

Sardor Bazarov

Guliston davlat pedagogika inistituti o'qituvchisi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada kouchingda eng ko'p qo'llaniladigan, savol-javob, faol tinglash metodlari yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *kouch, murabby, savol-javob, faol tnglash, qobiliyat, andragoguka, kattalar ta'limi, kattalar ta'limi, ta'lim shakllari, o'ng yarim shar, chap yarim shar, tana*

Kouchingning eng keng tarqalgan metodi bu “savol – javob” metodi. Ba’zida bu couchingning texnikasi – murabbiylik ham deb ataladi. Bu metodning mohiyati shaxsning o’ziga bo’lgan ishonchida, chunki har bir insonda har qanday yuqori jabhalarni zabt etish uchun yetarli ichki potensial yashiringan bo’ladi. bundan ko’rinib turibdiki, ushbu couching metodida “murrabbiy” bir qator yo’naltiruvchi savollar yordamida yuzaga kelgan vaizyatga chetdan nazar solib, undan chiqib ketish yo’lini topishni “shogirdi”ga qo’yib beradi. Bir so’z bilan aytganda, ushbu metodda kouch mijozni o’z o’zini tahlil qilishga undaydigan savollarni to’g’ri tanlay olishi kerak.

Kouching psixoterapiya va biznes – konsaltingning ko’plab samarali metodikalaridan foydalansada, ikkalasidan ham ancha farq qiladi.

Birinchidan, couching har doim kelajakka eng yaxshi yechim topishga qaratilgan bo’ladi, agar o’tmishga qaratilgan taqdirda ham faqatgina o’tmishdagi yaxshi pozitiv hodisalarni topib, ularni eng yaxshi kelajak qurish uchun ishlatiladi. Psixoterpaiyadan aynan shu jihati bilan farq qiladi, chunki psixoterapiya odatda o’tmishni tahlilga qaratilgan bo’ladi.

Yana boshqa muhim jihatlaridan biri shuki, kouch va mijoz o’rtasidagi tenglik va hamjihatlik. Huddi shu jihati bilan konsaltingdan farq qiladi chunki maslahatchi psixologik jihatdan ancha yuqori pog’ona ekspert pog’onasida bo’ladi. Kouchingda esa kouch mijozdan boshqa hech kim o’zining (mijozning) muammosini yechishda eng yaxshi ekpert bo’la olmasligiga va muammosini yecha olmasligiga ishonadi.

Kouch maslahat bermaydi. Kouch mijozni muammolarning yechimini tizimlashtirishga ilhomlantiradi. Mijozning iltmosiga ko’ra kerakli ma’lumotlarni yigi’ishda yordam berishi mumkin, lekin tanlash va qaroro qabul qilish imkoniyati har doim mijozning o’zida qoladi. Kouching mijoz va kouch orasida mustahkam ishonchga asoslanadi.

Kouchingda suhbatni boshlash va davom ettirish qobiliyati yetakchilikda elastik mahoratdir. Kouching orqali kouch odamlarning o’zini anglashiga yordam beradi. Ularning hayotiy tajribalarini yangi malaka ortirish maydoniga aylantiradi. Kouch

mijozning kuchli taraflarini aniqlab, qiyinchiliklarini o'rganadi. Odamlarga o'z harakatlari va rivojlanishi uchun mas'uliyatni o'z bo'yinlariga olishga yordam beradi. Kouching suhbat uchun to'g'ri vaqtni tanlash ham muhim ahamiyatga ega. Kimdir murabbiylik suhbatiga tayyorligini bilish uchun quyidagi maslahatlarga e'tibor berish kerak: “Menga maslahatingiz kerak”, “Men hamma narsani o'ylab ko'rishim kerak”, “Fikringizni bilmogchiman”. Huddi ana shunday vaziyatlarda oddiy suhbatni kouching suhbatga aylantirish mumkin. Kouching suhbatni olib borish jarayonida quyidagi jihatlarga alohida e'tibor beriladi:

- **Diqqat bilan tinglash;**
- **O'ylab javob berish;**
- **O'zingizning fikringizni singdirishga harakat qilmang;**

1. **Diqqat bilan tinglash:** Suhbat nima mavzuda ketayotganligi yoki voqealar qanday tus olishi ahamiyatga ega emas. Kouching haqiqatdan diqqat bilan tinglab, boshqalarga o'ylashga, fikrlashga va o'zini ifodalash uchun imkon yaratishi kerak. Huddi shu jarayon uchun jouching faol tinglash qobiliyatini rivojlantirishi kerak. Haqiqiy tinglash faol tinglashdan, tushunish uchun tinglashga o'tadi.

Faol yoki empatik tinglash - psixoterapiya olib boruvchi inson psixologiyasini yaratuvchisi, Karl Rogersning amerikalik psixoterapevtidir. Faol tinglash - bu suhbatdoshning his-tuyg'ularini, his-tuyg'ularini tushunish, suhbatni chuqur o'rganish va odamni omon saqlab qolish va o'z holatini o'zgartirishga yordam beradigan vositadir. Rossiyada bu usul bolalar psixologi Yu.Gippenreiterga tegishli bo'lgan turli nuanslar bilan ishlab chiqilgan va takomillashtirilgan.

Empatik tinglash. Psixologiyani faol tinglash usuli suhbatni uyg'unlashtirishga, mijozning muammolarini aniqlashga va tegishli shaxsiy terapiyani tanlashga yordam beradi. Bolalar bilan ishlashda bu - eng yaxshi usul, chunki kichik bola hali ham o'zlarini his qila olmaydi va his-tuyg'ularini biladi. Empatik eshitish vaqtida terapevt o'z muammolari, aqliy tajribalaridan xulosa chiqaradi va butunlay bemorga qaratilgan.

Faol tinglash - turlari

Faol tinglash turlari shartli ravishda erkak va ayolga bo'linadi. Har bir turning xususiyatlari:

Erkaklar faol ravishda tinglash - aks ettirishni nazarda tutadi va biznes doiralari, biznes sohasidagi muzokaralarda qo'llaniladi. Suhbatdoshdan olingan ma'lumotlar turli tomonlardan diqqat bilan tahlil qilinadi, erkaklar natijaga qaratilgani kabi ko'plab aniq savollar beriladi. Bu yerda to'g'ri va oqilona tanqid.

Ayollar faol tinglash. Tabiiy hissiyot va hissiyotlarning yanada uyg'unligi tufayli ayollar ko'proq ochiq va katta empati bor: suhbatdosh bilan birgalikda, u bilan o'z muammosida ishtirok etadilar. Empati beixtiyor bo'la olmaydi-u boshqa bir odamning his-tuyg'ulari va o'zini namoyon qilishga ishonitiradi. Ayollarda eshitishning parafrazing texnikasi ishlatiladi, aniq his-tuyg'ularga va hissiyotlarga alohida e'tibor beriladi.

Faol tinglash - bu texnika va ayni paytda suhbat davomida barcha nozikliklar va nuanslar e'tiborga olinishi kerak bo'lgan boshqa shaxsga maksimal konsentratsiya qilish jarayonidir: ovoz, intonatsiya, yuz ifodalari, imo-ishoralar va to'satdan to'xtab turish.

Faol tinglash usuli asosiy komponentlari:

Neytrallik . Baholash, tanqid va ayblovlardan qochish. Odamni qabul qilish va hurmat qilish.

Yaxshi niyat . Suhbatchi va suhbatdoshga munosabati, uni o'zi haqida gapirishni davom ettirishga undash, muammo - gevşeme va ishonchga hissa qo'shadi.

Samimiy qiziqish . Faol tinglash usuliga ta'sir ko'rsatishning eng muhim vositalaridan biri insonni yanada ko'proq ochib, muammoli vaziyatni aniqlab olishga yordam beradi.

Faol tinglash usullari