**ТРЕНИНГ МАШҚЛАРИ, ПСИХОЛОГИК МЕТОДИКАЛАР ВА МАСАЛАЛАР**

**Ўйин методларидан фойдаланиб шахс установкаларни**

**ўзгартириш тренинги.**

**Режа:**

**1.**Ижтимоий установкалар ҳақида.

**2.**Нотўғри установкаларнинг шаклланиши.

**3.**Янгича установкаларни ўйин методларидан фойдаланиб шакллантириш.

**Кутилаётган натижа:** Иштирокчиларни ўйин методлари билан таништириш. Тренинг гуруҳи иштирокчиларида ўйин шаклида ташкил этиладиган машғулотларини ўтказиш техникасини ҳамда бундай машғулотларни ташкил этиш бўйича амалий кўникмаларни шакллантириш. Ўйин методларига асосланган тренинг машқлари билан таништириш, тренинг машқларининг аҳамиятини ўзларида ҳис этишга ўргатиш.

Машғулотнинг босқичлари:

**1.**Установкалар янгича тафаккур, дунёқараш ва муносабатларни шаклантирувчи ва ўзгартиувчи ижтимоий психологик механизм эканлиги.

Рус олими В.А.Ядовнинг диспозицион концепцияси бўйича ажратилган установкаларнинг 4 босқичи:

* Элементар установкалар.
* Ижтимоий установкалар
* Базавий ижтимоий установкалар.
* Қадриятлар тизими ҳақида мисоллар келтирилиб иштирокчилар билан мунозара шаклида муҳокама этилади.

**2.** Узоқ ва кучли руҳий таъсирга эга бўлган вазиятлар таъсирида шаклланиб қолган нотўғри ва жамият нормаларига зид установкалар иштирокчилар билан ҳамкорликда мунозара шаклида муҳокама этилади.

**3.** Шахсдаги эскича установкаларни ўзгартириш ижтимоий зарурат эканлиги ва фаол ижтимоий психологик методлар ёрдамида шаклланиб стериотипга айланган установкаларни ўзгартириш имкониятлари мавжудлиги ҳақида фикрлар муҳокама қилинади.

Иштирокчилардан тренинг гуруҳи тузилиб, ўйин машқлари бажарилади.

**”Ўз-ўзинги англа !” ўйин машқи**

**Машқнинг бориши:**  Иштирокчилар гуруҳининг ҳар бир иштирокчиси қўлига алоҳида карточкаларда “ЛИДЕР” ва “ФАРОСАТ” сўзлари вертикал холда ёзилган карточкалар тарқатилади. Карточкада сўзлардаги ҳарфлар вертикал кўринишда ёзилган бўлиб, иштирокчи ҳар бир ҳарфнинг рўпарасига ўша ҳарф билан бошланадиган, ва ўзида мавжуд деб ҳисоблаган шахсий сифатларни кўп ўйламасдан ёзиб чиқиши керак.

**Ўйин машқи мақсади:** иштирокчиларда ўз-ўзини тўғри англаш ва ўзига нисбатан сензитивликни шакллантиришдан иборат.

**“Суд йиғилиши”машқи**

**Машқнинг бориши:**  Ушбу ўйинда иштирокчилар қуйидаги ролларга бўлинади: судья, адвокат жамоатчилик вакили, эр, хотин, қайнона, қайнота.Ўйиндаги вазият: эр-хотиннинг кўпроқ жамоат ишлари билан бандлигидан норози. Унингча, хотин уй ишларини бажариши, конкрет вазиятда у ёки ишни, ёки оилани танлаши керак.

**Ўйин машқи мақсади:** Ролли ўйин воситасида зиддиятли шароитларда шахслараро ўзаро муроса йўлларини қидириш орқали эр –хотин ва бошқалардаги аёл вазифаларига нисбатан қотиб қолган фикрларни, яъни установкаларни ўзгартириш. Ўйин иштирокчиларида бу борада янгича ёндошувларни шакллантириш бўйича йўл –йўриқларни ишлаб чиқиш.

**Иштирокчилар учун топшириқлар:**

**1.** Ўйин методларининг шахс ижтимоий фаоллигини оширишдаги аҳамиятини таҳлил қилиш ва эссе ёзиш.

**2.** Машғулотларда фаол қатнашишга тайёргарлик кўриш.

**Мунозара методларидан фойдаланиш техникаси**

**Режа:**

**1.**Мунозара методи ва унинг ижтимоий психологик аҳамияти.

**2.**Мунозара учун мавзулар танлаш.

**3.**Брейнсторминг методи.

**Кутилаётган натижа:** Иштирокчиларни фаол ижтимоий методлардан бири бўлган мунозара методлари билан таништириш. Тренинг гуруҳи иштирокчиларида мунозара шаклида ташкил этиладиган машғулотларини ўтказиш техникасини ҳамда бундай машғулотларни ташкил этиш бўйича амалий кўникмаларни шакллантириш. Мунозара методларига асосланган тренинг машқлари билан таништириш, тренинг машқларининг аҳамиятини ўзларида ҳис этишга ўргатиш.

Машғулотнинг босқичлари:

**1.**Режанинг биринчи саволи бўйича иштирокчилар билан мунозара ўтказилади. Ижтимоий психологик муаммолар ва уларни бартараф этиш чора тадбирлари ҳақида фикр юритилади. Ижтимоий психологик муаммоларни ҳал этишда мунозара методларининг аҳамияти таҳлил қилинади.

**2.**Мунозаралар учун мавзу танлашда жамиятда мавжуд психологик муаммолар асос қилиб олиниши таъкидланади. Мунозара учун қуйидаги саволли мавзулар танланиши мумкин:

* Ёмон раҳбар – бу ...
* Яхши (ёмон)маърўза – бу...
* Агар киши лоқайдлик қилса – ...
* XXI асрда ёшлар қандай бўлиши керак?...
* Гиёҳвандликка қарши қандай курашиш мумкин?...
* Оиладаги низоларни қандай бартараф этиш мумкин?...
* Эрта турмуш қуришнинг оқибатлари қандай бўлиши мумкин?...
* Зўравонлик – бу...

**3.**Брейнсторминг методидан фойдаланиб ижтимоий психологик муаммолар муҳокама қилиш бўйича машғулотлардан намуналар келтирилади.

**“Инкор этилганлар”машқи**

**Машқнинг бориши:**  Брейнсторминг усули ёрдамида жамиятда инкор этилганлар тоифасига кирувчилар ва уларнинг пайдо бўлиш омиллари ҳамда шундай кишиларга ёрдам бериш чоралари ҳақида фикр алмашинади. Маълум муддат ўтгач, гуруҳнинг ўзида айрим белгилар асосида аъзолар тоифаларга бўлиниб, тренер бошчилигида табиий эксперимент йўли билан “инкор этилганликни ҳис қилиш ” ўйини ташкил этилиши мумкин.

**Машқнинг мақсади:** Иштирокчиларда ижтимоий муносабатлардан четда қолиш ва унинг оқибатлари ҳақида тасаввурларни шакллантириш.

**“Шахсий фикр”машқи**

**Машқнинг бориши:**  Иштирокчиларда бир нечта мавзулар тақдим этилади. 2 минут вақт ичида турли мавзуларда оммавий мавзуларни тайёрлаш ёки қоралаш вазифаси юклатилади.Мавзулар: “ Ёшлар муаммоси”, “Ўзбек аёллари масаласи”, “Раҳбарлик мансабми ёки талантми?”, “Қишлоқ турмуш тарзи” хоказо.

**Машқнинг мақсади:** Иштирокчиларни турли ижтимоий муаммоларни субъектив нуқтаи назардан баҳолашга ўргатиш.

**Иштирокчилар учун топшириқлар:**

**1.**Мунозара ва унинг кўринишлари ҳақида маълумотлар тўплаш.

**2.**Мунозара ва брейнсторминг ўтказиш учун мавзулар рўйхатини тузиш.

**Ҳиссий ўз-ўзини англаш коррекцияси**

**Режа:**

**1.** Шахснинг ҳиссий ўзлигини англаши ва унинг ижтимоий психологик аҳамияти.

**2.** Ҳиссий ўз-ўзини англашнинг кўринишлари.

**3.** Ҳиссий ўз-ўзини англаш психокоррекцияси

**Кутилаётган натижа:**  Шахснинг ҳиссий ўз-ўзини англаш хусусиятлари ва унинг ўз-ўзини англашдаги роли билан таништириш. Тренинг гуруҳи иштирокчиларида ҳиссий ўзликни англашнинг кўринишлари (жасурлик, мардлик, шижоат, қўрқоқлик) ни таҳлил қилиш кўникмаларини шакллантириш.

**Машғулотнинг босқичлари:**

**1.**Режанинг биринчи саволи бўйича иштирокчилар билан мунозара ўтказилади. Шахснинг ҳиссий ўзлигини англаши ва унинг ижтимоий психологик аҳамияти хақидаги фикрлар муҳокама қилинади.

**2.** Иштирокчилар биланшахснинг турли ҳис-туйғулар бўйича ўз-ўзини баҳолаши ва унинг таъсирида вужудга келадиган ҳиссий ўзликни англаш хусусиятлари хусусида ҳаётий мисоллар келтирилиб таҳлил қилинади.

**«Саломлашиш» машқи**

**Мақсад:** Беғараз дўстона муносабатларга эришиш, гуруҳ аъзолари ўртасида тарангликни юмшатиш, ижобий эмоционал муҳитни яратиш. Гуруҳ аъзолари давра бўлиб ўтириб оладилар.

Бошловчи кўрсатмаси: «Ҳозир ҳаммамиз ўрнимиздан туриб бир-биримиз билан қўл беришиб кўришамиз. Қани ким бир дақика ичида гуруҳнинг кўпчилик аъзолари билан саломлашиб чиқиши мумкин». Бирон бир киши билан 2-3 марта кўришсангиз ҳам майли. Бу машқ бажарилгандан кейин даврада туради ва бошловчи гуруҳга савол беради. «Қани диққат билан қарангчи, ҳамма бир-бири билан кўришиб чиқдими? Агарда кимда-ким бирон киши билан кўришишни эсидан чиқарган бўлса кўришиб олиши мумкин».

**2-машғулот.**

**«Мендаги кучли хусусиятлар» машқи**

**Мақсад:** Инсоннинг ўзи ҳақида ижобий фикрлашига ёрдам бериш, ўзига бўлган ишончни ошириш.

Ҳар бир қатнашувчи ўзининг энг кучли хусусиятлари: нимани ёқтириш, қадрлаши ҳақида, ички эркинликни яхши ҳис этиш учун нима қилиши хақида ҳаммага сўзлаб беради.

**Кўрсатма:** Қандай хусусиятлар сизда йўқ сизга хос эмас, лекин уларни бўлишини хоҳлайсиз?

Сиз сўзларингизни қўштирноққа олмасдан, яъни кимдир сўзини таъкидламасдан «балки», «агар», «ёки» сўзларини қўлламасдан, кескин, тўғридан-тўғри фикр билдиришингиз керак. Бунинг учун сизга 3 дақиқа берилади.

Тингловчилар тушунмаган сўзларни қайтаришни, тушунтириб беришини илтимос қилишлари мумкин, лекин ўз фикрларини билдиришлари мумкин эмас.

Кўпчилик вақтни жим туриб ўтказиш мумкин. Сизнинг кучли хусусиятларни баён қилишингиз шарт эмас, бунга ўзингизни ишончингиз етарлидир. Қатнашувчиларга тайёргарлик учун 3 дақиқа вақт берилади, сўнгра биринчи одамга бошлашга рухсат берилади. Уч дақиқа ўтиши билан раҳбар сигнал чалиб биринчи қатнашувчининг вақти тугашини билдиради. Навбат иккинчи қатнашувчига берилади, унинг ихтиёрига ҳам уч дақика вақт берилади, шу тариқа ҳамма қатнашувчиларга навбат берилади.

Шунинг учун ҳам бу машқ - бажарилиши давомида қатнашувчи ўзининг камчилиги, хатолари, суст хусусиятлари ҳақида гапирмаслигига эътибор бериш керак, яъни ўзини танқид қилиш, ўзини ёмонлашга барҳам бериши ммкин.

**3-машғулот.**

**“Тақлид” машқи**

**Машқнинг бориши:**  Гуруҳ аъзолари давра бўлиб ўтирадилар. Гуруҳ аъзоларидан ҳар бири галма-гал ички ҳолатини бирон бир ҳаракатлари орқали ифодалаб беради. Гуруҳнинг бошқа аъзолари эса шу одамнинг ҳаракатларини уч марта қайтаради ва бу жараёнда бу оламнинг ички ҳолатини иложи борича ҳис этишга ҳаракат қилишади.

**Тренинг мақсад:** Гуруҳ аъзоларининг бир-бирларига бўлган диққат-эътиборини кучайтириш, гуруҳ аҳиллигини ошириш, гуруҳда ҳиссий қулайликни яратиш.

**4-машғулот.**

**«Жуфтингни топ » машқи**

**Машқнинг бориши:**  Машқ бошқарувчининг қуйидаги кўрсатмаси билан бошланади: - «Ҳозир ҳар бирингизга бир ҳайвоннинг номи ёзилган қогоз парчалар тарқатилиб чиқилган.

Одатда битта ҳайвоннинг номи иккита қоғозга ёзилган.

**Масалан:** Агар сизга «тулки» деб ёзилган қоғоз тушса билингки, гуруҳдаги қатнашчилардан яна биттасида шундай қогоз бор».

Бошқарувчи коқозларни тарқатиб чиқади (агар гуруҳда аъзолар сони тоқ бўлса машкда бошқарувчи ҳам иштирок этгани маъқул).

Қогозингизда ёзилган нарсани ўкинг. Ўкиётган нарсангиз фақат ўзингизга маълум бўлсин. Энди қоғозларни йиғиштириб қўйиш мумкин. Эндиги ҳар бир одамнинг вазифаси жуфтини топиш. Бу шароитда хохлаган тана хатти-ҳаракатларидан фойдаланишингиз мумкин. Фақатгина гапириш ёки сиз таклид қилаётган ҳайвонга хос овоз чиқармаслигингиз керак.

Яъни ҳар бир қилаётган ҳаракатларимизни индамасдан, товушсиз бажаришимиз керак, ўз жуфтингизни топгандан сўнг у билан ҳеч нарса гаплашмай ёнма-ён тураверинг. Ҳамма ўз жуфтини топгандан кейин қароримиз тўғрилигини текшириб чиқамиз.

Машқ сўнггида жуфтлар ташкил топгандан кейин бошқарувчи «Сизлар кимсизлар?» деб сўраб чиқади. Одатда бу машқ жуда қувноқ ўтади. Натижада гуруҳ аъзоларининг кайфияти кўтарилади, ишчанлиги ошади.

**Тренинг мақсади:** Иштирокчиларнинг бошқаларга бўлган диққат эътиборини кучайтириш, ўз холатини намоён қила олиш қобилиятини ривожлантириш. Гуруҳ аъзолари давра бўлиб ўтирадилар.

**5-машғулот.**

**«Ширинсухан» машқи**

**Машқнинг бориши:**  Гуруҳ аъзолари галма-галдан ҳар бир иштирокчига хос бўлган биронта, унинг энг яхши фазилатларини санаб ўтадилар. Натижада гуруҳнинг ҳар бир аъзосида ҳақиқий ёқимли тўла тасаввур пайдо бўлади.

Ўйин тугаганидан кейин тренер даврада ҳар бир иштирокчидан унга қарата «Ширинсухан» сўзлар айтилаётганда, у нималарни ҳис этганлигини сўраб гуруҳ олдида ўз таассуротлари ҳақида гаплашишига имкон берад

**Машқнинг мақсади:** Ўйин давомида ўкувчиларнинг диққатини мулоқот жараёнида «ширинсухан» сўзларни ва ибораларни қўллашнинг аҳамиятлилигига қаратишдан иборатдир. Иштирокчининг ўз тажрибаси орқали ҳар бир гуруҳ аъзоси айтилаётган «ширинсухан»» сўзларни қандай ҳисларни юзага келтираетганлигини англаб ётишдир.

**Иштирокчилар учун топшириқлар:**

**1.** Ҳиссий ўзликни англаш кўринишлари ҳақида маълумотлар тўплаш.

**2.** Ҳиссий ўзликни англашнинг ижтимоий муносабатлардаги аҳамиятини аниқлаш.

**3.5. Мулоқот жараёнида зарур сифатларни шакллантириш тренинги**

**Режа:**

**1.** Шахсда турли вазиятларга нисбатан адекват реакцияни шакллантириш воситалари .

**2.** Ўзаро муносабатларда ўзига жалб этиш техникаси.

**3.** Ўзаро муносабатларга киришиш хусусиятлари диагностикаси ва психокоррекцияси

**Кутилаётган натижа:**  Шахснинг мулоқот жараёнидаги зарур сифатлар билан таништириш ва уларни таҳлили қилишга ўргатиш Тренинг гуруҳи иштирокчиларида мулоқот жараёнидаги зарур сифатларни эгаллаш бўйича кўникмаларини шакллантириш.

Машғулотнинг босқичлари:

**1.**Режанинг биринчи саволи бўйича иштирокчиларга махсус психологик матн хавола этилади. Шахснинг мулоқот маромини эгаллаганлигининг ижтимоий психологик аҳамияти хақидаги фикрлар муҳокама қилинади.

**2.** Иштирокчилар биланшахснинг турли муносабатлар жараёнида ўзига ром этиш ва унинг таъсирида вужудга келадиган психологик холат хусусида ҳаётий мисоллар келтирилиб таҳлил қилинади.

**1-машғулот.**

**«Ишончли, ишончсиз ва тажовўзкор жавоблар» машқи**

**Машқнинг бориши:**  Гуруҳнинг ҳар бир аъзоси қайд этилган вазиятларга ишончли, ишончсиз, тажоввўзкор жавоб типларининг қай бири тўғри келишини кўрсатиши лозим.

Ўртоғингиз сизни огоҳлантирмасдан бегона кишини олиб келди.

Кинотеатрда орқангизда ўтирган одамлар баланд овозда гапириб, кино кўришингизга имкон бермаяптилар.

Фикрингизча, қўшнингиз ўзининг ахмоқона саволлари билан сизни тутиб турибди. Ўқитувчингизнинг фикрича, сизнинг кийинишингиз ва соч турмагингиз иштирокчининг ташқи кўринишига хос эмас.

Вазиятни жуфт-жуфт бўлиб таҳлил қилиш мумкин, ундан сўнг барча гуруҳ аъзолари биргаликда муҳокамани давом эттирадилар.

**Машқнинг мақсади:** Ўкувчиларда турли вазиятларга нисбатан адекват реакцияни шакллантириш

**2-машғулот.**

**«Илтимос» машқи**

**Машқнинг бориши:**  Иштирокчилар жуфтликларга бўлиниб, бир-бирларидан оригиналлик, топқирлик, устомонлик ва хушмуомалалик билан бирон нарсани илтимос қиладилар.

Сўнгра иштирокчилар ўрин алмашиб бошқа жуфтликларни ҳосил қиладилар ва янги шериклари билан мулоқотга киришадилар.Ўйин сўнгида иштирокчилар барча гуруҳ аъзолари билан ўз таассуротларини муҳокама киладилар.

**Машқнинг мақсади:** Инсонда ўз илтимосини билдириш кўникмасини шакллантириш, мулоқот малакаларини ривожлантириш, муомала маданиятини таркиб топтириш, шахслараро муносабатларга кириша олишга кўмаклашиш.

**3-машғулот.**

**«Ташвишлар ўйини» машқи**

**Машқнинг бориши:** Ҳаётингизда учраб турадиган ва сизни ташвишлантирадиган, ҳавотирлантирадиган салбий ҳолатларни тасаввур қилинг, уларни хаёлан ривожлантиринг, воқеалар кечишида «ҳа..., бироқ...» тамойилига суяниб, онгингизга эркинлик беринг ҳамда ҳазил ила «ҳа ҳурматли миям, бугун сен менга барча ташвишли ва ҳавотирли кунларимни эслат» - дея мурожаат қилинг.

**Муолажа:** Ўзингизга маъқул ва қулай ҳолда кўзларингизни юмиб ўтиринг. 2-3 марта чуқур нафас олинг ва нафас чиқаринг. Энди ўнг қўлингизни кўтариб қаттиқ мушт қилинг, унда зўриқиш ҳолатини сезинг. 10-15 секунддан сўнг муштни қўйиб юборинг ва бўшашишни ҳис этинг. Ушбу муолажани ҳар икки қўлда бир неча бор қайтаринг. Бошқа пайларингизга зўр берманг. Шу тариқа «зўриқиш» ва «бўшашиш» ҳолатларини қайтаринг, бу жуда ёқимли.

Ўзингизга келиш учун тескари тартибда 10 дан 1 гача аста сананг, ҳар бир ракамдан сўнг ўзингизда енгиллик ва тийраклик сезасиз.

**Машқнинг мақсади:** Инсонларда мулоқот жараёнидаги зўриқиш, ҳавотирланиш ва ташвишланиш даражасини йўқотиш.

**4-машғулот.**

**«Нима? Ким? Қандай? Қаерда? Қачон?» рефлексив муолажаси**

**Машқнинг бориши:**  Яқин келажак режаларини аниқлашга ва «ҳаётий дастур»ни тузишга ўргатиш Тренер ҳар бир иштирокчига яқин орада эришиши мумкин бўлган орзу-умидларини кўриб чиқишни ва уларнинг аҳамиятлилик даражасига кўра жойлашишлари кераклигини тушунтиради. Ўз эҳтиёжларини қондиришга асосланган муваффақият дастурини тузиш қуйидаги қоидаларга асосланади:

-«менда нима бўлади?», «мен нимани хохлайман?», «мен мағлубиятни қандай ҳис қиламан?» ва ҳоказолар каби муваффақият калитини тузиш;

-ҳар ким ўзи бажара оладиганини режалаштириш;

-қўлга киритилган натижаларни сенсор тизимда: ҳис этиш, сезиш, товуш, кайфият ва ҳоказоларда тасвирлаш;

-кўлга киритилган натижалар қачон ва қай тарзда керак бўлишини тасаввур қилиш;

-кутилган натижаларнинг оқибати нима билан тугаши мумкинлигини ўйлаб кўриш.

Гуруҳда натижалар муҳокама қилинади.

**Машқнинг мақсади:** Яқин келажак режаларини аниқлашга ва «ҳаётий дастур»ни тузишга ўргатиш

**5-машғулот.**

**«Муқобил далиллар» машқи**

**Машқнинг бориши:** Иштирокчилар доира бўлиб ўтирадилар. Ҳар бир гуруҳ аъзоси ўзидан қониқмаган бўш жиҳатларини айтиб беради. Қолган аъзолар унинг бу жиҳати маълум вазиятларда ижобий фазилат эканлигини тушунтиришга ҳаракат қиладилар. Бунда ҳар бир иштирокчи бир-бирини такрорламаган ҳолда ушбу ҳолатнинг бирон бир ижобий тарафини санайди.

**Тренинг мақсади:** Инсоннинг ўзини намоён этиш шароитларини яратиш, ўзига бўлган ишончни шакллантириш.

Иштирокчилар учун топшириқлар:

**1.** Мулоқот самарадорлигига ижобий таъсир кўрсайтадиган омилларни келтиринг.

**2.** Мулоқот жараёнида зарур сифатлар рўйхатини тўзинг ва улардан қайсиларини ўзингизда шакллантириш имкони мавжудлигини асослаб ёзинг.

**Мулоқот жараёнида ўзини конструктив баҳолашга ўргатиш тренинги**

**Режа:**

**1.** Конструктив баҳолаш тушунчасининг мазмунини тушуниш.

**2.** Ўз хулқ-атворини тўзатишда “Ўзини тўғри баҳолаш” тактикасини қўллаш.

**3.** Ўз-ўзига ва ўзгаларга нисбатан адекват баҳо беришни шакллантириш

**Кутилаётган натижа:**  Шахснинг ўзини конструктив баҳолашга ўргатиш ва бу хусусият мулоқот маданиятининг зарур этементи эканлигини таҳлил этиш. Тренинг гуруҳи иштирокчиларида ўз-ўзига ва ўзгаларга нисбатан адекват баҳо беришни шакллантириш .

Машғулотнинг босқичлари:

**1.**Режанинг биринчи саволи бўйича иштирокчиларга шахснинг ўзини конструктив баҳолаш хусусиятлари тўғрисида матн хавола этилади. Шахснинг мулоқот жараёнида конструктив баҳолаш хусусиятининг ижтимоий психологик аҳамияти хақидаги фикрлар муҳокама қилинади.

**2.** Иштирокчилар биланшахснинг турли муносабатлар жараёнида шахснинг ўз-ўзига ва ўзгаларга нисбатан адекват баҳо бериши хусусида ҳаётий мисоллар келтирилиб таҳлил қилинади.

**1-машғулот.**

**«Ўзига ўзи хат ёзиш » машқи**

**Машқнинг бориши:** Иштирокчи ўзига-ўзи хат ёзади. Унда ўзидаги мавжуд ижобий ҳислатларни, ўзидаги ноёб фазилатларни акс эттириши лозим. Ҳар бир иштирокчи гуруҳ аъзоларига ўзининг хатини ўкиб эшиттиради. Гуруҳ аъзолари бунда бир-бирларининг фикрларини эътирозсиз қабул қилишлари ва бир бирларининг ижобий фазилатларини қўллаб-қувватлашлари лозим. Сўнг гуруҳий муҳокама бўлиб ўтади.

**Тренинг мақсади:** Иштирокчиларнинг ўзини-ўзини конструктив баҳолашни шакллантириш, ўзига адекват муносабатни таркиб топтириш.

**2-машғулот.**

**«Ролли ўйинлар бахси» машқи**

**Машқнинг бориши:** Иштирокчилар уч гуруҳга бўлиниб, ҳар бир гуруҳ қуйидаги вазиятлардан бирини танлаб олади ва бу вазият ва саволлирга ўзидан ҳамда атрофдагилардан жавоб излайдилар:

1)Мен доимо сенга ачинаман. Ушбу ҳисдан қандай қутилсам экан?

2)Ўзимдан-ўзим нафратланаман. Нима қилсам экан?

3) Менда кўпинча, айниқса, ҳозир тушкунлик ҳолати хукмронлик қилади. Уни қандай ўзгартирсам экан? Шундан сўнг гуруҳий мушоҳада давом этади.

**Тренинг мақсади:** Мулоқотмандлик установкаларини таркиб топтириш, ўз ҳолатини бошқариш кўникмаларини шакллантириш.

**3-машғулот.**

**«Ўз афзаллигим ўзимнинг ютуғим» машқи**

**Машқнинг бориши:** Барча гуруҳ аъзоларига бир варақдан қоғоз тарқатилади. Ҳар бир иштирокчи унга ўзининг “афзаллик”ларнинг рўйхатини тузиши лозим. Бунда қатнашчилар 10 дақиқа вақт ичида ўзларининг бошқалардан фарқ қилувчи ижобий ҳислатларини ёзишлари тайинланади. Вақт тугагач, иштирокчилар ўзгалардан фарқ қилувчи афзалликлари битилган ёзувни овозларини чиқариб ўқиб эшиттирадилар. Сўнгра гуруҳ аъзоларининг ҳар бири «Мен- бу мен», «Мен- ажойибман» - деган сўзларни баланд овозда қайтарадилар.

**Тренинг мақсади:** Ўзида ижобий установкаларни шакллантириш, ҳаётий қувватни ошириш.

**4-машғулот.**

**«Яширин салом» машқи**

**Машқнинг бориши:** Иштирокчиларга қуйидаги уч хил хулқ (ишончли, сует ва тажовўзкор) йўналиши бўйича вазиятни таҳлил қилиш вазифаси юклатилади.

1. Дугонангиз учрашувга кийиб чиқиш учун сизнинг энг яхши кўрган кўйлагингизни сўради. Бироқ сиз беришни хоҳламаяпсиз.
2. Сизга ёққан нарсани сотиб олишингиз учун пул етмаяпти, ўртоғингиз сиздан қарз олганига анча бўлган, аммо яқин орада бериш нияти йўққа ўхшайди. Ундан кандай сўрайсиз?
3. Яқинда сотиб олган машинангизни дўстингиз бир мунча вақт миниб туришни сўраяпти, машина жуда қиммат. Нима қилиш керак? Вазият таҳлил килинади.

**Тренинг мақсади:** Ўзида ижобий установкаларни таркиб топтириш, ўз-ўзига адекват баҳо беришни ва мулоқот маданиятини шакллантириш.

**5-машғулот.**

**«Аттракция» машқи**

**Машқнинг бориши:** Иштирокчилар доира бўлиб ўтирадилар. Ҳар бир иштирокчига кўзгу берилади. Гурух аъзоларининг ҳар бири ойнага қараб, ўзларига ўзлари хушомад қилишлари, ўзларини ўзлари мақташлари, энг яхши истакларни билдиришлари лозим бўлади. Иштирокчиларга кўрсатма берилгач, берилган вазифани бажаришлари учун 10 дақиқа вақт берилади. Шундан сўнг бу вазиятни гуруҳ аъзоларидан бирини танлаб, танланган шеригига нисбатан амалга ошириши лозим

Машқ тугагач барча иштирокчилар ўз-ўзига ва шеригига нисбатан аттракциясида нималарни ҳис этганлиги ва ўз кечинмаларини сўзлаб берадилар.

**Тренинг мақсади:** Ўзини ўзи ва бошқаларни қабул қилишга ўргатиш, ўз-ўзига ва ўзгаларга нисбатан адекват баҳо беришни шакллантириш.

**Иштирокчилар учун топшириқлар:**

**1. Т**ренинг мавзусидан келиб чиқиб мулоқот самарадорлигига ижобий таъсир кўрсайтадиган омилларни келтиринг.

**2.** Ўз-ўзига ва ўзгаларга нисбатан адекват баҳо беришни ва уларнинг аҳамиятини таҳлил қилиб кичиқ эссе ёзинг.

**3.7. Шахсни қийин вазиятларга мослашишга ўргатиш тренинги**

**Режа:**

**1.** Психоқизиологик қийинчиликларни юзага келтириш мумкин бўлган вазиятларни таҳлил қилиш.

**2.** Гуруҳий низоларни ва ўйлаб топилган роллар таҳлили орқали хулқни модификация ҳамда коррекция қилиш.

**3.** Иштироқчиларда ижобий установкаларни таркиб топтириш, шаклланган кўникма ва малакаларни мустаҳкамлаш тренинги.

**Кутилаётган натижа:**  Стрессоген вазиятларни тўғри баҳолашга ўргатиш. Тренинг гуруҳи иштирокчиларида бошидан ўтказган стресс ҳолатини қайта ҳис этиш ва уни бартараф этиш имкониятини бериш

Машғулотнинг босқичлари:

**1.**Режанинг биринчи саволи бўйича иштирокчилар билан стрессоген вазиятлар ва стрессга нисбатан шахснинг муносабатлари хусусида мунозара ўтказилади. Хар бир иштирокчи стрессга қарши курашиш юзасидан материал тўплаб, муҳокамада иштирок этади.

**2.** Иштирокчилар билан стресс ва стрессоген вазиятлар жараёнида шахснинг ўзига хос муносабатлари хусусида мисоллар к келтирилиб таҳлил қилинади.

**1-машғулот.**

**«Одам-стрессор» машқи**

**Машқнинг бориши:** Тренинг гуруҳи аъзолари жуфт-жуфт бўлиб, хаётларида рўй берган энг кучли ва ижобий холатни эслайдилар. Бу холатни «ички имконият заҳираси» - деб аташ мумкин. Кейин ҳар бир жуфтлик тўрт кишилик гуруҳга ажралиб, ўқитувчи, ёрдамчи, ота-оналар ролларини бажарадилар. Ёрдамчи актёрлардан “одам-стрессор” ролини ўйнаш сўралади. Қолганлар ўқитувчилари билан ҳамкорликда «одам-стрессор»нинг ва жабрланувчининг ўзига хос психологик хусусиятлари, уларнинг ифодаланиши, гапириш оҳанги, хулқидаги ўзгаришларни кузатиб, уларда намоён бўлувчи зўриқиш ҳолатини ва ундан чиқишнинг индивидуал ҳислатларида «ички имконият заҳираси»нинг аҳамиятини алоҳида-алоҳида таҳлил қиладилар. Ўқитувчи «инсон-стрессор» ва жабрланувчи ўртасидаги «боғловчи звено» бўлсада, лекин ҳар икки томон учун зўриқиш кучайишининг олдини олувчи вазифасини бажаради. Бунда у иштирокчиларга нафас олиш машқнни эслатиб, унинг ижросини ташкиллаштиради.

**Тренинг мақсади:** Шахсга бошидан ўтказган стресс ҳолатини қайта ҳис этиш ва уни бартараф этиш имкониятини бериш.

**2-машғулот.**

**«Ишонч билан ҳаракат қилиш шарти» машқи**

**Машқнинг бориши:** Ҳар бир иштирокчига қоғоз ва ручкалар тарқатилади. Иштирокчилар кичиқ гуруҳчаларга ажраладилар. Ҳар бир иштирокчи ўз қоғозига айни пайтда муваффакиятга эришиш учун ишонч билан ҳаракат қилишига ҳалақит бераётган тўсиқларни чизиб чиқади ва кичиқ гуруҳларда уларнинг ҳар бирини муҳокама этадилар.

**Тренинг мақсади:** Инсоннинг ўзига бўлган ишончини ошириш, ишончли хатти-ҳаракатга халақит берувчи тўсиқни йўқотиш.

**3-машғулот.**

**«Хулқнн баҳолаш ёки тузатиш» машқи**

**Машқнинг бориши:** Алоҳида иштирокчи ёки гуруҳнинг барча аъзолари томонидан жамиятда номақбул деб ҳисобланган, айни вақтда ўзлари воз кечишни истаётган шахсий хулқ сифатларини ажратиб кўрсайтадилар. Уни тўлиқ англашга уриниб, ундан воз кечиш усулларини топишга ҳаракат қилади. Агар иштирокчилар ўзларида номақбул хулқ мавжуд эмас деб ҳисобласалар, ҳаётдан бошқа мисолларни келтириб, тўзатиш йўлларини топишга ҳаракат қилиши мумкин. Машғулот ниҳоясида ҳар бир иштирокчи ўз фикр-мулоҳазалари билан ўртоклашади.

**Тренинг мақсади:** Гуруҳий низоларни ва ўйлаб топилган роллар таҳлили орқали хулқни модификация ҳамда коррекция қилиш.

**4-машғулот.**

**«Ҳақиқий инсон» машқи**

**Машқнинг бориши:** Гуруҳ аъзолари доира шаклида ўтирадилар. Тренер кўрсатмасига биноан ҳар бир иштирокчи «Мен хақиқий инсонман» иборасини уч марта турлича мимика ва оҳангда айтади. Шундан сўнг гуруҳнинг бошқа аъзолари иштирокчи томонидан ўз-ўзига берилган баҳо билан унинг ташқи мимика ва оҳанги мос келганлиги ва мос келмаганлигини таҳлил қиладилар ва ўзларининг фикрларини баён этадилар. Гуруҳнинг барча аъзолари ўзларининг истаган хусусиятлари бўйича ўз-ўзга нисбатан баҳосини турли мимика ва оҳангда айтишлари сўралади. Машқ шу тариқа давом этади.

**Тренинг мақсади:** Иштироқчиларда ижобий установкаларни таркиб топтириш, шаклланган кўникма ва малакаларни мустаҳкамлаш.

**5-машғулот.**

**«Сўнгги учрашув» машқи**

**Машқнинг бориши:** тренер томонидан иштирокчиларга қуйидагича кўрсатма берилади; “Тасаввур қилингки, бизнинг машғулотларимиз тугади ва сиз хайрлашдингиз. Лекин гапларингизни бир-бирингизга айта олдингизми? Ўзингизнинг ташвишларингизни гуруҳ билан бўлишишингизни унутгандирсиз? Ёки шундай бир аниқ қатнашувчи бормики, ўзингиз ҳақингиздаги фикрини билишни хоҳлардингиз? Сизнинг яна бир имкониятингиз бор, ўтилган машғулотларда қила олмаган ишларингизни қилишингиз мумкин. Бугунги қарорларингизни эртага қолдирманг, ҳозир ва шу ерда қилинг”.

**Шарҳ:** Бу этюдни тўлалигича тасаввур қилиш учун қоронғу хонада мўзикани аста қўйинг, қатнашувчиларнинг бўшашига, кўзларини юмишга ва ўтган машғулотларни эслашга имкон беринг.

**Тренинг мақсади:** Тренингни якунлаш, ижобий установкаларни мустаҳкамлаш.

**Иштирокчилар учун топшириқлар:**

**1. Т**ренинг мавзусидан келиб чиқиб стресс ва стрессоген вазиятларнинг ижобий ва салбий жиҳатларини баҳоланг.

**2.** Тренинг машғулотлани якунига тайёргарлик кўринг ва фикрларингизни ҳавола этинг.

**Машқлар.**

1. Экспериментларнинг бирида бир гуруҳ ўқувчиларга бешта арифметик вазифани бажариш топшириқи берилди. Бошқа бир экспериментада шу ўқувчиларга топшириқ берилгач, 15 дақиқа ўтгач аналогик вазифани ўйлаб топиш вазифаси ҳам берилди. Эксперимент тугагач, иккала гуруҳдан ҳам берилган топшириқларни эсга тушириш сўралди. Қайси гуруҳ яхши эслаб қолади ва нима учун?

2. Ўтган материлни хотирада яхши сақлаб қолиш учун ўқитувчилар сизларга қандай маслаҳатлар беришган? Улардан ташқари сизнинг ўзингизнинг индивидуал эсда сақлаш ва эсга тушириш усулингиз борми?

**ШАХС ВА ПСИХОЛОГИК ВАЗИЯТЛАР**

***(Сиз қандай одамсиз?)***

*Қуйидаги саволларга жавоб бериб кўрингчи, қандай одам экансиз.*

1. Тасаввур қилинг сиз ўрмондасиз. Атроф-муҳитни тасвирлаб беринг. (фасл, об-ҳаво, куннинг қайси пайти: эрталаб, кундуз, кечқурун)

2. Манзилингизга етишингиз учун сизда 2 йўл бор. Биринчиси-узоқ вақт кетса ҳам текис, равон йўлдан борасиз ёки қисқа, лекин сўқмоқ йўлни танлайсиз.

3. Йўлда кетаётганингизда олдингиздан занжирбанд, яраланган айиқ чиқиб қолди. У сизга ялинувчан кўзлар билан “қутқар” дегандек тикила бошлади. Сизнинг унга жуда раҳмингиз келди, аммо шуни яхши биласизки, қутулгач айиқ сизга ҳамла қилиши мумкин. Ҳаракатингиз:

а) хавфли бўлишига қарамай уни албатта қутқараман;

б) жуда ачинаман, лекин ёрдам беролмайман, нима бўлганда ҳам “жон ширин”.

4. Йўлингизда давом этаяпсиз, бирданига қонхўр, баджаҳл, оч бўри сизга ташланмоқчи бўлди. Сиз:

а) орқа-олдимга қарамай вақт борлигида қочиб қоламан, ахир бўри билан тенг келиб бўладими;

б) бўрини кўзига тик боқиб, дадил кўрашаман.

5. Жудаям қорнингиз очди, афсуски ёнингизда ёйишга ҳеч вақо йўқ. Атрофга қараган эдингиз дарахтда жудаям чиройли, қип-қизил, ғарқ пишган олмани кўриб қолдингиз. Лекин ўрмонга ишониб бўладими, олма заҳарли бўлсачи?! Нима қилган бўлардингиз?

6. Энди тасаввур қилинг, чўлда юргандек чанқадингиз, олдингиздан кўлмак сув чиқиб қолди. Сувни ичасизми ёки йўқми?

7. Йўлда кетаётиб чиройли отлар тўдасига дуч келдингиз, улар бемалол овқатланиб, ўйнаб юришибди. Сизнинг ҳаракатингиз...

8. Ўрмон ичида ажойиб кулбага кўзингиз тушди. У сизни жуда қизиқтириб қолди, аммо унинг ичида кимлар ёки нималар борлигини билмайсиз. Нима қиласиз?

9. Олдингиздан осмондек мусаффо, зилол сув чиқиб қолди. Сиз қандай ҳаракат қилган бўлардингиз?

10. Манзилингизга яқинлашиб қолдингиз, йўлда деворга дуч келдингиз. У унчалик баланд эмас, яъни сакраб ўтса бўлади, узун ҳам эмас, айланиб ўтса бўлади. Сиз нима қилган бўлардингиз?

Жавоблар:

*1. Ўрмон - бу инсон ҳаёти: фасл-ўтмиши, куннинг пайти эса ҳозирги даври.*

Масалан, “Куз. Ҳаво бўлут, лекин қуёш чиқмоқчи бўлиб турибди, Атрофда майин шамол эсиб, қушларнинг сайраши эшитилмоқда, ҳозир пешин хаво жуда ёқимли...” деса, демак унинг ўтмишида бироз кўнгилсизликлар бўлган, аммо ҳозирга келиб улар унут бўлиб бормоқда, ҳаёти қизиқарли ва мазмунли тус олиб бормокда.

*2.“Текис”* йўлни танлаган инсон қийналиб бўлсада, ўз мақсади томон ҳалол йўллар билан боришга интилади, ундайлар ҳаётда унчалик таваккалчи бўлавермайдилар, шунинг учун ҳам баъзида ўйлаган мақсадларини амалга оширолмай қоладилар.

*“Сўқмок”* йўлни авзал кўрувчилар эса мақсадга етиш йўлида ҳеч нарсадан тап тотмайдилар. Ундай инсонлардан хавфли рақиб чиқади, лекин бу дегани улар ёмон одамлар тоифасидан дегани эмас.

*3. Айиқ* - сизнинг ёрдамга муҳтож дўстингиз;

*4. Бўри* - душманингиз;

*5. Олма* - ўзга жинс вакилларига бўлган ишончингиз ёки қисман муносабатингиз;

*6. Кўлмакдаги сув* - сабру-тоқат белгиси;

*7. Отлар* - бу қарама - қарши жинс вакиллари. Масалан, сиз отлар ичидан энг чиройлисини танлаб олсангизу, лекин олдига боришдан қўрқсангиз, демак сиз бу борада иккиланувчансиз. Қачон ўзи келаркан, деб кутиб ўтираверасиз, олма пиш оғзимга туш қабилида иш кўрасиз ва шу “иккиланувчанлигингиз” оқибатида бахтингизни қўлдан чиқариб юборишга ҳам тайёрсиз...

*8. Кулба -* бўлажак оилангизга бўлган муносабатингиз...

*9. Зилол сув –* бойликка қай даражада қизиқувчанлигингиз...

*10. Девор –* ҳаётда юз бериши мумкин бўлган қийинчиликлар. Агар сиз айланиб ўтсангиз, демак бир бурчакда қўл қовуштириб, ушбу нохушлик ўтиб кетишини кутасиз. Агар сакраб ўтсангиз, сиз “темирни иссиғида бос” дейдиганлар тоифасидансиз. Нохушликларга дадил, юзма-юз жавоб бера оласиз. Ушбу қатъиятлилигингиз албатта сизга омад келтиради.