o'xshash..." mashqi.	10 daq.	Katta xona	psixo-emotsional stressni bartaraf etish.

2-sessiya. Asosiy qism				
5.	"Men kimman? Men qandayman?» mashqi.	15 daq.	Barcha ishtirokchilarg a qog'oz-ruchka, flipp-chart.	o'z-o'zini namoyish qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.
6.	"Ijodiy hayot" mashqi.	15 daq.	Barcha ishtirokchilarg a qog'oz-ruchka, flipp-chart.	ijodiy tafakkurni rivojlantiris.
3-sessiya. Xulosa qismi				
7.	Qayta aloqa "Jomadon" mashqi.	10 daq.	Barcha ishtirokchilarg a qog'oz-ruchka, flipp-chart.	Kunning sarhisobini qilish
Jami: 1 soat 20 daq.				

Trening borishi.

1-sessiya. Kirish qismi

Videorolik: "MUNOSIB HAYOT FORMULASI".

1. Millionlab odamlar muvaffaqiyat qozonishni orzu qiladilar. Ammo aslida ularning soni kam. Nima uchun?
2. Muvaffaqiyatning tarkibiy qismlari nima?
3. Muvaffaqiyat so'zi nimani anglatadi?
4. Sizningcha, "muvaffaqiyat" nima?

Muvaffaqiyat bu maqsadlarga erishishga qaratilgan va umumbashariy qonunlarga mos keladigan doimiy va izchil faoliyatning aniq natijasidir.

Muvaffaqiyat bu maqsadlarga erishishga qaratilgan va umumbashariy qonunlarga mos keladigan doimiy va izchil faoliyatning aniq natijasidir.

Muvaffaqiyat:

- Ommaviy e'tirof
- Biror narsaga erishishda omad
- Ishda, o'qishda yaxshi natijalar

Muvaffaqiyat - bu o'ylangan faoliyatda maqsadlarga erishish, biron bir narsaning ijobiy natijasi, biror narsani yoki kimningdir jamoatchilik tomonidan tan olinishi.

Muvaffaqiyatning tarkibiy qismlari nima?

Muvaffaqiyat nima ekanligini, aniqrog'i, muvaffaqiyatli turmush tarzini qanday parametrlar, belgilar aniqlaydi?

Muvaffaqiyat belgilarini bilib, shubhasiz muvaffaqiyatni tasavvur qilish va uni haqiqatga aylantirish osonroq!

"Assotsiatsiya" mashqi

Har biringiz muvaffaqiyat qanday bo'lishi haqida o'zingizning fikringizni shakllantirdingiz, endi "Assotsiatsiya" mashqini bajarishingizni maslahat beraman.

Buning uchun daftarga yetti bargli uchta gulni chizing.

Har bir bargga sizning tushunchangizda muvaffaqiyat qanday bo'lishini yozing.

Bitta gul uchun bu- ot, ikkinchisi uchun - sifatlar va uchinchisi – fe'llar bo'ladi.

Biz muvaffaqiyat formulasini tuzamiz:

1. Maqsadlilik.

Bizning hayotimiz doimo eng kuchli fikrimiz yo'nalishi bo'yicha harakat qiladi.

Orzu bu maqsad, biz nimaga intilishimiz. Biz o'zimiz xohlagan narsani aniq bilib olishimiz kerak. Biz o'z oldimizga qo'yadigan maqsad. Va aniq maqsadga erishish, orzularingizni ro'yobga chiqarish uchun istak kerak! Har bir qadam orzuga yaqinlashtirganini anglab, shu erda va hozir "yashash" kerak.

2. O'ziga bo'lgan ishonch.

Hayotda muvaffaqiyatga erishgan odam o'zini o'zgacha namoyon qilishi mumkin. Muvaffaqiyatli odam niqob kiymaydi, chunki u sevuvchi va chinakam mehrlil, bilimli bo'lib ko'rinishning farqini biladi. U o'zini boshqalardan yaxshi yoki yomon deb bilmaydi, u mustaqil va o'zini o'zi ta'minlaydi.

Muvaffaqiyatli odam huddi siz va men kabi bir xil, uning hayotida muvaffaqiyatsizliklar va mag'lubiyatlar ham uchraydi. Uning farqi shundaki, har qanday to'siqlarga qaramay, muvaffaqiyatli odam asosiy narsani - o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotmaydi.

Muvaffaqiyatli odam o'z bilimlarini mustaqil ravishda amaliyotga qo'llashdan qo'rqmaydi.

O'ziga ishongan kishi:

- uning so'zlari va xatti-harakatlari kimdir ularni haqiqat deb bilgani uchun emas, balki ular o'zi uchun haqiqat ekanligi;
- bu vaziyatda u aytgan va qilgan narsalar aniq o'ylagan va xohlagan narsa, u tanlovi boshqalar tomonidan ma'qullangani uchun emas, balki uning tanlovi unga mos kelganligi sababli, uning tanlovi to'g'riligiga ishonch hosil qiladi.

3. Mustaqillik va javobgarlikni olishga tayyorlik.

Siz o'z hayotingiz uchun 100% javobgarlikni o'z zimmangizga olishingiz va boshqa odamlarning siz haqingizdagi fikrlariga murosasiz bo'lishingiz kerak.

Ba'zan hayotingizni o'zgartirish uchun biror narsa qilish qiyin. Lekin aytish osonroq: "men buni qila olmayman ...", "hozir bunday holatlar ...", "menda bunday yo'q va ...", "men qanday qilib bilmayman ...",

Aksariyat odamlar vaziyatlarning qurboniga aylanadilar. Va eng yomon tomoni bu ularga mos keladi. Bu shafqatsiz tuyuladi, lekin shunday. Atrofingizda

ro'y berayotgan hamma narsa faqat o'zingizga bog'liq. Va ko'pchilik kabi o'ylaganingizda - ko'pchilik kabi yashaysiz. Buni amalga oshirish qiyin.

NEGA ODAMLAR BOSHQALARGA JAVOBGARLIKNI

YUKLAUDI ?

Bu osonroq. Ayblang va xotirjam yashang, hech narsa qilmang. Lekin Siz muvaffaqiyatga erishmoqchimisiz?

Muvaffaqiyatli odamlar bunday qilmaydi. Ular vaziyatlarning qurboni emaslar. Ular o'zlariga sharoit yaratadilar. Chunki ular muvaffaqiyatli!

Agar chindan ham hayotingizni o'zgartirmoqchi bo'lsangiz - javobgarlikni o'z zimmangizga oling. O'zingizning hayotingiz uchun o'zingiz va faqat siz javobgar ekanligingizni tushuning !!! Na ota-onalar, na vaziyatlar, na sizning atrofingizdagilar, na qo'shningiz sizning hayotingizga ta'sir qila olmaydi (agar siz buni xohlamasangiz), faqat o'zingiz. Va agar ular ta'sir qilsa, bunga o'zingiz yo'l bergansiz. Hayotingiz uchun javobgarlikni o'z zimmangizga oling. Ko'rgan narsalaringizni ayblashni to'xtating. Nima qilishni va nima qilmaslikni hal qiling.

Sizning vazifangiz qaror qabul qilishdir. Mas'uliyatni o'z zimmangizga oling. Hayotingizni o'zgartirmoqchimisiz? - Birinchidan, o'zingizni o'zgartiring.

Hoziroq, kechiktirmasdan o'zingizga ayting: "Men hayotim va undagi barcha narsalar uchun javobgarman. Men bilan sodir bo'lgan hamma narsa uchun to'liq, 100% javobgarlikni o'z zimmamga olaman. Men o'z hayotimni o'zim boshqaraman».

Tabriklaymiz! Muvaffaqiyatga birinchi qadam qo'ydingiz.

Muvaffaqiyatli odamlar hayotlari uchun javobgarlikni o'z zimmalariga oladilar, ular hech kimni muvaffaqiyatsizlikda ayblamaydilar, o'z hayotlarini quradilar.

Muvaffaqiyatli odamlar mustaqil bo'la oladilar. Ularda bir marotaba oldindan va qat'iy harakat qilish imkoniyati yo'q, ular vaziyatni talab qilganda rejalarini o'zgartirishlari mumkin.

4. Strategik fikrlash qobiliyati.

Sizning harakatlaringiz nafaqat ertaga, balki o'n yildan keyin ham qanday oqibatlarga olib kelishi mumkinligini tushunish juda muhimdir, umuman hayotning umumiy tendentsiyalarini his qilish asosiy hislatdir.

5. Sog'liqqa e'tiborli bo'lish.

Jismoniy salomatlik o'tkir ongini va sog'lom idrokni saqlashga yordam beradi.

6. O'z imkoniyatlarini kengaytirish istagi.

Muvaffaqiyatli odamlar hayotga qiziqishadi va ishlashdan, turli o'yinlardan, boshqalar bilan muloqot qilishdan huzurlanadilar va tabiatni yaxshi ko'radilar. Soxta kamtarlik ko'rsatmasdan, ular o'zlarining yutuqlaridan xursand bo'lishadi. Hasad qilmasdan, ular boshqalarning yutuqlaridan xursand bo'lishadi. Faqatgina barkamol shaxsgina ijodkor bo'lishi mumkin.

7. Ijodiy yondashuv.

O'zingiz va boshqa odamlarga ijodiy vazifalarni belgilash va ularni hal qilish qobiliyati.

Muvaffaqiyatga erishish uchun yaxshi ijrochi bo'lish yetarli emas - siz ijodkor bo'lish qobiliyatiga ega bo'lishingiz kerak.

Ijodkorlik - bu yangi moddiy va ma'naviy qadriyatlarni yaratish, odamning yangi g'oyalarni, original yechimlarni vujudga keltirishi, an'anaviy fikrlashdan chetga chiqish qobiliyati.

Ijodkorlikning namoyon bo'lishi: tezlik, aniqlik, fikrlashning o'ziga xosligi, boy tasavvur, yumor tuyg'usi, yuqori estetik qadriyatlarga sodiqlik.

Muvaffaqiyatning tarkibiy qismlarini qidirishda davom etamiz. Muvaffaqiyat kimga keladi? Va nima uchun u kimgadir kulib boqadi, lekin kimdir undan chetda qoladi?

Bizning hayotimizda, atrofimizdagi dunyoda har doim u yoki boshqa holatlarga oid maslahatlar mavjud. Ularni ko'rishni, eshitishni, tushunishni, o'qishni o'rganishingiz kerak.

Psixologiyada diqqatga sazovor yo'nalishlar mavjud: Biblioterapiya va ertakterapiya. Biblioterapiya - kitob ma'nosida, badiiy asarlarni o'qish. Ya'ni,

barcha maslahatlar, retseptlar, hayotga, muvaffaqiyatga erishish uchun qo'llanma allaqachon yozilgan, siz faqat tushunishingiz, idrok qilishingiz, xulosa chiqarib, muvaffaqiyatli yashashingiz kerak!

Ammo klassik badiiy asarlarni hamma ham o'qimaydi va maktab o'quv dasturidan olingan asarlarni ba'zilari qisman qisqartirilgan shaklda yoki izohlardadir. Psixoterapiyaning eng keng tarqalgan sohasi bu ertak terapiyasi. Chunki hamma ertaklarni o'qimagan bo'lsa ham, hech bo'lmaganda bolaligidan eshitgan. Bekor aytmaydilar: "Ertak - bu yolg'on, ammo unda mohiyat mavjud."

Ularda albatta, ma'lum bir hayot ssenariysi mavjud.

"Baxt uchun litsenziya" mashqi

- Baxtli bo'lish, his qilish, o'ylash va o'zini tutish uchun nima qilish kerakligini ushbu varaqlarga yozishingizni maslahat beraman.

- to'ldirdingizmi? Endi varaqni o'giring. Sizni tabriklayman, siz faqat o'zingiz uchun baxt uchun litsenziya berdingiz.

Va bu yerda biz quyidagi formulaga egamiz.

Maqsadga intiluvchanlik. + O'ziga ishonch. + Mustaqillik va javobgarlikni his qilishga tayyorlik. + Strategik fikrlash qobiliyati. + Sog'lig'ingizga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish. + O'z imkoniyatlarini kengaytirish istagi. + Ijodkorlik. + Donolarning fikrlari. = MUVAFFAQIYAT.

Siz doimo tongda yaxshi kayfiyatda uyqudan turishingizni tilaymiz. Baxtli va muvaffaqiyatli bo'ling.

2. "Uchrashuv taassurotlari" mashqi.

Maqsad: ijobiy hissiy muhitni yaratish, ish uchun kayfiyat.

Ishtirokchilar bu uchrashuv bilan o'z farazlarini ifoda etishga taklif etiladi. Misol uchun: "agar bizning uchrashuvimiz gul bo'lsa, unda shunday bo'lar edi... atirgul, chunki...".

3. "Erkin odamning manifesti" mashqi.

Maqsad: o'z-o'zini rivojlantirishning mumkin bo'lgan yo'llari haqida g'oyani shakllantirish.

Bizning mashg'ulotlarimiz davomida siz o'zingiz, qobiliyatlaringiz, resurslaringiz haqida juda ko'p narsalarni bilib oldingiz, o'zingizning harakatlaringizni va boshqa odamlarning harakatlarini tahlil qilishni o'rgandingiz. Umid qilamanki, siz o'zingizni sevish va qadrlashni o'rgandingiz, ichki erkinlikka erishdingiz. Endi men sizga "Erkin odamning Manifesti" mashqlarini mustaqil ravishda bajarishni taklif qilaman. Manifest nima ekanligini bilasizmi? (o'quvchirning javoblari). Manifest (lotincha "manifestum" - chaqiriq). Endi sizga erkin odamning manifestini yozishni taklif qilaman. O'zingiz xohlagan tarzda yashash, o'zingizni va boshqalarni sevish, hayotingizda mavjud bo'lgan daqiqalarni qadrlash uchun o'zingizga shior qiling. Manifest kamida 10 ta qoidalarni o'z ichiga olishi kerak. Misollar: "men o'zimni borimcha yaxshi ko'raman", "men boshqalarda erkinlik namoyishini qo'llab-quvvatlayman va boshqalarning fikrini hurmat qilaman" va boshqalar.

Munozara: manifestni yozishda qanday qiyinchiliklar mavjud? Birinchi navbatda nimani aks ettirmoqchi edingiz va nima uchun? Manifestni yozishda qanday his-tuyg'ular yuz berdi?

4. "Xuddi shunga o'xshash..." mashqi.

Maqsad: psixo-emotsional stressni bartaraf etish.

Biz yaxshi ishladik, vazifalar yaxshi bajardik va endi bir oz dam olishni taklif qilaman. O'z joyingizdan turing va xona bo'ylab yuring: shoh, kuchli politsiya boshlig'i, jirafa, kichik sichqonchani, fil, komediya janrining aktyori kabi. Barchangizga katta rahmat.

Sessiya 2. Asosiy qism.

5. "Men kimman? Men qandayman?» mashqi.

Maqsad: o'z-o'zini namoyish qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Bolalar sizdan "Men kimman?" degan savolga qog'oz varag'ida javob yozishingizni so'rayman.". Savolga aniq javob berish kerakligiga e'tibor bering. "Men qandayman?" - bu boshqa masala.

Misol uchun:

1. Men-Hasan

2. Men kitoblarni yaxshi ko'raman
3. Men quyoshman
4. Men sportchi va boshqalar.

Har bir inson tayyor bo'lgach, o'zingizni tanishtirishni taklif qilaman. Ishtirokchilar o'z navbatida turishadi va ular kimligini aytishadi. Agar javob aniq bo'lmasa, qolganlar spikerga aniqlik kiritishini iltimos qilishlari mumkin. Har bir o'smir uchun treningda ishtirok etuvchilar soniga qarab 1-2 daqiqa beriladi.

Munozara:

- Nima uchun bu fikrni tanladingiz? Qolganlarni tinglaganingizdan so'ng, boshqasini tanlashni xohlaysizmi?

- * Ishtirokchilarning qaysi biri ko'proq eslab qoldi? Nima uchun?

Tavsiyalar: o'yin sizni qiziqarli tomondan ifodalashga imkon beradi, bu ayniqsa yoshlar uchun muhimdir. Bu jarayonda odamlar bir-birlarini yaxshi bilib olishadi, bu esa mashg'ulot doirasida keyingi ishlarga yordam beradi.

6. "Ijodiy hayot" mashqi.

Maqsad: ijodiy tafakkurni rivojlantirish.

Topshiriq: "O'z hayotingizni yanada ijodiy" qilishga imkon beradigan tavsiyalar ro'yxatini tuzing va ularni yozib oling. Tuzilgan tavsiyalar bajarilishi kerak.

Masalan:

- muntazam ravishda jismoniy mashqlar bajarish;
- ijodkorlik uchun javob beradigan bosh miyaning o'ng yarim sharni faollashtiring (chap qo'lingiz bilan yozing, tishlaringizni yuving va hokazo);
- meditatsiya va yengillik texnikasini puxta egallash;
- kundalik yozing, hikoyalar, she'rlar, qo'shiqlar yozing, aqlli fikrlarni yozing;
- O'zingizning qiziqishlar doirangizni kengaytiring.

3-sessiya.Xulosa qismi.

7. "Jomadon" mashqi.

Maqsad: shaxsiy resurslarni, imkoniyatlarni bilish.

Trener: Biz ishimizni yakunlaymiz. Va bizning mashg'ulotlarimiz davomida qilgan hamma narsani unutmasligimiz uchun, men har kimga jomadonni yangi bilimlar bilan hayotga olib chiqishni taklif qilaman. Har biringizda qog'oz varag'i bor, siz xohlagan jomadonni torting. Jomadoningizni kiriting. Va endi, siz jomadonlaringizni bir doira bo'ylab aylantiring va guruhning har bir ishtirokchisi sizga beradigan sifatni yozishi kerak, bu esa uning fikriga ko'ra sizga hayotga yordam beradi. Shuni esda tutish kerakki, guruhning faoliyati davomida namoyon bo'lgan, yoki ma'lum bir shaxsda yetarlicha rivojlanmagan fazilatlarni chaqirish kerak. Mashq oxirida har bir ishtirokchi "chamadon" ga shaxsiy resurs bo'lgan fazilatlarga ega bo'ladi. Bolalar, biz siz bilan o'z-o'zini kashf qilish, o'z-o'zini rivojlantirish, o'z-o'zini takomillashtirish uchun uzoq yo'lni bosib o'tdik. Umid qilamanki, bu mashqlar siz uchun behuda ketmadi va siz uchun foydali bo'lgan yangi ma'lumotni oldingiz. Oxir-oqibat, men har birimiz o'z faoliyatimiz haqida, o'z-o'zini rivojlantirish, shaxsiy o'sish nuqtai nazaridan unga bergan narsalar haqida gapirishingizni istardim.

O'z navbatida, sizga yoqimli muloqot uchun minnatdorchilik bildirmoqchiman, siz sinab ko'rganingiz uchun, topshiriqlarni muvaffaqiyatli bajardingiz va mashg'ulotlarimiz dasturining nomiga muvofiq sizga quyidagilarni tilayman: o'zligingizni namoyon qi'ling! Eng yaxshi bo'ling!