

**EMPATIYA VA PERSPEKTIVA OLIH KO‘NIKMALARINI
SHAKLLANTIRISH TRENINGI**

*MAKTAB AMALIYOTCHI PSIXOLOGLARIGURUHI TINGLOVCHISI
TOSHLOQ TUMANI 21-UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABI PSIXOLOGI*

Xamidova Nigoraxon Nabijonovna

*« EMPATIYA VA PERSPEKTIV OLIH KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH
TRENINGI» (o‘quvchilar uchun*

Annotatsiya: *Mazkur trening ishlanmasi “Empatiya va perspektiva olish ko‘nikmalarini rivojlantirish” mavzusiga bag‘ishlangan bo‘lib, shaxsning ruhiy va jismoniy barkamolikka erishishda muhim ekanligi, bu g‘amho‘rlikning ildizi bo‘lib, muloqot va sog‘lom ijtimoiy hamda mehnat munosabatlarini shakllantirish imkonini berish, munosabatlarda psixologik barqarorligini ta‘minlash, bolalarni ma‘suliyatli qarorlar qabul qilishga, oila va do‘stlar, jamiyat va dunyo haqida o‘ylashga o‘rgatadi. Empatiya yoshlarda o‘z-o‘zini anglash va boshqalarga nisbatan yahshi munosabatda bo‘lish qobiliyati yuqori bo‘lib, bu ularni psixofaol moddalar va boshqa havfli xatti-xarakatlardan himoya qilishga yordam beradi. Ushbu ishlanma pedagoglar, psixologlar, rahbarlar hamda o‘quvchi-yoshlar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun metodik qo‘llanma sifatida tavsiya etiladi.*

KIRISH SO‘Z O‘RNIDA

Zamonaviy jamiyat sharoitida shaxslararo muloqot, ijtimoiy faollik va kasbiy rivojlanish jarayonida empatiya va perspektiva bilan to‘qnash kelmaslik deyarli imkonsizdir. Har bir inson o‘z faoliyati, qarorlari, xatti-harakatlari yoki fikrlari yuzasidan boshqalarning bahosi va mulohazalarini eshitadi.

Empatiya ijtimoiy ongini rivojlantiradi va haqorat noto‘g‘ri fikrlar va irqchilik darajasini kamaytiradi. U adolatli, tinch va mehr-oqibatli jamiyatga asos soladi.

Empatiya nima? Empatiya boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va baham ko‘rish qobiliyati, empatiya bizga narsalarni o‘zimizdan emas, balki boshqalarning nuqtaiy nazaridan ko‘rishga imkon beradi. Bu ijtimoiy va professional munosabatlarni rivojlantirish va adolatli hamda havfsiz dunyoni targ‘ib qiluvchi muhim ko‘nikmadir.

Empatiya tom ma‘noda bizga boshqalarning ongini tushunishga imkon beradi va ayniqsa, jamiyatimizdan tashqaridagi odamlarga nisbatan foydali hatti-harakatlarni bajarishga turtki beradi.

Kognitiv qayta baholashning yuragi – bu, perspektiva (nuqtaiy nazar)ni o‘zgartirish. Perspektiva nima? Perspektiva – bu, vaziyatga qaysi “ko‘zoynak” orqali qarayotganingiz. Bir voqea. Ikki xil odam. Ikki xil talqin. Ikki xil emotsiya. Voqea o‘zgarmaydi – qarash o‘zgaradi.

Bugungi ta‘lim muhitida, mehnat jamoalarida va oilaviy munosabatlarda sog‘lom psixologik iqlimni yaratish uchun tanqid madaniyatini shakllantirish muhimdir. Ayniqsa, pedagogik faoliyatda o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi muloqotda to‘g‘ri berilgan va

5-Aprel, 2026-yil

to‘g‘ri qabul qilingan tanqid shaxs kamolotiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bois mazkur mavzu nafaqat kasbiy, balki ijtimoiy-psixologik ahamiyatga ham egadir.

Ushbu trening ishlanmasining asosiy maqsadi – ishtirokchilarda tanqidni himoya mexanizmisiz, ongli va tahliliy ravishda qabul qilish ko‘nikmasini shakllantirishdir. Trening davomida nazariy ma‘lumotlar, guruhli muhokamalar, rolli o‘yinlar va amaliy mashqlar orqali ishtirokchilar tanqidni rivojlanish resursi sifatida ko‘ra boshlaydilar. Shuningdek, ularda hissiy boshqaruv, faol tinglash va samarali javob qaytarish malakalari mustahkamlanadi.

Natijada ishtirokchilarda quyidagi ijobiy o‘zgarishlar kutiladi: tanqidga nisbatan salbiy stereotiplarning kamayishi, o‘z-o‘zini baholashning mustahkamlanishi, muloqot madaniyatining oshishi hamda shaxsiy va kasbiy rivojlanishga ochiqlikning kuchayishi.

Maqsad va vazifalar:

Trening maqsadi ishtirokchilarda empatiyanini to‘g‘ri qabul qilish, hissiy barqarorlikni saqlash, perspektiva ajrata olish va o‘zini rivojlantirishga yo‘naltirilgan munosabatni shakllantirish.

Vazifalar:

- Empatiya va perspektiva tushunchalarini farqlash;
- Empatiyaga nisbatan reaksiyalarni anglash;
- Faol tinglash va o‘zini himoyasiz ifodalash ko‘nikmalarini rivojlantirish;
- Konstruktiv javob berish strategiyalarini o‘rganish;
- O‘z-o‘zini tahlil qilish va refleksiya qilishni mustahkamlash.

EMPATIYA VA PERSPEKTIVA OLIISH KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH TRENINGI

Trening turi: Tarbiyaviy-kommunikativ trening

Ishtirokchilar: O‘smirlar / o‘quvchilar (15-18 yosh)

Trening davomiyligi: 90-120 daqiqa

Trening shakli: Interaktiv trening (guruhli ish, rolli o‘yinlar, muhokama, mashqlar)

Zarur jihozlar: doska yoki flipchart, markerlar, stikerlar, A4 qog‘ozlar, ruchkalar

Trener: maktab amaliyotchi psixologi

I. KIRISH

1. Kirish qismi (15 daqiqa)

Maqsad ishtirokchilarni trening mavzusi bilan tanishtirish, ijobiy muhit yaratish va ishtirokchilarni faol ishlashga tayyorlash.

Jarayon: trener o‘zini tanishtiradi. Trening maqsadi va dasturini qisqacha tushuntiriladi: empatiya va perspektiv olish nima ekanligini tushunish; boshqalarning his-tuyg‘ularini aniqlash va tushunish; kundalik hayotda empatiya va perspektiv olishni qo‘llash.

1-mashq: “O‘zini his-tuyg‘u bilan ifodalash” (10 daqiqa)

Har bir ishtirokchi o‘zini bir his-tuyg‘u bilan ifodalaydi (xursand, hayajonli, xavotirli). Guruhda har bir ishtirokchi bu his-tuyg‘ularni boshqalarga tushuntiradi.

Natija: ishtirokchilar o‘z his-tuyg‘ularini tushunishni va ularga nom berishni mashq qiladi, bu empatiya uchun asos bo‘ladi.

2. “Empatiya va perspektiv olish tushunchasi” (25 daqiqa)

Nazariy qism – qisqa ma’ruza:

Empatiya – boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va ularga samimiy munosabat bildirish qobiliyati.

Perspektiv olish – boshqalarning fikrini, nuqtai nazarini va his-tuyg‘ularini tushunishga intilish.

2-mashq: “Kim nima his qilmoqda?” (15 daqiqa)

Trener turli hayotiy vaziyatlarni tasvirlaydi: do‘stining g‘amgin bo‘lishi; jamoaviy loyihaning muvaffaqiyatsiz bo‘lishi; ota-ona bilan kelishmovchilik.

Ishtirokchilar guruhlarda boshqa odamlar qanday his-tuyg‘ularni his qilayotganini aniqlaydi va qisqacha izoh beradi.

Mashq maqsadi ishtirokchilar boshqalarning his-tuyg‘ularini aniqlash va ularni tushunish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

3. “Faol tinglash va fikr almashish” (30 daqiqa)

Nazariy qism:

Faol tinglash – bu, boshqalarning fikrini tushunishga intilish va ularni tinglayotganini ko‘rsatish usuli.

Asosiy tamoyillar – diqqatni jamlash, tanqid qilmasdan tinglash, fikrni qayta ifodalash.

3-mashq: “Oyna metodi” (20 daqiqa)

- Juftliklarda ishtirokchilar bir-birining so‘zlarini tinglaydi.

- Tinglagan odam so‘zlarni o‘zi tinglagan tarzda qaytaradi.

- Keyin ular o‘z his-tuyg‘ularini va tushunilgan nuqtai nazarni taqqoslaydi.

Mashq maqsadi ishtirokchilar boshqalarning nuqtai nazarini tushunishga o‘rgatiladi va tinglash orqali empatiya rivojlantiriladi.

4. Empatiya va perspektiv olishni kundalik hayotga tatbiq qilish (25 daqiqa)

Nazariy qism:

Empatiya va perspektiv olish maktabda, do‘stlar bilan munosabatda, oilada va ijtimoiy tarmoqlarda foydalidir.

U konfliktlarni yumshatadi, jamoaviy ishlarda hamkorlikni yaxshilaydi.

4-mashq: “Rollarni almashtirish” (20 daqiqa)

Ishtirokchilar kichik rolli o‘yin o‘ynaydi. Masalan, bir guruh o‘quvchisi va muallim o‘rtasidagi konflikt.

Har bir ishtirokchi boshqalarning nuqtai nazaridan vaziyatni ko‘rib chiqadi.

Keyin guruh bilan tajriba muhokama qilinadi.

Mashq maqsadi: Ishtirokchilar boshqalarning nuqtai nazarini qabul qilishni va qarorlarni inobatga olgan holda muomala qilishni mashq qiladi.

5. Yakuniy qism va refleksiya (20 daqiqa)

Ishtirokchilar quyidagi savollarga javob beradi:

- Bugungi mashqdan eng ko‘p nimalarni o‘rgandim?

- Qanday holatlarda empatiya va perspektiv olishni qo‘llashni boshlayman?

5-Aprel, 2026-yil

Trener qisqacha xulosa qiladi va amaliy maslahatlar beradi.

Qo‘shimcha tavsiyalar:

Trening davomida real hayotiy misollarni ishlatish, har bir mashqdan so‘ng qisqa refleksiya sessiyasini o‘tkazish, empatiya mashqlarini muntazam ravishda kundalik hayotga tatbiq qilish maqsadga muvofiq.

XULOSA

Ushbu trening orqali ishtirokchilar boshqalarning his-tuyg‘ularini aniqlash va tushunish ko‘nikmasini rivojlantiradi. Faol tinglash va samimiy fikr almashish orqali ijobiy munosabatlar o‘rnatadi. Konfliktli vaziyatlarda boshqalarning nuqtai nazarini inobatga olgan holda qaror qabul qilishga o‘rganadi. Empatiya va perspektiv olishni kundalik hayotda qo‘llash imkoniyatini oshiradi.

