



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TA'LIMNI
RIVOJLANTIRISH RESPUBLIKA
ILMIY-METODIK MARKAZI

TA'LIM ISHTIROKCHILARI UCHUN TRENINGLARNI SHAKLLANTIRISH

Reja:

1. Treninglarning turlari (motivatsion, kommunikativ, stressni boshqarish, jamoaviy ishlash, shaxsiy rivojlanish va b.)
2. Trening tuzilishi: kirish qismi, asosiy faoliyat, interaktiv mashg'ulotlar, yakun va tahlil jarayoni.
3. Ta'lim ishtirokchilari (o'quvchilar, ota-onalar, pedagoglar) uchun trening mazmunini moslashtirish usullari.

TRENING TURLARI



KOMMUNIKATIV

Misol mavzular:

- "Faol tinglash san'ati"
- "Konfliktlarda muloqot"
- "Og'zaki va og'zaki bo'lmagan signalni tushunish"

Amaliy faoliyat:

- "Aynan shunday ayt" rolli o'yini (faol tinglash mashqi)
- Yuz ifodalari va tana tilini o'qish topshirig'i
- Juftlikda intervyu olish va tahlil qilish



JAMOAVIY ISHLASH

Misol mavzular:

- "Birgalikda yutuqqa erishish"
- "Jamoada rollar va mas'uliyat"

Amaliy faoliyat:

- "Ko'r odam va yo'l boshchi" (ko'zlari bog'langan ishtirokchini yo'naltirish)
- Kichik guruhda topshiriqni vaqt ichida bajarish ("ko'prik qurish" o'yini)
- "Jamo shiori va ramzi" yaratish

STRESSNI BOSHQARISH



Misol mavzular:

- "Stress manbalari va ularni boshqarish"
- "Nafas olish va meditatsiya texnikalari"
- "Ishdagi ruhiy charchashni oldini olish"

Amaliy faoliyat:

- "Stress xaritasi" (o'z stress omillarini aniqlash)
- 4-7-8 nafas olish mashqi
- Ishdagi stress vaziyatiga keys tahlili va yechim izlash

SHAXSIY RIVOJLANISH



Misol mavzular:

- "O'zini anglash va qadrini bilish"
- "O'z vaqtini samarali boshqarish"
- "Emotsional intellektni rivojlantirish"

Amaliy faoliyat:

- "Mening qadriyatlarim" testi va muhokama
- 1 haftalik shaxsiy rivojlanish rejasini tuzish

TRENING MASHG'ULOTLARINI OLIB BORISH USULLARI

1. **Ma'ruza usuli va uni tashkil etish** – bu trener tomonidan ma'lum mavzuda og'zaki, tizimli va ilmiy asoslangan holda bilim berish usuli.
2. **Aqliy hujum (brainstorming) usuli** – guruh ishtirokchilarining erkin fikrlashiga asoslangan g'oya va yechimlar to'plash usuli.
3. **Bahs-munozara usuli** – ishtirokchilarning o'zaro savol-javob, fikr almashish va dalillar asosida muloqot qilish usuli.
4. **Keys metodi (Case method)** – amaliyotda uchraydigan hayotiy vaziyatlar asosida o'qitish va muammoni hal qilish usuli.

TRENING MASHG'ULOTLARINI OLIB BORISH USULLARI

1. Ma'ruza usuli va uni tashkil etish
2. Aqliy hujum (brainstorming) usuli
3. Bahs-munozara usuli
4. Keys metodi (Case method)
5. Yangi start
6. Jamoa

2. Aqliy hujum (Brainstorning) usuli

Mazmuni: Guruh a'zolari biror muammoni hal qilish uchun erkin g'oyalar taklif qiladi, tanqid qilinmaydi.

Tashkil etish:

- ✓ Muammoni aniq ifodalash
- ✓ Vaqt belgilash (5–10 daqiqa)
- ✓ Har bir ishtirokchi navbat bilan yoki erkin g'oyalar aytadi
- ✓ Yakunda g'oyalarni tahlil qilish

- ✓ ***Misol:***

Mavzu: *"Maktabda ijobiy psixologik muhitni qanday yaratish mumkin?"*

- ✓ Ishtirokchilar navbat bilan g'oya aytadi: "quvonchli tong marosimi", "haftaning ijobiy so'zi", "stresssiz zona".
- ✓ Barcha g'oyalar doskaga yoziladi, keyin eng foydalilari tanlanadi.

3. Bahs-munozara usuli

Mazmuni: Guruh ikki yoki bir necha tomonga bo'linib, muayyan masala bo'yicha dalillar bilan bahslashadi.

Tashkil etish:

- ✓ Mavzuni aniq belgilash
- ✓ Guruhlarni “ha” va “yo‘q” deb bo‘lish
- ✓ Har bir tomon dalillarini aytadi
- ✓ Moderator (trener) tartibni boshqaradi
- ✓ Yakunda umumiy xulosa qilinadi

Misol:

Mavzu: *"Uy vazifasi o'quvchilar uchun foydalimi?"*

- ✓ “Ha” tomoni: mustaqil ishlashni rivojlantiradi, bilimni mustahkamlaydi.
- ✓ “Yo‘q” tomoni: ortiqcha yuk, oilaviy vaqtni kamaytiradi.
- ✓ Yakunda umumiy qaror: uy vazifasi bo‘lishi kerak, lekin hajmi me‘yorida.

Keys metodi (Case method)

Mazmuni: Ishtirokchilar real yoki shartli vaziyatni tahlil qilib, yechim ishlab chiqadi.

Tashkil etish:

- ✓ Vaziyat tavsifi beriladi
- ✓ Guruh yoki juftliklarda tahlil qilinadi
- ✓ Yechimlar muhokama qilinadi
- ✓ Trener umumiy xulosa beradi

Misol:

Mavzu: *"O'quvchi sinfdoshlariga qo'pol munosabatda bo'layotgan holat"*

Vaziyat: 8-sinf o'quvchisi muntazam ravishda boshqa bolalarni masxara qiladi va jamoa ishida qatnashmaydi.

- ✓ Guruhlar sabablarni taxmin qiladi (oilaviy muammo, diqqat qidirish, past o'z-o'zini baholash).
- ✓ Har guruh 2–3 yechim taklif qiladi (individual suhbat, psixologik trening, ota-onani jalb qilish).

YANGI START

Trening maqsadi: Jamoada qulay psixologik muhit yaratish, professional motivatsiyani tiklash, shaxslararo aloqalarni mustahkamlash, yangi o'quv yili oldidan resurs holatini shakllantirish.

Vazifalar:

1. Boshlang'ich tanglik va xavotirni kamaytirish.
2. Jamoani shaxsiy ma'no va qadriyatlar orqali birlashtirish.
3. Pedagogning ichki resurslarini faollashtirish.
4. Yangi o'quv yiliga ijobiy kayfiyat va motivatsiya berish.

Metodik asos:

- Art-terapiya elementlari
- Guruh dinamikasi texnikalari
- Resursga yo'naltirilgan yondashuv
- Metafora va yozma amaliyot usullari

Trening tuzilishi va mashqlar:

1. “Men o’qituvchiman, chunki...” faollashtiruvchi mashq
2. “Mening resurslarim” mashqi
3. Guruh ishi: “Ishonch ko‘prigi”
4. Kelajakdagi o‘zimga maktub: “Mening yilim”
5. Refleksiya: “Qaysi his bilan ketaman”

JAMOA

Trening maqsadi: Kasbiy charchash darajasini kamaytirish, emotsional holsizlikning oldini olish, psixologik resurslarni tiklash, o'zini samarali his etish hissini kuchaytirish.

Vazifalar:

1. Pedagoglarning hozirgi holatini diagnostika qilish.
2. Charchoq belgilarini anglash va ularni bartaraf etish usullarini topish.
3. O'z-o'ziga yordam berish mexanizmlarini faollashtirish.
4. Resurslarni tiklash bo'yicha muvaffaqiyatli strategiyalar almashish.

Metodik asos:

- Kognitiv-xulqiy terapiya elementlari
- Psixogigiyena va emotsional o'zini boshqarish
- bernsayd va Maslach modellariga asoslangan charchash (burnour)nazariyalari
- Stress holatlarining psixologik profilaktikasi

Trening tuzilishi va mashqlar:

1. Diagnostik isinish: “Ob-havo holati”
2. Mashq: “Charchoq konteyneri”
3. “Psixologik dori qutisi”ni yaratish
4. Resurs g'ildiragi
5. Refleksiya: “Kichik qadam”



“MUAMMONI BAHOLASH” MUNOZARASI

**“MEN HAQIMDA
FAKT”
O‘YINI**

(Guruhiy jipslikni oshirish
uchun)



SIZ O‘ZINGIZ HAQINGIZDA QUYIDAGI TARTIBDA MA’LUMOT BERISHINGIZ LOZIM

1. Familiyangiz, Ismingiz, Otangizni ismi
2. Tug‘ilgan kun, oy, yil
3. Tug‘ilgan manzilingiz (viloyat, tuman yoki shahar, ko‘cha, uy)
4. Ota-onangiz F.I.O. (ular kim bo‘lib ishlashadi)
5. Siz qaysi maktabda o‘qigansiz?

“MEN HAQIMDA FAKT” o‘yinini qanday treninglarda o‘tkazish mumkin?

1. Jamoa ahlligini rivojlantirish treninglarida
2. Muloqot ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan treninglarda
3. Ma’lum bir muddatga bir maqsad yo‘lida birlashgan kichik guruh uchun (proyekt uchun birlashgan insonlar jamoasi uchun)
4. Guruhda sog‘lom munosabatni shakllantirishga qaratilgan treninglarda

“MUAMMONI BAHOLASH” MUNOZARASI

American Psychological Association (APA) materialлари:
maktab yoshidagi bolalar va o'smirlarning stress, tashvish
va ijtimoiy moslashuv muammolari bo'yicha hisobotlari.
UNICEF va WHO (Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti)
tomonidan e'lon qilingan **o'smirlarning ruhiy
salomatligi** bo'yicha hisobotlar.



YANVAR



FEVRAL



MART



APREL



MAY



IYUN



IYUL



AVGUST



SENTABR



OKTABR



NOYABR



DEKABR



STRENGTH



WEAKNESSES



OPPORTUNITIES



THREATS

SWOT TAHLIL

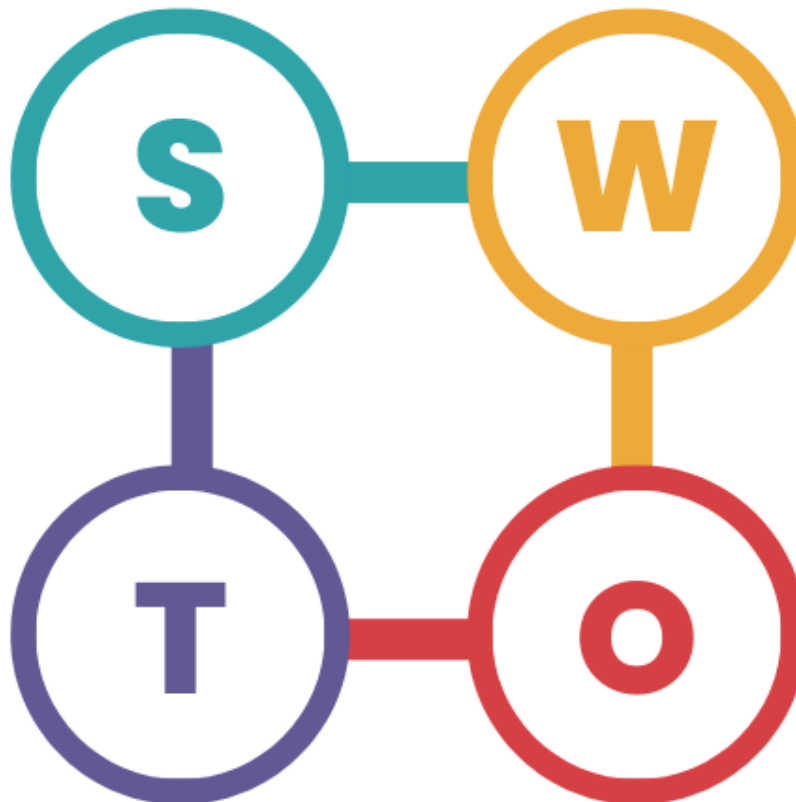
Psixologning o'z faoliyatini baholashda

STRENGTHS (KUCHLI TOMONLAR)

masalan, bolalar bilan yaxshi aloqa, ota-onalar ishonchi, diagnostika metodikalarini bilish.

THREATS (IMKONIYATLAR)

treninglar, ilmiy konferensiyalar, yangi test va texnologiyalarni joriy qilish.



WEAKNESSES (ZAIIF TOMONLAR)

metodik resurslar yetishmasligi, vaqt tanqisligi, katta yuklama.

OPPORTUNITIES (XAVFLAR)

ota-onalar bilan nizolar, rahbariyatning psixolog rolini to'liq tushunmasligi, bolalarda internet ta'sirining ortishi.

SWOT TAHLIL

Maktabdagi psixologik xizmatni rivojlantirishda

STRENGTHS (KUCHLI TOMONLAR)

tajribali psixologlar mavjud,
rahbariyat qo'llab-
quvvatlaydi.

S

WEAKNESSES (ZAIIF TOMONLAR)

texnik jihozlar yo'q,
psixodiagnostika uchun
sharoit cheklangan.

W

OPPORTUNITIES (IMKONIYATLAR)

davlat dasturlari, grantlar,
trening va malaka oshirish
imkoniyati.

O

T

THREATS (XAVFLAR)

katta psixologik yuklama, bir
psixologga ortiqcha o'quvchi
to'g'ri kelishi, ijtimoiy
muammolar ko'payishi.

SWOT tahlil bo'yicha ma'lumotlar olingan manbalar

1. UNESCO va UNICEF materiallari – maktab psixologik xizmatining samaradorligini oshirish strategiyalari.
2. APA (American Psychological Association) – maktab psixologlari uchun amaliy tavsiyalar (school psychology guidelines).

“MEN TUG‘ILGANMAN...”

(Kichik guruhlarda o‘zaro jipslikni oshirishga
qaratilgan)

No	Mashgʻulotning nomi	Vaqt	Kutiladigan natija
	Kirish qismi		
1.	Guruhiy normalarni qabul qilish	09:00 09:10	Guruhiy normalar ishlab chiqiladi, treningning samarali kechishini taʼminlaydi
2.	“Men tugʻilganman” mashqi	09:10 09:30	Ishtirokchilar bir-birlari toʻgʻrisida maʼlumotga ega boʻladilar, ularning kayfiyati koʻtariladi.
3.	“Kutuvlar daraxti” mashqi	09:30 09:45	Ishtirokchilarning treningdan kutayotgan natijalari aniqlanadi.
	Asosiy qism		
4.	“Muloqot, muomala, munosabat” bular nima va qaysi biri birinchi paydo boʻladi?	09:45 10:00	Muloqot, muomala, munosabat haqida umumiy tushuncha hosil qilish, muloqot, muomala, munosabat haqida toʻliq maʼlumotga ega boʻlish
5.	“Suvdagi toshlar” oʻyini	10:00 10:15	Ishtirokchilar oʻrtasida birdamlik va coʻzsiz maqsadga erishuvchanlik koʻnikmalarini shakllantirish
6.	“Ijtimoiy tarmoq muloqotni oshiryaptimi yoki cheklayaptimi” bahs-munozara	10:15 10:45	Ishtirokchilarga 3 yoki 4 guruhga boʻlinib munozara olib borish
7.	“33” mashqi	10:45 11:00	Ishtirokchilarga noverbal muloqot qanchalik ahamiyatga ega ekanligini oʻyin orqali tushuntirish
	Yakuniy qism		
8.	“Shirin tilak” mashqi	11:00 11:15	Ishtirokchilarning koʻtarinki kayfiyatlarini barqarorlashtirish
9.	Qayta aloqa	11:15 11:30	Ishtirokchilarning erishgan natijalarini tinglash



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TA'LIMNI
RIVOJLANTIRISH RESPUBLIKA
ILMIY-METODIK MARKAZI



Ishtirokingiz uchun rahmat!