

I MODUL. «MEN O'ZIM».

2- MASHG'ULOT. ORZU VA MAQSAD

Mashg'ulotning maqsadi: o'ziga ishonchni va tog'ri maqsadni belgilashni shakllantirish.

Vazifalar:

- * istakni boshqarish qobiliyatini shakllantirish;
- * shaxsiy orzularini bilish;
- * o'z maqsadini tog'ri belgilashni 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, kalonka	o'ziga ishonchni va tog'ri maqsadni belgilashni shakllantirish
2.	3. "O'zgaruvchan xona" mashqi	10 daq.	Talab etilmaydi	Ijobiy hissiy muhitni yaratish, trening ishi uchun kayfiyatni ko'tarish.
4.	5. "Oyna" mashqi.	15 daq.	Talab etilmaydi	O'quvchining ideal "Men"tushunchasini shakllantirish
2-sessiya. Asosiy qism				
6.	"Yoshlik yillari" mashqi	15 daq.	Talab etilmaydi	shaxsiy resurslarni tushunish.
7.	8. "Qog'oz to'playdi" mashqi	15 daq.	Taqdimot	Pozitiv kayfiyat yaratish, guruhni ikkita komandaga bo'lish
3-sessiya. Xulosa qismi				

8.	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

1. Videorolik: ORZU VA MAQSAD

***Buyuk insonlar o'z oldilariga maqsadlar qo'yadilar;
boshqa odamlar ularning xohishlariga ergashadilar.***

Vashington Irving

Orzu - bu xohishning go'zal qiyofasi, harakatni boshlash uchun ilhomlantiruvchi kuch. To'g'ri orzu yo'l va maqsadlarda mujassamlashadi. Biroq, turli xil yo'llar bilan orzu qilishingiz mumkin. Siz o'zingizni (va boshqalarni) o'z orzuvingiz bilan ilhomlantira olasiz yoki behuda orzularga berilishingiz mumkin. Orzu bilan faoliyatni tashkil etish ajoyib, hayotdan uzoqlashish esa zararli.

Birinchi holatda orzu qilishni bilish foydali. Ikkinchi holatda - hayotdan uzoqlashtiradigan zararli odatni tark etish.

Orzularga berilib ketishni yaxshi ko'radiganlar, ularni amalga oshirishda shoshilib qoladilar, chunki haqiqatda yuqori orzularga erishish mashaqqatli bo'lishi mumkin.

Ammo agar siz yashashni xohlasangiz va hayotdan qochmasangiz, orzularingizni haqiqatga aylantirasiz va agar siz kuchli va ijodiy odam bo'lsangiz, ba'zida sizning mujassamlangan haqiqatingiz havoyi havas va fantaziyadan ko'ra qiziqroq bo'ladi.

Baxtli hayotni orzu qilsangiz – uni quring!

Maqsad- vaqt o'tishi bilan ajratilgan ma'lum bir natijani oldindan sezish, maqsadga erishish uchun aniq harakat

Orzu – bu global, lekin biz uni amalga oshirish uchun doim hamzaruriy choralarni ko'rmaymiz.

Istak, biron bir lahzali narsa, diqqatga sazovor joy, biror narsani amalga oshirish istagi

Bizning maqsadlarimiz turlicha bo'lishi mumkin:

tashqi - ichki; strategik - taktik; shaxsiy - jamoaviy; natijaga yo'naltirilgan - jarayonga yo'naltirilgan; uzoq muddatli - qisqa muddatli; moddiy – ma'naviy; kichik-buyuk va boshqalar.

Bizning maqsadlarimiz qanday talablarga javob berishi kerak?

Mutaxassislarning fikriga ko'ra, maqsadga erishishda muvaffaqiyatning 70 foizi uning maqsadga muvofiqligi hisoblanadi.

Faoliyat, boshqaruv va menejment sohasida SMART tizimi keng qo'llaniladi. Bu vakolatli maqsadlarni belgilashning o'ziga xos metodologiyasi. Ushbu qisqartirishning har bir harfi muhim tarkibiy qismni anglatadi.

1. **Specific**- Maqsad aniq bo'lishi kerak, bu orzu emas. Maqsad: men kim bo'lishini xohlayman? (daromadni ko'paytirish, yangi mashina sotib olish, chet tilini o'rganish va h.k.) savoliga javob.

2. **Measurable** –O'lchanadigan. Buning uchun siz o'zingizning savollaringizga javob berishingiz kerak: Men kerakli natijaga erishganimni qayerdan bilaman? To'g'ri yolda ekanligimni qanday bilib olaman? Oraliq natija qanday namoyon bo'lishi kerak?

3. **Attainable** –Erishsa bo'ladigan. O'zim uchun yana bir savol - kerakli natijaga erishish uchun kerakli resurslarga (ichki va tashqi) ega bo'lamanmi? Agar yo'q bo'lsa, men ushbu manbalarni olishim mumkinmi va qanday qilib?

4. **Relevant** –Dolzarblik. Savollar: Bu men uchun muhimmi? Maqsadga erishishni istagan usullarim va vazifalarim to'g'rimi?

5. **Time-bound** —Vaqt cheklanganligi. Savollar: Maqsadga erishish uchun o'zimga qancha vaqt beraman, bunga qachon erishish kerak? Oraliq natijalarning taxminiy sanalarini belgilashingiz mumkin.

"3 oy ichida har kuni shanba va yakshanbadan tashqari 1,5 soat davomida ingliz tilidagi tartibsiz fe'llardan foydalanish qoidalarini mukammal o'rganishni mashq qilish

Va boshqalar....

Maqsad orzudan nimasi bilan farq qiladi?

Orzu bu ideal, keng mavhum tushuncha.

Maqsad - real, aniq, resurslar bilan aniqlashtirilgan. Keling, qanday qilib orzuni haqiqatga aylantirish va maqsadlarni belgilashga misollarni ko'rib chiqaylik:

Orzu - muvaffaqiyatli shifokor bo'lish

Uzoq muddatli maqsad - yetakchi klinikada amaliyot o'tash va ordinaturani muvaffaqiyatli tugatish.

Qisqa muddatli maqsad - talab qilinadigan fanlardan muvaffaqiyatli kirish imtihonini topshirishdir.

Reja: kun tartibini tuzish, kamida 8 soat uxlash, dam olish texnikasini ishlab chiqish (bo'shashish, nafas olish), haftasiga 2 marta biologiya o'qituvchisi bilan shug'ullanish

Biz siz bilan zanjirni ko'rib chiqdik: orzu - maqsad - reja. Bunday zanjir bizning hayotimizda qanday rol o'ynashini tasvirlash uchun biz tasvirni – obrazli tarzda, ya'ni elektr stantsiyasi misolida ko'rib chiqamiz.

Orzu - bu biz kuch oladigan elektr stantsiyasi, biz uchun mavjud bo'lgan avtonom energiya va motivatsiya manbai. Biz yoki orzu qilamiz,

xohlaymiz, intilamiz, chanqoqmiz va erishamiz, yoki bizning hayotimiz boshqa odamlarning xohish va sharoitlari bilan belgilanadi. Aytishimiz mumkinki, biz qanchalik kuchli orzu, yorqinroq bo'lsa, ilamiz, intilamiz va xohlaymiz, xohishlarimiz boshqalarning hayotini shunchalik kam aniqlaydi.

Maqsadsiz va rejasiz orzu shunchaki "makonni isitadi". Maqsad yuqori kuchlanishli liniya, maqsad orzu energiyasini uzoq masofalar va vaqt oralig'ida uzatishdir. Busiz orzuning energiyasi shunchaki tarqaladi. Va reja - bu transformator podstantsiyasi bo'lib, u resurslarni taqsimlashga xizmat qiladi: vaqt, motivatsiya, ko'nikmalar individual loyihalar uchun va qancha kilovattni qayerga va qachon yuborish kerakligini aniqlaydi.

Maqsad orzu ekanligi aniq bo'ldi. Agar orzu - bu diqqatga sazovor hissiy va motivatsion energiya bilan to'ldirilgan chiroyli rasm bo'lsa, unda maqsad bir xil rasm, ammo qaysi yillarda va oylarda pul, kvadrat metr, tashqi va ichki manbalar paydo bo'lishini anglatadi.

Va esda tuting. Orzu, maqsadlar va rejalar moslashuvchan bo'lishi kerakligini unutmang, agar kerak bo'lsa, ularga tuzatish kiriting.

O'z maqsadlaringiz va hayotingiz egalari bo'ling!

O'zbekistonning yosh iste'dodi va g'ururi, haqli ravishda hayot maqsadlariga erishishda pianinochi Behzod Abduraimovni namuna qilish mumkin.

Dunyoga mashhur pianist Bexzod Abduraimov 1990 yilda Toshkent shahrida tug'ilgan. U 5 yoshidan boshlab pianino chalishni o'rganishni boshladi, u qat'iyatlilikni va xohlagan narsaga o'rganishni va erishish istagini namoyish etdi. Yosh pianinochi Uspenskiy nomidagi Respublika ixtisoslashtirilgan musiqiy akademik litseyida tahsil oldi.

Ba'zida 6-8 soat mashq qilib, maqsad va vazifalarni belgiladi. Keyin u Stanislav Yudenich boshchiligidagi Parkvil universitetida (Kanzas) Xalqaro musiqa markazida o'qishni davom ettirdi. 18 yoshida u

Londondagi xalqaro fortepiano tanlovida sensatsion g'alabani qo'lga kiritdi. O'shandan beri musiqashunos DESSAda ikkita albom chiqardi, bu unga shon-sharaf keltirdi va dunyo bo'ylab sayohat qildi. Yanvar oyi oxirida u AQShdagi Mariinskiy teatri simfonik orkestri bilan konsertlarda qatnashdi. Behzod Abduraimov - dunyodagi eng taniqli kontsert zallarida chiqish va jamoatchilik e'tiborini qozonish uchun tirishqoqligi tufayli o'z maqsadiga erishgan, erta bolalikdan maqsad va vazifaga erishishning yorqin namunasidir.

2. O'zgaruvchan xona" mashqi.

Maqsad: ijobiy hissiy muhitni yaratish, trening ishi uchun kayfiyatni ko'tarish. Keling, asta-sekin xona ichida yurib, bir-birimizni kutib olaylik. Va endi tasavvur qiling-a, xona saqich bilan to'ldirilgan va siz u orqali uzaydingiz.

Va endi esa xona to'q sariq devorlarga aylandi. Zamin va ship, siz "Fanta" da pufakchalar kabi energiya, quvnoq va yengil his qilasiz... va endi yomg'ir yog'di, atrofdagi hamma narsa ko'k va kul rangga aylandi. Siz qayg'uli, qayg'uli, charchagan holda yurasiz...Yana quyosh chiqdi. Porloq kun... xursandlikdan sakraymiz.

3. "Oyna" mashqi.

Maqsad: ideal "Men"tushunchasini shakllantirish.

Endi siz ikki ko'zguda o'zingiz haqida yozish uchun taklif etilasiz: bir oyna siz hozir aslida qandayligingizni aks ettiradi, va boshqa oyna – siz qanday bo'lishni istaydigan qiyofa. Munozara: ikkita oynada farqlar bormi? Ular asosan nima bilan bog'liq? Qanday qilib o'zgarishga erishishim mumkin? Buning uchun nima kerak?

2-sessiya. Asosiy qism.

4. "Yoshlik yillari" mashqi.

Maqsad: shaxsiy resurslarni tushunish.

Emmanuel Kantning "yoshlik yillari - eng qiyin yillar" deb nomlangan mashhur bayonoti taxtada yozilgan. Munozara davom etmoqda:

bir guruh ishtirokchilar ushbu bayonotni tasdiqlashlari kerak, ikkinchisi esa rad etishlari kerak. Munozara natijalariga ko'ra, Taqdimotchi individuallikning ongli tanlovga ta'siri va har kimning qarorlari uchun javobgarligi haqida xulosa chiqaradi.

5. "Qog'oz to'plar" mashqi.

Maqsad: hissiy dam olish.

Va endi sizga eski gazetalardan to'plar yasashni taklif qilaman. Bir - biriga qarama-qarshi masofada ikki guruhga bo'linasiz. Erga 4-5 metr masofada "chegara" chiziiladi, "chegara"ga qadam bosa olmaysiz, aks holda siz dushman lageriga tushib qolishingiz mumkin. Jamoa sifatida to'plaringizni "dushman" tomon yo'naltiring.

Qiyinchilik: barcha to'plarni chegaradan oshirib o'tkazish. "Stop" komandasiga ko'ra siz to'plarni otishni to'xtatasiz. Qaysi jamoa hududida kamroq to'p bor bo'lsa, o'sha jamoa g'alaba qozonadi. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilish kerak, yuz va bir-biringizga qarata **qog'oz to'plarni** otish mumkin emas.

6. "Mening hayot maqsadlarim" mashqi.

Maqsad: o'z-o'zini rivojlantirish va o'zini takomillashtirish uchun motivatsiya yaratish.

Endi sizga hayot maqsadlari bilan ishlashni taklif qilaman. Hayotda erishmoqchi bo'lgan maqsadlarni yozing.

1. Ularni tahlil qiling. Bu maqsadga erishish siz uchun nimani anglatadi? Nima uchun kerak? Bu maqsadga erishganingiz nimani anglatadi?

2. Ushbu maqsadga erishish uchun hozir qayerda ekanligingizni baholang. Siz hozirda qanday kerakli bilim va ko'nikmalarga egasiz va yana nima qilish kerak?

3. Qobiliyatingizni baholang (yozing). Ichki va tashqi imkoniyatlarni imkon qadar ko'proq ta'kidlashga harakat qiling (sharoitlar, do'stlar, ota-onalar va boshqalar).

4. Maqsadga erishish uchun nima qilish kerakligini aniqlang.

5. Har bir harakatni o'z vaqtida aniqlash, qancha davom etishi kerakligini aniqlash.

Xo'sh, biz sizning maqsadlaringizni tahlil qildik, ularga yana bir bor diqqat bilan qarang! Va keyingi qadamni o'zingizga belgilang. Bugungi kunda ularni amalga oshirishni boshlang, rejaga muvofiq harakat qiling va siz muvaffaqiyatga erishasiz.

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.