**Тарқатма материаллар**

**«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, суст 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.

 **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.

**УМУМИЙ ХУЛОСА**

Жамиятимизда таълим соҳасида юз бераётган ўзгаришлар талабалар билимини юқори даражага кўтариш учун катта имкониятларни яратмоқда. Бунинг асосида жамиятимиз учун ҳар томонлама ривожланган фан техника тараққиётини ҳаётга тадбиқ эта оладиган етук малакали кадрлар тайёрлаш масаласи турибди.

Педагог ва психологлар томонидан таълимни ривожлантириш, унинг самарадорлигини ошириш йўллари изланмоқда, таълимда янги ахборот технологияларнинг жорий этиш масаласи оммалашмоқда. Бу эса, ўқитувчиларнинг ўз меҳнати фаолиятига янгича ёндашувини талаб этади. Ўқув жараёнида педагогик технологияларнинг жорий этилиши, ўқитувчини техникавий воситалар томонидан сиқиб чиқаришга эмас, балки ўқитувчининг вазифалари ва ролини ўзгартиради.

Таълимнинг самараси кўр жиҳатжан таълим берувчи ва таълим олувчилар ўртасидаги муносабатга боғлиқлиги хисобга олиниб, ўқитувчи томонидан фаннининг шахсга йўналтирилган ва ривожлантирувчи таълимга асосланган ўқитиш технологияси ишлаб чиқилган. Фанни ўқитиш технологияси таълим жараёнини лойиҳалаштириш, ташкил этиш, ўтказиш, билим ва кўникмаларни баҳолаш жараёнини ўз ичига олади. Ҳар бир машғулот учун технологик хариталари ишлаб чиқилган. Технологик харитани лойиҳалаш педагогик маҳорат чўққиси ҳисобланади, чунки машғулот давомида бажариладиган амалий иш жараёни технологик харитада кетма-кетлик қоидаси асосида тасвирланади.

Ўқув-услубий мажмуада ўқитувчи томонидан назарий ва амалий машғулотларни ўтказиш технологияси, дарс ишланмаси ва технологик харитаси ишлаб чиқилган. Ҳар бир машғулот бўйича дарс ишланмалари ва технологик хариталар ишлаб чиқилган, бу эса ўз навбатида ўқув жараёнини тўлақонли лойиҳалаштириш ҳамда самарали ташкил этиш имконини беради.

Назорат саволлари ва тестлар талабаларни билим олишга қизиқишларини, мустақил фикрлаш фаолиятини ривожлантиришга, таққослаш, умумлаштириш, таҳлил қилиш усулларидан фойдалана олиш маҳоратларини шакллантиришга йўналтирилган. Ёзма саволлар ва топшириқлар ўқитувчи томонидан таълим олувчига ёзма тарзда жавоб олишга мўлжаллаб ишлаб чиқилган.

**ФОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР**

* Услубий мажмуадан тўғри ва унумли фойдаланишга ҳаракат қилинг бу сизнинг умумий саводхонлигингизни оширишга хизмат қилади.
* Фанни ўзлаштиришда мавзу юзасидан таянч илмий атамаларни чуқур ўрганиш муҳим. Бунинг учун мажмуадаги глоссарийдан фойдаланинг!
* Услубий мажмуада мавзу юзасидан берилган материалларни тўлдириш учун бирламчи манбалар билан ўз вақтида танишиб боришни унутманг!
* Олинган назарий билимларни психологик тажрибаларда синаб кўришга одатланинг. Психологияни ўрганишнинг қуроли фақат тажриба эканлигини ёдингизда тутинг!
* Психологияни билиш нафақат илм нуқтаи назаридан, балки инсон ҳаёти ва амалий фаолиятида муҳим аҳамият касб этиши билан ҳам характерли хусусиятга эга. Шунинг учун ҳам ушбу фанни яхши ўзлаштиринг!