«МЕН – ОНАМАН» тренинг машқи

Умумий ҳолатига тавсифнома:

Юмшоқлик, хушмуомалалик, илиқлик, ҳимоялашлик, ўзаро тушунишлик ва ҳоказолар; Эркинлик, ҳис-туйғу, эмоциянинг доминантлигини меъёрида сақлаш керак.

Айниқса, педагог аёллар ўз фарзандларини иложи борича кўпинча камроқ тарбиялайдилар, лекин кўпроқ "оддий севадилар".

Болани ҳар томонлама қуршаб, қамраб олмай, балки уни ўз ҳолига қўйинг; - у ўзини эркин ҳис қилаолсин. Муҳими, у қандай бўлса, шундайлигича қабул қилинг. Масалан: ("Мен-онаман") аниқловчи ёндошув позицияси.

"Мен онаман" машқи онанинг болага бўлган эмоция ёндошув позициясини аниқлашга ва ривожлантиришга ёрдам беради.

Бундан ташқари, - оила муҳити, ундаги ички ўзаро муносабатларни яхшилашга ёрдам берувчи бошқа бир қанча ўйин ва машқларни ҳам бажаришга таклиф қилиш мумкин.

Масалан: "**Эътирознинг яширин рўйхати**" ўйини. Бунинг учун ҳар куни кечқурун оила аъзоларининг ҳар бири, бошқа бир оила аъзоларининг номига-ўзининг "яширин эътироз" белгилари рўйхати ёзилган мактубни почта қутисига ташлайди. Конвертни аниқ бир очиш муддати кўрсатилган куни ундаги "яширин эътироз"лар ҳаммага ўқиб эшиттирилади.

Шу тарзда оила аъзоларининг ҳар бири номига қандай эътирозлар билдирилганлигини билиб олади ва шунга асос бўлган ўзидаги сифат даражаларини йўқ қилишга ҳаракат қилади. Ўзининг илгариги ёндошув позициясини ўзгартиришга интилади.

Ўйин "**Она-қиз".** Сиз фарзандларингизни ота-она ролини бажаришга таклиф қилинг. Ўзингиз, яъни эр ва хотин эса фарзанд ролини бажаринг. Ўйин учун оиладаги одатий бир вазиятни танланг; Масалан: **"Кечқурун оилада", "Оилавий байрам", "Оилавий кўпайиш**" ва ҳоказо**.**

Ўйин давомида фарзандингиз сизнинг ролингизни қандай бажаради, кўпроқ қайси хатти-ҳаракатларингизни бўрттириброқ ўйнайди ва қайси сўзингизга кўпроқ урғу бериб гапиради. Сиз айнан шу томонларини сезгирлик билан илғаб олишга ҳаракат қилинг.

Шунингдек, умумий оилавий расм чизишни тавсия қилиш ҳам мумкин. Бунинг учун фарзандларингизни "Менинг оилам" мавзусида расм чизиб беришга таклиф қилинг. Сиз диққат билан қаранг, расмда сизни ва турмуш ўртоғингизни қаерга, қандай қилиб чизган, юзидаги табассум ҳолатини қандай тасвирлаган, бола ўзини қаерга ва кимнинг ёнига чизган ёки расмда ўзини тасвирламаган, отаси ёки онасининг яқинига жойлаштириб чизганми? Ёки улардан узоқда - ажралган ҳолда чизганми? Бу каби саволларга чуқур ўйлаб, ўзингизни ота-оналик ролингизни, оиладаги ўрнингизни ва фарзандларингизга нисбатан бўлган ўзаро муносабатингизни англайсиз.