ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМИ
ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ИЖТИМОИЙ РЕАБЛИТАЦИЯ ФАНИДАН АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ ИШЛАНМАСИ

ГУЛИСТОН-2018

Мнзкур қўллаима бакалаириатиинг психология йўналиши учун мўлжаллаигап бўлиб, ижтимоий психологик трспииг моҳияти, мақсади ва назифалирига 6;п шплапгап. У ҳозирги ижтимоий-иқтисодий шароитда мактаблар, турли билим масканлари, маҳалла қўмиталариининг иа мутахассис психологларпииг иш фаолиятида муҳим аҳамияти касб этади, дсган умиддамиз. Бсрилгап ижтимоий исихологик тремииглар мулоқот жарасиида! и билимдан ҳар томоилама фойдаланишга, бунинг натижаси ўлароқ, малака иа кўмикмаларни япада оширишга срдам бсради

КИРИШ

Ҳозирги давр талаби маънавий жиҳатдан етук, ҳар томон-лама билимдон, мустақил фикрловчи шахсни шакллантириш бўлиб, бу муаммо шахслараро муиосабат, яъни мулоқот жара-снида ҳам амалга опшрилипш мумкин. Шахсиинг маънавий стуклиги, билимдон, зсҳнлилиги мама шу мулоқот жараёнида намосн бўлади. Шуидай экан, кишиларни мулоқот жараёнида тсран фикрлилик, ҳозиржавоблик, таъсирчанлик, сезгирлик ва мулоқот жараснидаги билимдонликни шакллантириш ва ривож-лаптиришмуҳим аҳамият касб этади.

Мустақил Ўзбскистон тараққистининг ҳозирги босқичида шахснинг илкор дупсқараши ва инсои маданиятиии шаклланти-риш катта аҳамият касб этади. Чупки билимдопликка, ўйлаб фикрлашга, доноликка «интилмаган шу сифатлардан узоқ бўл-гаи мутахассис тўлақопли мутахассис бўлмайди» (Шарифхўжаев М. «Ислоҳотлар моҳиятини англасакгина ниятимиз уталади», «Ҳалқ сўзи» 1995 йил, 25 май).

Ижтимоий нсихологик трспипг таъсир кўрсатиш методи си-фатида жахон амалиётида кснг қўлланилиб келинмоқда. Ижти-моий психологик трснинг (ИПТ) шахслараро бир-бирини тушу-ниш, мулоқотнипг эмпатив потсициалларини ошириш, ички муаммодарни ҳал этишга имкоп туғдиради. Кундалик ҳаёт вазиятларидаги рсакциялар жиддий япшрин тарзда бўлса, гуруҳ-лардагй бу жарасн очиқ тарзда вужудга келади. Гуруҳларда «Яшашии қайта боншаш» мумкип. Мосланиш ва тараққий этишда ҳалақит бсрувчи хулқдаги сгсриотипларни бардрш билан сигиш, тсварак атрофдагилар билаи ўзаро муносабатлардаги янги малакаларни ўзлаштириш мумкин.

ИПТ-исихотсранияниг мураккаб ҳамда эпг самарали мстодларидан бири бўлиб, унинг муваффақиятли ўтиши гуруҳ аъзоларининг истаклари, шу муаммолариии тан олиши, нима-нидир ўзлаштиришга интилишига боғлиқ бўлади. ИПТни муваф-фақиятли ўтипш кузатувчи ёки бажарувчигагина эмас, балки барча гурух аъзоларининг ҳамкорликдаги фаол харакатларини

талаб этади. Буни барча қатпашувчилар биЛММИ, салбий •)моцияларии қабул қилишга тайсрлиги, бу :>са уч шшГкггда нсихологнк ҳимоя ва япги ҳулқ-атворни шакллиптирпшшшг шакли :жанлигипи билит зарур.

Ҳозирги ижтимоий ҳулқпи япги бозор мупосабатлармга мос тарзда ташкиллаш, бошкаришга ўргатиш долзарб бўлиГ) турган шароитда ИПТ иафақат мутахассис псмхологларга, балкп Парча ижтиомий бошқарув соҳа ҳодимларп учун фойдали бўлмптга ишопамиз.

1- МАШҒУЛОТ

ЎЗ-ЎЗИГА МУНОСАБАТНИ ТАШҲИС ҚИЛИШ. Бу машкулот кипшпипг ўзи ҳақида тасаввурлари ва бош-қалардап фарқи ҳақидаги фикрини («Мен» концсицияси) атроф-даги яқии кипшларнипг у ҳақидаги фикрлари баллини таққос-лашга имкоп бсради.

А. «Мсн киммап?» саволига 10 та жавоб сзинг. Жавобларни зудлик билаи фикриигичга қапдай шаклда ксл са, ҳудди тундай тарчда ёзипг:

1_____ 6_____
2_____ 7_____
3_____ 8_____
4 _____ 9_____
5_____ 10_____

Б. Ҳуддишусаволгасизпипгфикриигичгаотаигизскиопангпчқапдайжаноббсришимумкин ">ди? (ота ёки онангизни ўчипгич танланг)

1_____ 6_____
2_____ 7_____
3_____ 8_____
4 _____ 9_____
5_____ 10_____

В. Шу саволга :шг яқии дўстингиз (ду! онаигиз) Сизнинг фикриигизча қапдай жавоб бсршни мумкип эди?

1_____ 6_____
2_____ 7_____
3_____ 8_____
4 _____ 9_____
5_____ 10_____

Б.Уч тўплам бўйича жавобларпи таққослаиг ва сзма равишда қуйидагиларни кўрсатииг:

1 . Ўхшашликлар нимадап иборат_____
_____

2. Фарқлар нимада?._____
_____

3. Фарқлар бўлса, Сиз уларим ўзингиз қапдай тушуна оласиз? Бошқача қилиб аГпганда, ҳар хил одамлар билан Сиз ўзингизии қай даражада турлича тутасиз ва яқинларипғиз билап мупосабатда Сиз қапдай рол бажарасиз?

_____
_____
_____
_____
_____

4. Бу фарқларни кишиларнинг индивидуал хусуспятидап келнб чиққан холда қандай тушунтириш мумкип?

_____
_____

5. Ўзингиз берган 10 та таъриф жавобингизнинг (Л (кшдднги) қайси бири:

А) жисмоний сифатларига тааллуқли (ташқи кўриниш, куч, оғлик)?

Б) ижтимоий ролларга тааллуқли (касбий фаолияти, оила даврасида ва ҳоказо)?

_____

_____

6. Сизнинг «Мсн» копдспциянгизнинг сўзлар билан ифодаланган уч гурУҲ таърифини ўзаро боғлиқлигини кўрсатииг

_____

_____

2-МАШҒУЛОТ
ШАХСНИ ЎЗГАЛАРГА БЎЛГАН МУНОСАБАТНИ ТАШҲИС ҚИЛИШ.

А) Сизга сқадигап 2 та кипшни эсланг. Уларни белгилаш учун исми, отасипиш1 исми бош ҳарфидан фойдаланинг. Улардаги Сизга сқадиган 5 та .сифатни кўрсатинг. 1-кишининг исми-шарифи 2-кишининг исми-шарифи

Сифатлар

1_____ 6_____
2_____ 7_____
3_____ 8_____
4_____ 9_____
5_____ 10_____

Б. Сизга умуман ёқмайдиган 2 та кишипи эсланг. Уларни юқоридаги каби бсдгилаб, улардаги Сизга ёқмайдиган 5 та сифатпи сзипг. 1-кишиининг исми-шарифи 2-кишининг исми-шарифи

Сифатлар

1_____ 6_____
2_____ 7_____
3_____ 8_____
4_____ 9_____
5_____ 10_____

В. Сизга ёқадиган ва ёқМайдиган кишиларнинг кўрсатгаи барча сифатлариг^а кўра қайси томондан ўхшашликларни кўриншнгиз мумкин?

_____
_____
_____
_____

Эпди юқоридаги 4 пш кишииинг кўрсатилгап сифатларини солиштириб, кшииларнинг қайси сифапш упи ёқтиришга, қайси сифати эса ёқтирмасликка сабаб бўлишиии аниқланг:

Хулоса_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Шутариқакипшўз-ўзигатавсифберишбиланбошқаларга 'тавсифбсришўртасидагибоғлиқликникўришқийинэмас.

Демак индивид бошқа киишларни шахсий «Мен» конценцияси доирасидагина кўра олади, дсб хулоса чиқариш мумкин.

3-МАШҒУЛОТ
ШАХСНИНГ ЎЗ ФАОЛИЯТИГА БЎЛГАН МУНОСАБАТНИ ТАШҲИС КДЛИШ

Қуйидаги саволларга жавоб беришга ҳаракат қилинг.

I. Сиз ўзингиз хоҳлаган нарсадан нимани қилишингиз мум-
кин? Н.Сиз ўзингиз хоҳлаган нарсадан нимаии қилмаслигингиз мумкин?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Маълумки, киши ўзи хоҳламаган нарсаларни қилишга тўғри кслади. Шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, Сизнинг «Мен» кон-цспциянгиз 2та ҳозирги ва келаси замои ориентациясига эга.

Қуйидаги машқ ўзи танлаган фаолият турига баҳо бериш орқали ўз хис-туйғуларингиз ва айтиб ўтилган индивидуал йўна-лишдаги Сизнинг «Мен» ориситацияигизни тугауниб олишга имкон бсради.

А. Сиз ўз ҳастингизда бажаришни хоҳлаган 3 та нарсани кўрсатинг.

1_____
_____
2_____
_____
3_____
_____

Б.Сиз маълум бир вақтдан ксйии ски умумап қплммши хоҳламаган 3 та нарсаии кўрсатинг.

1_____
_____
2
_____
_____
3_____
_____

Н. Энди Сиз нима учуп «А»ни старли даражда, «Б»пи жуда кўп бажаришйпгизни тушунтирйнг.

Натижаларии гуруҳда тахлил қилиб чиқинг.

4-МАШҒУЛОТ

ИНСОННИ ОБРАЗГА КИРИШИШИ ВА УНИНГ ДОИРАСИДАГИ МУНОЗАРАЛАРДА ИШТИРОК ЭТИШИ УЧУН ЎЙИНЛАР.

Раҳбар на заҳирадагиларпи ўқитиш учун шундай ўйинлардаи фойдалапиш мумкин. Бунда гуруҳ аъзоларига мупозара даврида маълум бир ролпи бажарит вазифаси бсрилади. Ҳар бир қатпашувчи қуйидаги тонширицларидаи бири сзилгап коивсртии олади.

А. топширицқ

Суҳбатда шупдай фаол қатнапшпгки, атрофдагиларда Сиз ҳақингизда жуда кўп парсапи биладигап, кўпни кўрган одамдай таассурот қолсин.

В. топширицқ

Мунозарада 'ўзингизни қандай тутишингизпи эсланг. Узингизиинг одатий ҳулқ ипгизни ў:л'артирии1га ҳаракат қилипг. Сиз, ўзиигизии орзу қилган (идсал) кипшнгиз қапдай тутса, шундай тугигп".

С. топширицқ

Мунозара вақтида Сиз бошқаларшшг чиқиншга баҳо бсрган ҳолда, ҳакам (судкя) ролида инггирок этинг.

/). топширицқ

Мунозара вақтида Сиз камида икки марта ганиришингиз ло-зим. Бошқаларга қулоқ солиб, мунозара йўналишини ўзгарти-риш ски чалгитипг учун йўл ахтарасиз.

Е. топширицқ

Сизпинг мунозарада қатнашингангиз бошқалар фикриаи тў-лиқ баён қилигпга, гурух аъзолари бир-бирини тушуна олиш-ларига ёрдам бсришга қаратилган бўлиши керак.

Ғ. топширицқ

Сизга ҳеч қандай тонширицқ берилмайди. Ўзингизни одат-дагидай мунозара вақтида қандай тутсангиз, ҳудди шундай ту-тишингиз ксрак.

С. топширицқ

Мунозара давомида Сиз камида уч марта гапиришингиз ксрак. Унда сизнинг чиқишингиз аввалги сўзлаган киши гапини қисқартирйб қайтаришдан бошлаши ҳамда «Мен сизни тўғри тушундимми?» - дсйишингиз керак.

Н. топширицқ

Мупозара давомида Сиз суҳбатда суст қатиашаётганларни суҳбатга тортиншигиз ва, аксинча, фаол қатнашаётган сергап-ларни тўхтатипгангиз керак.

Ушбу тошпириқлар асосида, исталган мавзуда мунозара •ўтказилади.

5-МАШҒУЛОТ

«РАҚОБАТБАРДОШ ЖАМОАНИ АНИҚЛАШ» ЎЙИНИ

Ўйиннинг мақсади: гуруҳ аъзоларининг ўз ролига ёндашиш жараёнидаги ҳатти-ҳаракатларнинг самарадорлигини амалий жиҳатдан юқори даражада ақлий зўриқиш талаб этувчи масалаларни счиш орқали текшириш.

1)Координатор (бу «Ташкилотчи», «Программачи», «Раис», «Бошлиқ», ва ҳоказо ролшш бажарувчи бўлиши мумкин).

Унинг асосий вазифаси - иидивидуал ҳатти - ҳаракатни умумий кучга координация қилиш, бажариластган ишнинг сифатига баҳо бериб, бажарилишини назорат қилиш; гуруҳнинг умумий қизиқишларини кўрсатиш, буюртмалар ва топшириқлар қабул қилиш, ҳамда бажарилган ишни буюртмачига топшириш. У гуруҳда бош ўрин эгаллайди. Мунозарани олиб боришда у кун тартибини тузади, муҳокама қилинадиган масалани аниқлаш-тиради, айтилган фикрларни аниқлаштиради умумлаштириб якуний хулосага кслади. У гурухнинг ҳар бир аъзоси фао-лиятидаги кучли ва кучсиз жиҳатларини ҳал этишда қайси бираъзо шу жарасп учун кўпроқ фойда кслтирса, диққнт тьтпборини шуига қаратади.

2) Ғоя геперсппори («Янги гояларипи таклиф этуичч»),

Унинг асосий вазифаси гуруҳга янги ғоя ва счимпи таклиф этиш. Унипг 1-ояси бошқаларникидан рригииаллмги билан ажралиб туради. Муаммопи хал этишга ҳамда қарама-қарншлик, тўсиқларни бартараф этишга, чарчоқлик стсриотппларнпи ўзғартиришга ксскин сндашади. Гурух аъзоларинипг ғоя ва счимларшш кўриб чиқиб, унинг тузшшши ва мазмунипи таҳлил этади. У ўз таиқидларини, янгидан- янги фикрларини кўтарнб чиқиши билап якунлайди. Уни фундамснтал муаммолар, йирик саволлар қизиқтиради. Лскин майда муаммоларга эътиборсиз-лиғи туфайли хатоларга йўл қўяди.

• 3) Тапқидчи («Судгя», «Маслаҳатчи», «Аниқловчи», «Мухо-лиф» ва хоказолар)

Унииг вазифаси Янги ғояға объсктив баҳо бсриш, муаллақ фикрларни вазмишшк билан таҳлил қшшш. У фақат рсжадаги ва хисобдаги хатоликларпи кўргандагипа сўзлаши мумкин. У ўз танқидини ғоя гспсратори муаммогш ҳал этиш учун, янги ғояларпи излашға ундаш учуи қаратади.

Унинг асосий сифатларидан бири турли ахборотларии тапқидий баҳолай билиши, муаммони таҳлил эта билиши, муҳо-кама ка таклифларга баҳо бсра олишидир. Багьзида ўз танқид иа танбсҳларини ксракли вақтдагипа айтм.ай, тартибсизлик қилиб қўйиши мумкин.

4) Эрудит («эксперт» ва ҳоказо),

Унинг иазифаси'•••• гуруҳ аъзоларининг таклиф этган яиги ғоя ва счимлар даражасипи аииқлаш. Гуруҳ аъзоларипинг турли соҳадаги билимларини огаириш учуи маслахат бериш.

5) Эмоциоиал лидер («гуруҳ юраги»)

У гуруҳпипг ички муносабатлари боклиқлигини гурухнинг эмоциопал а'ьзоси сифатида амалга оширади. Жамоада бирлик, дўстликпи тиклайди. Келигамовчиликлардаи қочади, бршқалар-ии ҳамкорликда хатти-ҳаракат қилишга ундайди. Гуруҳ аъзо-ларини эмоционал қўллаб-қувватлайди, маслаҳатлар беради, ҳамдардлик билдиради. Муиозарада турли хилма-хил қарама-қаришликларии кслипггиритга интилади.

6) Ижро этувчи («Амалиётчи», «Ташкшютчи», «Техпик» ваҳ.к).

У топшириқларни амалий бажариш жараснипи ташкиллашда лидерликии амалга опшради. Ишлаб чиқилган стратегия ва қабул қилинган счимни топшириқпи аниқ ва рсал амалга ошириш жараёнига татбиқ этади. Уни аввало, амалий жихатдан
қандай ютуққа эрипш олишлик қизиқтиради. Унда баъзап удда-бурошшк, энчиллик стиишайди, лскин у айнан гуруҳ фикрини амалга оширади.
Ўйинпи ўтказиш қуйидаги тартибпи амалга оширишии талаб эпшди:
III. Ролларни ташҳис қилиш.
IV. Гуруҳ тузилиншга кўра аралага ва бир туркумдаги ролли гуруҳларни саралаш.
V. Юқори даражадаги ақлий зўриқиш билан муаммони счиш. Ўйин тўрт соатдан саккиз соатгача ски имконияп^а қараб қисқароқ вақт ичида олиб борилиши мумкип.
,А. тадбир. Ролларпи ташҳис (диагностика) қилиш,
Биринчи босқичда ўйиниинг асосий вазифаси •- жамоадаги роллар тузилишипи апиқлаш. Барча гуруҳ аъзолари учтадан қокоз варагини оладилар (қо!-ч)з вароқлар олдиндан тайсрлаб қўйилади).
В. варақа. Кўрсатма.
Қуйида (2-варақда)кўрсатилгап роллар тавсифига кўра:
А) Гуруҳдаги ҳар бир аъзопинг ҳулқ атворипи изоҳлапг.
Б) Ўзингизнипг хулқ- атворингизни изоҳланг.
Баҳолаш вақтида ҳар бир гуруҳ аъзосинипг исм-шарифи қарпшсига (3-варақа) апа шу ролга ҳос ҳулқ- атворга эга бўлса, «+»• бслгисини қўясиз. Ҳар бир аъзо учун бслгилапган роллар 3 тадан ошмасин. Агар баҳо бсришда кимнингдир ҳулқ-атвори маълум бир ролга тушмаса, у ҳолда унинг исм-шарифи қариш-сига «-» бслгисини қўясиз.
2-варақа. Ролларга ҳос бўлган хусусиятларни қисқача1 тавсифи.
Координатор'-- гуруҳ аъзоларининг индивидуал ҳатти-харакатларини координация қилиш, ит тартибини ўрнатига, гуруҳ аъзолари ўртасида ишни тақсимлаш, ҳамкорликдаги фаолиятнинг мақсад ва вазифасини баҳолаю ва ишниг бажа-рилитипи назорат қилиш керак.
Ғоя геператори гуруҳга япги ғоя ва счимни таклиф этиши, 1'УРУҲ аъзолари таклиф этган ғоя ва счимларни кўриб чиқиши, уларпипг тузилинш ва мазмунини тахлил қилипга керак.
Танқидчи - рсжадаги далил ва ҳисоблардаги хатоликларни кўрган вақтда танқид қилипш ксрак. Унипг муҳим сифатлари: ахборотларни ўзлаштира билиш ва танқидий баҳо бера олиш.

Гуруҳ аъзоларининг танқид ва муҳокамаларипи баҳолай (жлмпп ва муаммоларни таҳлил эта олиши ҳам ксрак.
Эрудит-гурух аъзолар^нииг ғоя ва ечимлари дпражаснш аниқлайди. Билимпинг турли соҳалари бўйича гуруҳ аъчоларнп маслахат бера олиши, кенг дунёқарашга эга бўлиши керак,
Эмоционал лидер - гуруҳнинг змодионал маркази. Гуруз аъзоларининг муносабатларини боғлага, жамоада бирлик ш дўстлик муносабатлариии ўрнатиши керак. У гуруҳ аъзоларш-эмоционал жиҳатдаи қўллаб қувватлайди-
Ижро этупчи қабул қилинган ечимнинг конкрет ва рса: амалга ошириш учун. амалий жиҳатдан татбиқ этади. ••\,;:; 3 -варақа. Жавоб варацаси

№ '	1'£Ш	——— ——— ——— — .
	Л'|>:юлнр	Ко»^Д'»

	1шнн> нсмн шарифн	<<<..- Г __._™.Е _..-1_.
1 2 3 4 5 6 7 8 У Н) 11 12 13 14 15 16 17 1» 19 2(1		

'Змоциоп лидер

Ижро этуичи

Ўз-ўзига баҳо бсришнинг адекватлигини аииқлаш мақса-дида бошқарувчи ўз исм-шарифларининг тагига чизиб қўйишни таклиф этади. Агар гуруҳ аъзолари ҳали бир-

бирини яхнш танимасалар, у ҳолда муиозара йўли билан ўтказилиши мумкин ёки ўзаро бир-бирини тушуиа олишга имкон берадиган қуйидаги психологик ўйинни ўтказиш мумкин.
Масалан: «Кимсасиз орол » ўйини.
Ўйиниипг бориши. Бошқарувчи: «Тасаввур қилииг, кема ҳалокати туфайли биз кимсасиз оролга тутиб қолдик. 20 йиллар чамаси биз ўз юртимизга қайтиб боролмаймиз. Олдимизда иккита вазифа турибди:
I. ОМОН ҚОЛИНГ.
II. Мадапийлашғаи кипшлар бўлиб қолиш.
Бунинг учун Сиз:
А) оролни ўзлаштирин.1, хўжаликни ташкиллаш.
Б) ижтимоий ҳастпи вужудга кслтириш (керакли таш-килотларни яратиш, роллар, вазифа, бурчларни тақсимлаш ва •ҳоказо);
В) ҳамкорликдаги ҳастнинг ме'ьёр ва қоидаларини ўрнати-шингиз мумкин».
Бунинг учун бир соат вақт берилади.
Ксракли матсриаллар олдиндан тайсрлаб қўйилади.
Уйиндан сўнг бошқарувчи 20-30 миоут вақт оралиғида оролни ўзлаштиришда нималар қилганлиги, бунда ким қандай қатиатганлиги, бошқаларнинг ҳулқ-атворинй қандай қабул қилгашшги, нимадан кўнгли тўлгашгаги ёки ҳамкорликдаги фаолиятда нимадан кўнгли тўлмагаплигини муҳокама ва таҳлил қилинши таклиф. этади.
Бупдай ўйиплар орқали ўйии қатнашчилари бир-бирлари .ҳақида янги маълумотлар олади. Бу ролларии" дйагностика қилиипга осонлаштиради.
Агар вақт тиғиз бўлиб, гурух аъзоларининг бир-бирлари билап танипшш учун вақт етрли бўлмаса аъзоларгшнг ўз-ўзини бахолаш билан чсгараланипшари мумкии.
2-тадбир. Гуруҳ тузилишига кўра аралаш ва бир туркумдаги ролли гуруҳни саралаш
Юқорида олинган натижаларга кўра қуйидагича гуруҳлаш ташкил этилади. Биринчи гуруҳ - диагностик сўров натижасида олти типдаги роллар учуи номзоди кўрсатилган вакиллардан ташкил топади.
Иккинчи гуруҳ - диагностик сўров натижасида олти турдаги роллардан бири учун кўрсатилган вакиллардан ташкил топади. Агар гурух аъзолари 15-18 тадан ортиқ бўлса, унда иккинчи гурух сингари учиичи гуруҳни ҳам тузиш мумкин.
Уларга экспертлар мавқсини бериш мумкин. Уларнинг вазифаси ўйин жараёнида ечим самарадорлигини, якка бир аъзонинг гуруҳ ичида хамкорликдаги ҳатти-ҳаракатини таҳлил этадилар ва ҳ.к.
Гурухлар беш дақиқа ичида гуруҳ номи ва шиорини ўйлаб топишлари керак.
3-тадбир. Гуруҳ вазифасини ҳал этиш.
Ўйиннинг бу босқичи асосий ахамиятга эга. Гуруҳга тонширик берилади. Гуруҳга расм кўрсатилади ва унинг олдига вазифа қўйилади. Вазифа сифатида ҳажми 50 х 50 см
катталикдаги турли фотосуратлар устма-уст қўмилгаи тарзда берилади ва у ҳажмий композиция бўлиб, эркин харакатчан ва ҳаракатсиз элсмснтлардан ташкил топган бўлади. Ҳар бир гуруҳга 30 дақиқадан вақт берйлади. Гуруҳ олдига Ушбу коллажии тушунтириш. ва изоҳлаб бериш вазифаси қўйилади. Кўпинча бу коллажнипг асосий концспциясини жамоа олдида турган вазифалар билап боғлаш талаб қилинади.
Кузатувчииинг вазифаси шундан иборатки, у психологик экспериментда фаол игптирок этмагаи гурУҲ аъзоларини фаоллаштириш учун трснипгни тўхтатиб, турли хил психологик тагьсирлар билан улариинг фаолигини опшради. Масалан: фаол рштирок этмагап гурух аъзосини гуруҳга вақтинча бошлиқ қилиб тайинлайди. Маълум бир вақтдан кейин гуруҳ бошқа бир кишини бопшиқ қилиб тайиштйди. Кейинги гуруҳ Ҳам куза-

ТИИ1НИ тугатганидан сўпг, иккала гуруҳ ўз вазифаларини ҳимоя қилади. Иккинчи гуруҳ оппонспт сифатида турли саволлар бсради. Сўнг бсш дақиқа ичида ўйин натижалари таҳлил этилиб, ўриплар бслгилапади.

6-МАШҒУЛОТ
«ПОЧТА» ЎЙИНИ

Уйишшнг мақсади:

. а) мулоқотпипг коммупикатив томонларининг қийинчилик-ларипи таҳлил қилиш?

б) шахсий ва гурухий коммуиикация жараёнидаги хатолар манбаини аниқлаш.

Бу ўйишш ўтказиш учун 13 кипш қатнашиши зарур: 6 та қатнашувчи, 6 та кузатувчи, 1 та почтачи. 6 та қатнашувчи бир-биридан ажралган ҳолда жойми эгаллайдилар, бир-бирига орқа қилиб ўтирадилар. Улар бир-бири билан фақат ёзма равишда мурожаат этадилар. Ҳар бир қатнагпувчига 10 х 10 см ўлчовидаги турли рангдаги қоғозлар бсрилади. Қоғознинг фақат юзи томонига сзиш ксрак. Қатнашувчилар ўзлари истагаиича ахборот юборшплари мум.кин. Ҳар бир қатнашувчига К1, К2, КЗ, К4, К5, К6 код рақамлари қадаб қўйилади.

Тахмин қилайлик, К5 ўзининг учинчи хатини КЗ га ёзаяпти. Бу ахборот қуиидагича ёзиб юборилади.

КЗга

Ахборот

Агар КЗ нипг олган хабари К1. учун ҳам қизиқарли бўлса, у К5 нинг хатини шундай юбормайди, КЗ ушшг хабаршга ўз варағига сзиб юборипш ксрак. Ҳар бир қатнашувчига умумий м.аълумот, кўрсатма ҳамда жавоб варақаси берилади. Қачонки барча қатнашувчилар ўз жавобларини берганларидан сўнг ўйин тўхтатилади. Агар ҳар бир қатнашувчи тўғри жавоб ололган бўлса, ўйин муваффақиятли якунлангаи бўлади. Ҳар бир қатнашувчининг чап томонида кузатувчи назорат қилиб .туради. Улар бир-бирлари билаи мулоқот қилишмайди. Агар қатна-шувчи кузатувчига маслаҳат билан мурожат этса, у қатнашувчи срдам сўраганлигини бслғилаб қўяди.

Ҳар бир қатнашувчинииг олдида 2 та қути туради. Бирига хатни солади, биридаи хатни олади. Шу вақт давомида иочтачи уларпинг хатини қуйидаги жадвалда рўйхатга олиб боради.

	К1	К2	кз	К4	К5	К6
К1						
К2						
КЗ						
К4						
К5						
К6						

Ўйиннинг умумий режаси

Ҳамма ўз ўрнини эгаллайди ҳамда ўз ролини яхши билади. Бошқарувчи бу ит бутуп жамоага ҳос эканлигини такрорлайди. Қатнашувчилар ўйинга оид ҳужжатларни беради. Булар билан кузатувчилар ҳам танипшгплари мумкин.

Бу ҳужжатлар қуйидагилар:

а) барча қатнашувчилар учуи умумий маълумот. Умумий ма-ьлумот ҳар бир тўнламда биттадан расм ва битта ҳамма учун умумий расм. Сиз варақангиздаги расм нима эканлигига жавоб топиб мана шу варақага ёзиб бошқаларга почта орқали юборасйз.

б) жавоб учун варақа_____._____

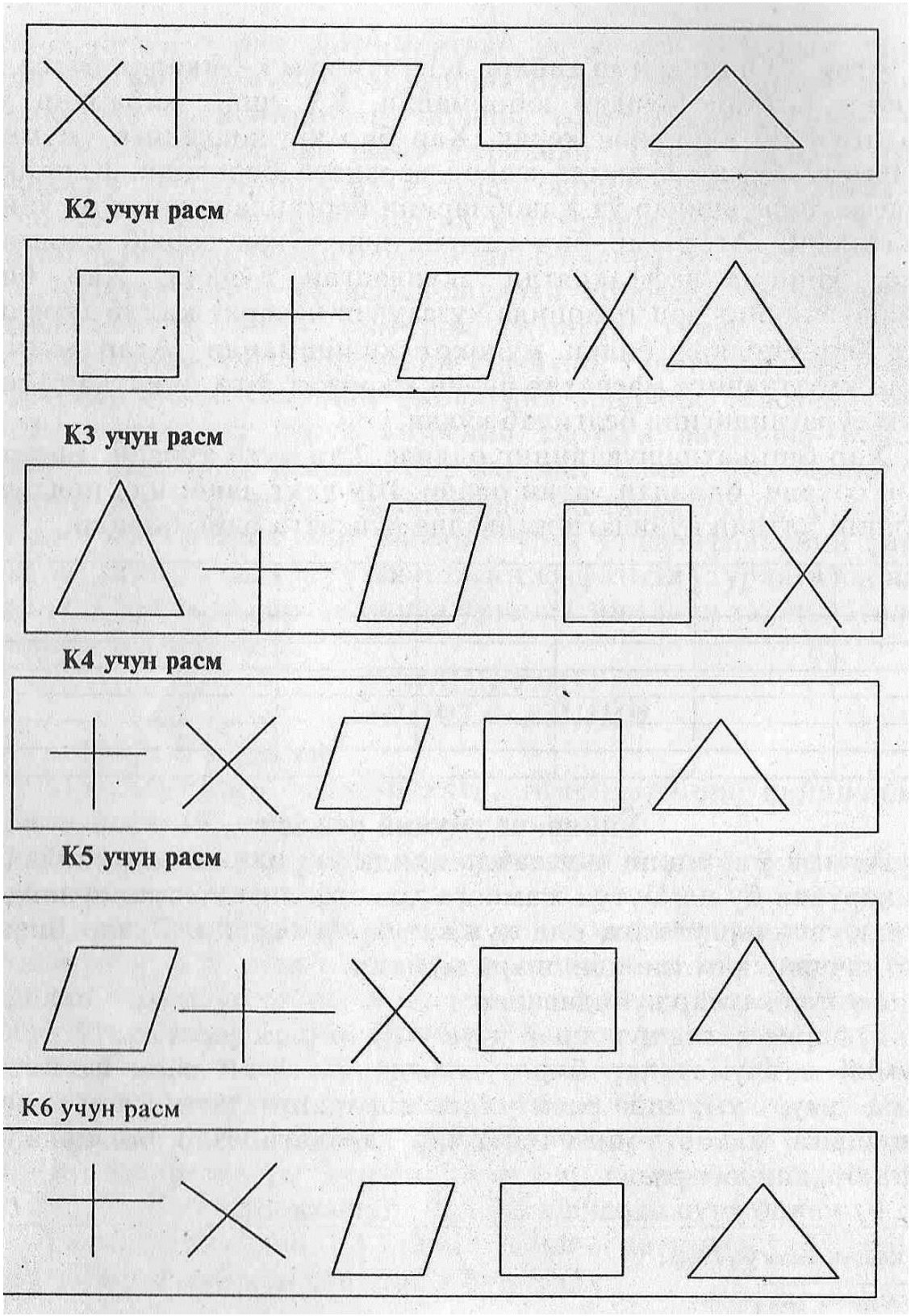
! Коммуникация учун машқ

Жавоб нарақаси

Муимо	К..

В) тахсий кўрсатмалар

Булар ҳар бир қатнагаувчи учун турлича бўлади.



Кўрииб турибдики, ечим топиш унчалик мураккаб эмас, топшириқпи ечиш учуи 15 сония вақт берилади. Лекин, масаланинг ечимини топиш коммуникация жиҳатларига боғлиқ. Назарий жиҳатдаи барча қатиашчилар маълумотии юборадилар. Айрим ҳолларда маълумотлар сони кўпайиб бориши мумкинки,

бунинг счимипи топиш учун яиада кўнроқ вақт талаб этилади. Ўйиндан сўпг юборилган хабарлар, олинган жавоблар, кетган вақт бўйича муҳокама ўтказилади, камчиликлар учун ким айбдор?

Муваффақиятсизликларнинг сабаби нимада? ^ 1. хабарни юбориш:

а) хабар смон сзилган; - =
б)хабар тўлиқ эмас, жуда қисқа;
в) хабар жуда кеч юборилган;
г) хабар атамалар ўрипсиз таилангаи; ,
д) хато ма'ьлумотлар бсрилган;
2. Қабул қилипган маълумот (хабар):
а) хабар тўлиқ ўқилмаган;
б) хабар тўғри ўқилмаган;
в) юборувчига писбатан холис бўлмаслик;
г) хабар рўйхатга олипмаган;
д)хабар жавобсиз қолган; 3) Шахсий устаиовкалар:
а) диққат эътиборсизлик;
б) етарли даражада қизиқувчан эмаслик;
в) зсрикарли ёки такрорланган фаолият;
г) шопшлувчанлик, асабийлашиш, орхиқча ҳиссиёт га бсрилиш;
д) масалани ски унинг маълумотларини яхши
тушунмаганлик; е) агрсссивлик. ж) қоидага риоя қилмаслик; 4. Гуруҳ;
а) умумий мақсадга қўшилмаслик;
б) лидсрлик учун кураш;
в) назорат этмаслиги;
г) коммуникация тузилишининг етарли тараққий этмаганлиги;
д) муаммони счишда коммуниКация тузилишининг
мос эмаслиги; с) коммуникация тузилишининг жудаям
қаттиқлиги;
ж) бир қанча тузилишнинг мавжудлигй (расмий, норасмий).

7-МАШҒУЛОТ

«КОНСЕНСУС» ЎЙИНИ

Ўйиннинг мақсади: қаттиқ туриб ҳимоя қилиш зарур, лскин вақт тиғиз фактлар асосида танқидий фикрлар мавжуд бўлган, қарама-қарпш фикрлар бўйича кслишиш зарур бўлган муиозара шароитида қатнаша олиш малакасини шакллаитириш.

Уйшшинг асосий муаммосини ҳозирги кундаги эиг мак-симал даражадаги долзарб муаммо ташкил этиши керак.

Масалан: бозор иқтисодистига ўтишнинг турли йўллари ва

*-к-

Ўйин қатнашчилари 15-20 кигаидан иборат бўлиши мумкин. Қолганлар томошабин ролини, эксперт комиссиялар ролини бажаришлари мумкин. Эксперт коммисиясининг ролини иқтисодчи ижро этса мақсадга мувофиқ келар эди.

Қатпатчилар уч гуруҳга бўлинади. Улар гуруҳларига ном . қўядилар. Гуруҳлар ўз жойларини эгаллайдилар, ҳамда бозор иқтисодистига ўтшннинг уч копцепцияси билан таништирилади. Ҳар бир қатнашчипинг ўз кўкрагига исми-шарифи ёзилган қоғоз қадаб қўйилади. Концспцияни ўрганит ва ўз гуруҳида фикр алмашиниш учун 20 дақиқа вақт бсрилади. Сўнг уч гуруҳдан бири 5 дақиқа сўзга чиқиши, 5 дақиқа 2-3 саволга жавоб бериши ксрак. Сўнг гуруҳ бозор иқтисодиётига ўтиш рсжасини ишлаб чиқиш учун 10 дақиқа вақт бсрилади. У гуруҳ ўз рсжси билан 5 дақиқа сўз олади, Здақиқа 4та (гуруҳлардан иккитадан) саволга жавоб бсради. Бошқарувчининг асосий вазифаси гуруҳ фаолигини таъминлаб туришдир. Вақт ва регламентга риоя қилипши экспсрт гуруҳи назорат қилиб туради.

Ўйин якупини экснерт гуруҳи олиб боради.

Эслатма: ўйин мавзуси ихтиёрий танланади.

8-МАШҒУЛОТ

«БУЗУҚ ТЕЛЕФОН» ЎЙИНИ

Ўйниинг психологик моҳияти шундан иборатки:

1) киши ахборотларни вербал узатишда нафислик чегараларини кўрсатиш жараснидаги субъектив бузилишларини намоиш этади;
2) эшитиш модслини вужудга келтиради;
3) бошқа кишини эшита олиш малакасини тараққий эттиради.

Ўйин 5-6 қатнашувчиларни танлаш билан бошланади. Қолганлар кузатувчи ролиии бажарадилар.

Қатнашувчилардан бири аудиторияда қолади, қолгани ташқарига чиқиб туради.У беш дақиқа давомида тасвир (картина)нинг дсталларигача кўриб чиқадй: ранг, киши,

жои.ивор, буюмларпинг- жойлашиши, сурат қаҳрамонларининг кайфияти, фасл ва ҳ.к.

Сўнг татқаридаги қатнашувчилардан бири таклиф этила-ди. Тасвир томошабшшарга қаратилади. Биринчи иштирок иккинчи иштирок хотира асосида тасвирнинг мазмунини максимал даражада аниқ ва тўлиқ, батафсил бера олиши ксрак. Иккинчи қатнашувчининг вазифаси.- диққат билан эшитиш, ҳсч қандай саволлар бсрмаслик, фақат эслаб қолиш. Сўнг биринчи қатнашувчи томошабинл.ар олдига ўтиради, сўнг учинчи қатнашувчи таклиф этилади. Иккинчи қатнашувчи шу тариқа тасвир . мазмуниини.'учинчи' қатнашувчига беради. Ўйин шу тариқа охирги қатиашувчи бутун аудиторияга тасвир мазмунини сўзлаб бергунга қадар давом этади.

Бу ўйин орқали сурат мазмунинипг бузилиши: қаидай деталлар йўқолиб, қандайлари қўпшлиб борипш, қаҳрамонлар, уларнинг ёши ўзгариб бориши ва ҳ.к. кўргазмали тарзда намоён бўлади. ,

9-МАШҒУЛОТ

«ҲУРМАТЛИ МЕҲМОН» ЎЙИНИ

Ўйинингаҳамияти:

I. Шахс ҳуқуқини, умуман ўйипда алоҳида қатнашувчинииг гаахсини гуруҳ ичида ҳурмат қилиш зарурлигини тасдиқлаш;

II. Ташкил этилган аудиторияда ипсон билан самимий муно-сабатда бўлишниг шаклларини намоён қилиш ва қайд этиш;

III. Кўндаланг йўл билан гуруҳнинг баъзи аъзоларини про-тогонистга нисбатан ижобий муносабатинй ўрнатиш.

Протогонист этиб гуруҳ ичида бериладиган киши танлаб оли-нади, яъни у «гуруҳ юлдузлари» таркибига кирмаслиги керак.

Бошқарувчи уйиннинг боришипи тутунтиради: «Ҳозир би-рингиз вақтинча аудиторияни тарк этасиз, сизни чақирма-гуни-мизча ташқарида турасиз. Қолганлардан 7 кишини танлаб олиб ҳакамлар таркибини тузамиз. Улар ўйин қатнашчиларининг ҳулқини 5 балли шкалада баҳолаб борадилар.

Ташқарида турган киши бизниг ҳурматли меҳмонимиз. У бошқа сайёралик деб, тасаввур этишимиз мумкин. У^бизнинг дўстимиз. Ўз ҳалқи ва бизнинг ҳал қимиз ўртасида самимий муносабат ўрнатиш учун қудратли кучга эга. У ўзи учун миллатимизга ҳос ҳар қаидай хусусиятни таилаб олиши мумкин. Кимдир унга таржимон бўлиши ва ёнида туриши керак.

Сизлар, ҳурматли мсҳмоининг қўлиии қисиб қўйишингиз, ҳамда ииманидир сўрашингиз, ниманидир сўзлаб беришингиз, умуман шундай қилишингиз керакки, у зерикиб қолмаслиги керак.

Ҳакам аъзолари, кимки меҳмон билап совуқ, купол, юзаки с/добсизларча муносабатда бўлса, унинг бадлини иастлатиб юбо-ради. Одобсизлар ўйиидаи чиқариб юборилигаи мумкии. Барча баҳолар жамланиб, хар бир қатнашувчшшпг йиққап ўртача бали хисоблаб чиқилади.

Бошқарувчи гуруҳ билан хамкорликда хакам аъзолари. хамда таржимонии тайинлайди. Ўз фикрига кўра протогонистни танлаб олади, Таржимон «мсҳмонни» олиб киради. Қатпашув-чилар уни ўраб оладилар ва ўз ҳоҳишларига кўра атрофига ўти-радилар. Мулоқотда бўлшн учуи қатнашувчиларнинг бирин кс-тинлик тартиби оўлмайди. Лскип ҳар бир қатиашувчилар ўзла-рииинг мулоқотда мамосн этишлари ксрак. Ўйишш қизиқарли-роқ бўлиши учун қатиашувчилар мсъсрдаги жиддийликни буз-маган ҳолда бснпқа тияда ҳам сўзлашлари мумкип. Ўйин якуни-ии бошқарувчи одилот».мухокама қилади.

10-МАШҒУЛОТ

«ТИРИК ҲАЙКАЛ» ЎЙИНИ

Ўйиннинг аҳамияти: 1) гуруҳнинг маълум бир шахсга нисбатан қизиқипгипи оптриш; 2) гуруҳ аъзоларипи протого-нистга писбатап стаидартлашмаган ва ижодий образлашган тарзда муносабатларни ифодалагн; 3) маълум бир кишилар*пинг нро'1"огонис'П-а бўлган турли шаклдаги муносабатларига нисба-тан рсакдияпи (таъсир) ифода этиш.

Ўйиноипг бориши. Бошқарувчи протогонистни турғизиб ёки упи ўтқизиб қўйгап ҳолда қатнашувчиларга бу «тупроқ угоми» эканлигиии эълон қилади. Бупдан қатнашувчилар ҳай-калт.арот тарзда одам ^айкалини ясаш таклиф этилади. Бошқа-рувчи қайд этади: «Бундан сиз уни қандай тасаввур қилсангиз шундай одам ясанг. Кишига у ёки бу ҳолатни* бериш учуи кўрсатмали имо ииюра ёки секин мулоқотдан фойдаланиш мум-кин. Табиийки «материал» ҳайкалтарошга қаршилик кўрсатиши мумкин. Ким ўзини мсъсридап ортиқ даражада апдишасиз тутса «лой майдаланиб кетганлигини» эълон қилиши мумкин. Бундан сўнг ҳайкалтарошнинг ўрииии бошқаси эгаллайди».

Бу протогонистиинг гнахсипи настга уринши олдини олади. «Материал» кўрсатаётгаи қаршиликлари билан уларнинг мақса-ди уни кулгили этиш эканлигини кўрсатиб беради.

«Ҳайкалтарошга» бўлгап адолатсиз кайфиятдаги муиоса-батни қўлларми мушт қилган ҳолда ифодаланш мумкин.

Ҳайкалтарош унга билдирилган ишопчга қарши одатда-гидек бўлмаган образни шакллантиришга ҳаракат қилиши ауди-торияда қувончли ҳолатни вужудга кслтиради.

Ўйин сўнггида ҳайкалтарош қатнашчилардан бирига сскин-аста қандай образ ясамоқчи :жанлигини айтиши мумкин. Ҳай^ калтарош қандай образ ясамоқчи экашшғи ёзиб олинади. Ўз навбатида «матсриал» (нротогонист) ҳайкалтарошнииг фикрла-рини муҳокама қилипга мумкин.

Иккала ёзилган фикрни бошқарувчи аудиторияга ўқиб бсради. Киши ўзаро бир-бирини ҳиссий тугаунишдаги мураккаб жиҳатлар ҳақида фикр юритади.

11-МАШҒУЛОТ

«ИССИҚ СТУЛ» ЎЙИНИ

Ўйинпинг аҳамияти: 1) киши ўзини бошқаларга таъсирини англаши; 2) бошқа киошлар ҳақида баҳо бермай, ўз фикрини билдира олит малакасига эга бўлиши; 3) бошқар киошлардан ўзи ҳақида ахборотпи қабул қила олиш малакаси устида ишлаш.

Бошқарувчи учуп кўрсатма: бошқарувчининг асосий вази-фаси ҳар бир гуруҳ аъзосшш ўрганига ва ҳамкорликда изланиш жараспида срдам бсришдаи иборат. У «бошлиқ», «ўқитувчи», «ҳакам», ски «назоратчи» ролини бажариши шарт эмас. Асосий эътиборни шупга қаратиш лозимки, ботқа кишцлар хақида ахборот бсрувчи ўзини субъектив ссзастган маълумотига таяи-гап ҳолда фикр билдирииш ксрак. Мурожаат этастган киигаси ҳақи;даги тасаввурлар асосида ахборот бсрмаслиги керак.

Ёдда тутииг; қайтувчи алоқа у ски бу .киши тасаввур этган маълумотлар змас, балки у кипш билан боғлиқ ўзингиз ҳақидаги маълумотлар. Сизга нима ёқимли ва нима ёқимсиз эканлиги ҳақидаганиринг.

Ўйин вазиятипинг сцснарийси

I. Барча доира шаклида ўтиради. Бошқарувч-и гуруҳ аъзолари-нинг қайтувчи алоқа ҳақидаги Низом билан тайиштиради хамда доира ўртасига бўш курси қўйиб, бу срга биринчи бўлиб, ўзи ҳақида маълумот энгатмоқчи бўлган кипга ўтиришини айтади.

II, Бир киши курсига ўтириб, бирин кетин ўзи ҳақидаги маъ-лумотларни эпшта бошлайди. У ўзй ҳақидаги маълумотни би-ринчи бўлиб кимдан эшititини ўзи танлайди. Биринчи киши гапириб бўлганидаи сўиг, уиинг ўпг томонидаги киши давом эттиради. Бирин кстинлик соат стрелкаси йўналишида давом этади. Марказда ўтирган кипш имкопи борича диққат билан эшитиши, тортишмаслиги, фикрни бузмаслиги^ мунозарага ай-лантириб юбормаслиги, аниқлаштиришга ҳаракат қилмаслиги, уига қайтувчи алоқа, қайтувчи кйшиларнинг субъектив кечинма-лари учуп объсктив исбот талаб этмаслиги ксрак. Бу жараён ҳеч кимпинг фикри қолмагунча давом этади. Сўнг ўз.жойига бориб ўтиради.

III. Доира марказига бошқа қатнашувчи бориб ўтиради, ҳамда ўзи ҳақида кимдан эшитишни танлайди. Ўйин шу тариқа давом этади.

IV. Топширик сўнгида бошқарувчи 15-20 дақиқа ўз таассу-ротлари ҳақида муҳокама қилиш учун вақт беради.

Чунки, «Сен менга қараб, меи ҳақимда кимгадир пичир-ласанг, ёвузлик ва ғазабланишни ҳис қиламан», деган сўзлар билан «Сен қарпш кайфиятдасан, сержаҳл ва ёвуз кишисан», деган сўзлар ўртасида фарқ бор. Биринчи кўринишдагидек фикрлар билдирилгани мақул.

Биринчи бошқарувчи ўзи хақидаги фикрларии эпгатишй мумкин.

12-МАШҒУЛОТ

Ўшн учун материал ҚАЙТУБЧИ АЛОҚА ҲАҚИДА НИЗОМ

1. Қайтувчи алоқа - бу бировнинг менинг номимга айтилган маълумотларни қандай қабул қилаётганлигим, ўзаро муносабатимизда нимани сезастганлигим, уиинг ҳулқи менда қандай хис туйғуни намоён қилаётгаилиги ҳақида маълумотлар. Тсскари алоқа - у ёки бу кииш тасаввур қилгаи маълумотлар эмас балки катта ўлчамдаги у киши билан боғлиқ ўзи ҳақида маълумотлар.

КЎРСАТМА

I. Сиз у кишини ҳатти-харакатлари у ски бундай ҳис туйғуни ву-жудга кслтираётганлиги ҳақида конкрет гапиринг.

II. У кишига иима ёқмаётганлиги ҳақида гапирадиган бўлсангиз, шундай қилингки, у ўзидаги аиа шу нарсани ўзгартиришга хоҳиш билдирсин.

ОГОҲЛАНТИРИШ

1 .Маслаҳат берманг. 2. Баҳо берманг.

«БИЗНИНГ КУЧЛИ ТОМОНИМИЗ» ВАЗИЯТЛИ ЎЙИНИ.

Ўйиннингаҳамияти.

I. Ориентация қилиш орқали кишида камчиликларни кўрсатиш, билаи ижобий фазилатларни намоён этиш.

II. Ўзимизда қадрланган севган, ички барқарорликни ўзимизга бўлган ишночни вужудга келтиргаи томонларимиз: сифат, одат, интилиш, ҳулқ атворимизни очиш.

III. Ўзимиздаги кучли томонларимизнинг имкониятларимизни бошқа кишилар билан ўзаро муносабатда бўлиш жараёнида фойдалапа билишни ўрганиш.;

IV. Ўзимиздаги ишхсий қадр қимматни аниқлаш. Бу ўйин оммавий янгилашишни бартараф этиш, яъни ўз устида ишлаб ва ўз-ўзини тараққий эттириш жараёнидаги ўз хатолари билан ўзидаги кучсиз ва камчилик томоиларини таҳлил этишии тенглаштиришга йўналтириш.

Ўз устида итланнгинг муҳим томонларидан бири ўзининг кучли томонларини ориентация қила бшшшдир. Барчамизнинг кучли томонларимиз мавжуд, лскии пайқаб олиш осон эмас.

«Баъзида кишида маълум бир сифатлар ички таянч иуқтаси бўлиб хизм^т қилиш мумкин эмас », - деб хисоблайдилар.

Шуни айтиб ўтиш ксракки, кипшдаги қайсидир бир кучли сифат ски малака бўлиши мумкин, лскии буни атрофдаги ки-пгалар маъқул кўрмасликлари ски бу ахлоқ порма - қоидаларига мос кслмаслиги мумкип. Шундай экан инсошганг ички таянч нуқтаси имкониятларни памосн этиш учун биз кучли томон-ларимизни таҳлил қилар эканмиз, кучли томонларимиздан нима учуп фойдаланишимиз мумкиплигига, балки буни ҳақиқий қадр қимматини

вужудга кслтириш учун фойдаланишимиз мумкинли-гига диққат-эъхибор бериш муҳимдир.

Кучли томонларимизни аниқлашда, унинг имкониятлари-дан фойадлана олиш учун, ўз қадр қимматимиз тизимини вужуд-ға келтириш учун бошқа кишилар билан ҳамкорликда ишлаши-миз, улар билан ўз фикр ва ҳис туйғуларимизни бўлиша олиш имкониятларимиз ёрдам бсриши мумкин.

Бошқарувчи бу ўйиннинг ўтказишни режалаштиришда кейинги кунларда , ўзаро ипюнч ҳамда очиқ фикр билдира ола-диган вужудга келган гуруҳларда ўтказишни режелаштиргани маъқул.

Бошқарувчи шуни назарда тутиши керакки, қатнашувчилар ўзининг ижобий сифатлари ҳақида гапиришлари осон эмас, ба7>зида кулгули бўлиши хам мумкин. Шунинг учун бу машқни бажаришга жиддийлик билан муносабатда бўлишни назорат этиб бориш зарур. Баъзида киши ўзи ҳақида яхши фикрларни ўз сўзларшш қўштирноқ ичида айтишлари мумкин. Чунки кейин буни рад этиши ёки кесатиши осон бўлади. Бундай хол вужудга келмаслигини назорат қилиш зарур. Ўзи ҳақида гапиришни хоҳламаганларни мажбур қилмаган маъқул. Бунда бу ҳақда ўзи учуи ўйлаб кўришни 5та таклиф этиш мумкин.

ВАЗИЯТЛИ ЎЙИН СЦЕНАРИЙСИ

Барча доира шаклида ўтиради. Бошқарувчи магиқни кучли томонларини аниқлаш билан бошлайди. Хар бир гуруҳ аъзоси 3-4 минут ўзининг кучли томонлари ҳақи да, ўзидаги қадрлай-ди.ган кучли томонлари, турли вазиятларда нималар уига ички ишонч ва дадиллик туйғусини ҳосил қилинга ҳақида сўзлай-дилар. Фақат характсрнинг ижобий жихатлари ҳақида сўзлаш шарт эмас, муҳими нималар унга таянч нуқтаси бўлиб хизмат қилишини аниқлаш. Асосийси сўзловчи ўз сўзларини қўттирноқ ичига олмаслиги, улардаи воз кечмаслиги, ўз сифатларини ка-майтирмаслиги, тўғридан тўғри гапириш, «лскин», «агарда» ка-би сўзлардан ҳоли бўлиши ва ҳ.к. бу машқ фақат кучли томон-ларни аниқлашга қаратилган, балки ўзи ҳақида, ўзининг кучли томонини фикрлашга ўргатишдан ҳам иборат. Шупинг учун бошқаларнинг у тўғри сўз, унинг камчиликлари, хато ва кучсиз томонлари ҳақида айтиб бсришлари мумкин эмас.

Демак, ўзи ҳақида гагшриб бсрипши хоҳлайдигаи биринчи киши чақирилади. Бошқа қатнашчилар эпштиб турадилар. Улар айтиб беришлари, дсталларни аниқлаштиришлари, тугаунтириб беришни сўрашлари, исбот талаб этиошари ман этилади.

Бошқарувчи қатнашчини «Сиз яна бошқа қайси кучли то-монларингизии айтиб беришингиз мумкии?» - каби саволлар би-лан йўналтириб туриши мумкин. Сўзловчи киши ўзидаги у ёки бу сифатни кучли, -дсб ҳисоблапши тушунтириб бериши шарт эмас. У бунга ишоич ҳосил қилгашгаги етарли. Шу тариқа барча аъзолар ўз кучли томонлари ҳақида сўзлаб берадилар.

Сўнг, қатнашувчилардаи иборат уч кишилик гуруҳ туз^ла-ди. Гуруҳнинг учала аъзоси сўзлаганда бир бирига ҳалақит бер-майдиган тарзда ўтирадилар. Улар кучли томонлари ўз қизиқиш ва эътиёжлари учуп йўл чегараланиб қолмай, балки ҳақиқий қадр қимматга эга ишлар қилиш зарурлиги ҳақида мунозара юритадилар. Бунинг учун 30 дақиқа вақт ажратилади. Бошқа-рувчи гуруҳнинг ҳар бир аъзоси бу шартли бўлмасада, ўз кучли томонлари, ҳамда уидан ўзи учунгина фойдаланмаслик ҳақида маслахатлашиш учун вақт ажратиши мумкин. Муҳими барча қатнашувчи ўз ечиминиг муаллифи бўлиб қолишлигидадир. Кучли томонлардан фойдаланиш бўйича фикр юритилар экан, дцққат эътибор купдалик ҳаётдаги аниқ бир ишлар ва вазият-ларга қаратилган бўлиши керак.

Муҳокамадан сўиг бошқарувчи барча қатнашчиларни доира бўлиб, қўлларииии ушлаган ҳолда, кўзларини юмиб турипг-ни таклиф этади, ҳамда қуйидагиларни айтади: «Энди бир-

биримизга ҳастда нима қадрли ва муҳим эканлиги, нимага ишо-нишимиз, қадр қимматлар тизимида нималариинг тасаввур эти-1ИИМИЗНИ сўзлаб бсрамиз. Ҳар ким ҳоҳлаганича, қачонки, бу ҳа-қида сўзлаб бўлганиии ҳис қилгунича гапириши мумкин, ҳамда ксйинги қатнагпчи ганирипш мумкинлиги ҳақида белги бериши ксрак. Ҳеч иимани тушунтириб ва исбот

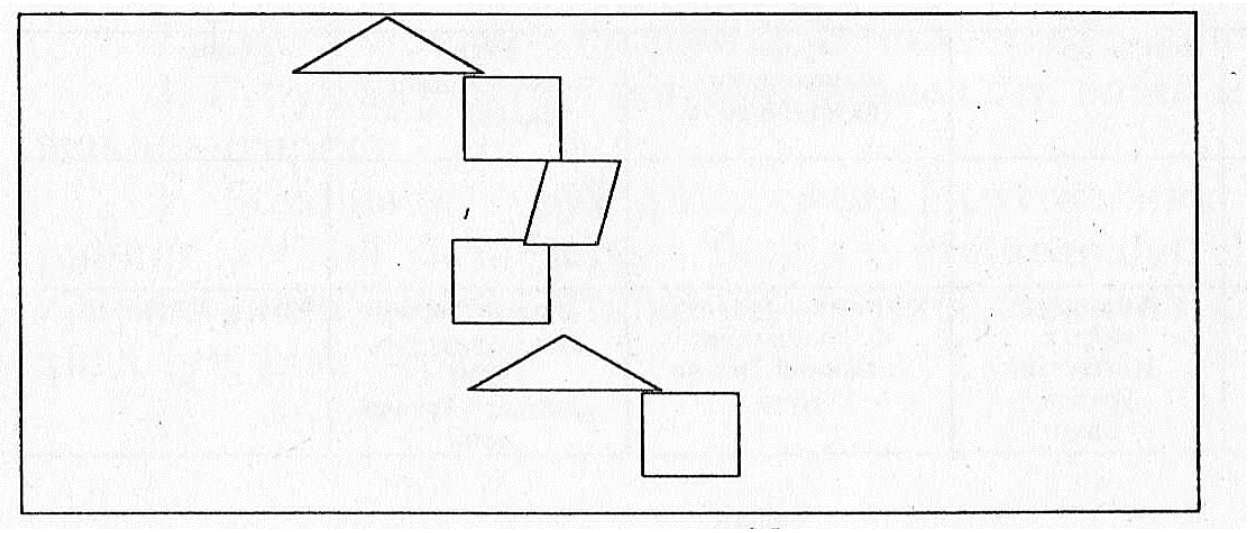
этиб бериш керак эмас. Бу ҳақда ганириш ким учундир қийин бўлса, у ўзидаги индиви-дуал қадр қимматлар ҳақида гапириши мумкин. Агар Сиз сўзин-гизни «Мен ишонаманки ...» ски « Мсн учун муҳими ...», деб боншасангиз , сўнг ўзингиз хоҳлаган нарсаларни кўрсатиб ўтсан-г'из осонроқ бўлар эди».

Машқ сўнгида бошқарувчи барчани ўз жойига ўтириш-ларини сўрайди.

«КАЙТУВЧИ АЛОКА» ЎЙИНИ («ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ»)

Уйшшинг нсихологик моҳияти одамлар ўртасидаги самара-ли алоқа учун қайтувчи алоқанинг имкониятлари кўпроқлигиии памойиш қилшндир. Ўйин раҳбари гуруҳ аъзоларидан бирини хабар жўнатувчи сифатида чиқипши илтимос қилади. Шундан сўпг гуруҳга қуйидаги сўзлар билан мурожаат қилади: «Х»-жўнатувчи сизлар қабул қилувчи. «Х»-.жуда йироқда бўлиб, у фа-қат жўпатинш мумкин. Сизлар бир-бирларингиздан жуда йироқ-дасиз. «Х»-да фақат узатувчи қурол, Сизда эса фақат қабул қи-лувчи қурол. Бу эса сизлар бир-бирипгизни кўра олмаслигингиз-ии англатади. Сизлар уни фақат эшитишингиз мумкин. Унининг диққати фақат олдида турган қоғозда бўлади. Шунинг чун сиз қрғоз ва қалам олишингиз зарур». Бошловчи «Х»га жрйни, маса-лан: тахта ортида, эгаллашии таклиф этади, қолганлардан эса машқ муваффақиятининг зарур шарти бўлгаи тинчликни сақ-лашни, акс ҳолда арзимаган хўрсиниш ёки кулги жўнатувчи учун кўрсатма бўлиши мумкиилигини эслатган ҳолда илтимос қилади.

Бошловчи «Х»ни чстга бошлаб, ўйин қатнашчилари кўрин-майдиган тахта ортида унга қуйидаги расмни беради.



Жўпатувчишшг вазифаси у шундай хабар тузсин-ки, қол-ган қатлашчилар ундан. (хабардаи) кслиб чиққап холда ўзлари қокозларда юқоридаги расмни тасвирласиллар.

Жўпатувчи учуи вақт чсгараланмайди. Ухабар етказишни хоҳлаган усулидаи фойдаланипш мумкин, фақат бир шарт оғза-ки бўлипга ксрак.

«Х» хабар берипши якунланганлигини билдириши биланоқ, олиб борувчи қуйидагиларни илтимос қилади:

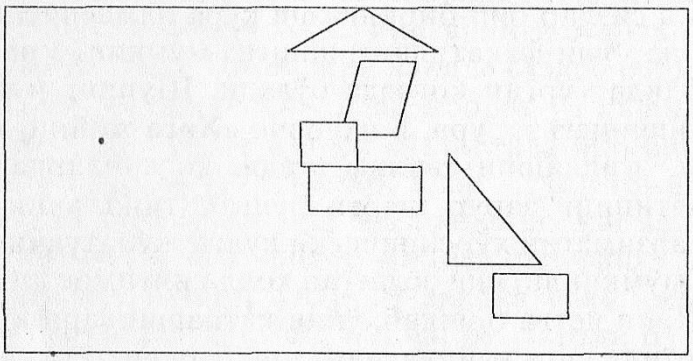
•а) қатпашувчилардап бири хабарни'олувчилардан варақии пастига уларнинг фикрича ўйин қанча давом этади: нсчта шакл тўғрилигини бслгилайди (ботловчи ўйип боишдан вақтни бслгилаб қўяди.

-ўзгаларниг таассуротиии сзиб қўяди:

б) жўпатувчидан худди юқоридагиларпи, фақат таассурот-лари ва вақтни бахолашдаи ташқари псчта шакл хатосиз ифода-лаиганлигиии кўрсатиш 5 дақиқадап сўнг олиб борувчи қабул қилувчиларга ўйиннинг 2-босқичи бопшангашшгини эслатади. Жўнатувчи аввалгидай 2-босқичга тайсрлапган ҳолда тахта ортида туради.

Бу сафар қабул қилувчи қайтувчи алоқадан фойдаланиш-лари мумкин, я-ьни жўпатувчи тўхташ, унга савол бсриш, тушун-тирипшар сўрашлари мумкии.

Қуйида «Х» жўиатиш лозим бўлган расм тасвирланган.



Қатнашувчи	вақт баҳоси	тўхри шаклларнинг таҳминий сони	Тўғри шаклларнинг ҳақиқий сони	фарқ
1 2 3 ва ҳ.к.	7 6 5	2 3 2	1 3 3	-1 0 +1
	Амалдаги вақтга Нисбатан ўртача Баҳо	тўғри тасвирланган шаклларнинг тахминий ўртача сони	Тўғри тасвирлан-ган шаклларнинг амалдаги ўртача сони	Ўртача фарқ

Қтнашувчи	вақт баҳоси	Тўғри шаклларнинг тахминий сони	Тўғри шаклларнинг ҳақиқий сони	фарқ
1 2 3 ва ҳ.к.	20 18 17	6 5 6	6 6 5	+1 0 -1
	Ҳақиқий вақтга Нисбатан ўртача Баҳо	Тўғри тасвирланган шаклларнинг тахминий ўртача сони	тўғри тасвирланган шаклларнинг амалдаги ўртача сони	ўртача фарқ

ИККИНЧИ МЛШҚ (ЎЙИН)

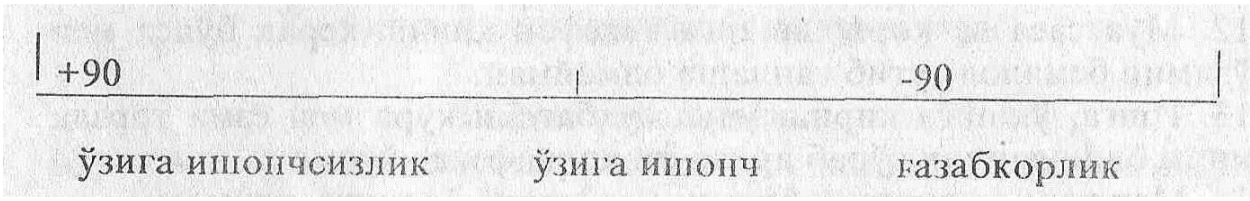
Кўриб турганимиздай, 2-босқичда 1-босқичга нисбатан кўпроқ апиқликка :>ришилди. Иккипчн усулда тартибсизликлар юзага кслади, лскин жўпатуичи ва қабул қилувчи ўртасидаги ахборот алмапшпуви туфайли кўпроқ патижага :)ритилади.

Кишипипг ўзаро муносабат жараёпи мулоқот орқали амалга опшрилар зкап, юқорида ИПТ бўй-ича бсрилган назарий билимлар асосида турли машқ ва ўйиплардан фойдаланиш маиа шу мулоқот жараснидаги билимдоиликни оширишга хизмат қилади, дсб ҳисоблаймиз.

Дсмак, трспиигларииинг ютуги шупдан иборатки, улар ўзаро ипюпч атмосфсрасида ўтказилиб, гуруҳ аъзоларининг дўстона алоқаларини кучайтиришга имкон бсради. Натижада Г'УРУҲ аъзоларига чстдан туриб баҳо бсршига ва ўзаро бир бирларига ишонч ҳосил қилитга эритадилар.

13-МАШҒУЛОТ ;
Ўз шахсини ўрганиш'
Мақсад:
1. Психотрсиинг гуруҳипинг вазифалари билан танишиш.
2. Гуруҳ аъзолари срдамида ўз шахсини ўргаиинг.
3. Гуруҳ аъзолари ўзларипи намосн эта олит малакаларини шакллаитириш.
1. Бошловчи гуруҳ аъзоларини психотсхник машғулотла-рипинг асосий вазифалари билан таништиради. Бундай маш-ғулотларшшг қандай ўтипш аҳлоқ мсъсрлари ва қоидалари ҳа-қида тушупча бсради.
Бошловчйнинг монологи:
"Ҳар бир ипсоп и-кқипчи бир инсонии эшита олиш, уни қабул қилин! ва тушинишга харака!1 қилиши керак. Шахслар-нинг бир-бирига бўлган.мупосабатида киши суҳбатдошини тинг-лашда ўзиии тутиши, уни хақ орат қилмасдан, сухбат найтида уни аччиқлаитирмаслиги жуда муҳим ахамшпта эга. Мулоқот вақтида ипсоипинг ҳулқ-атворй, ўзини қамдай тутиши, ўзига ишонгашшги ва ишопмагашшгига ахамиятбсриши ксрак. Муло-қот пайтида ўзкга инюммаслик бир қатор камчиликларга сабаб бўлади, булар ўзига ишонмаган шахсда хавотир, айбдорлик хис-си ва ижтимоий билимларнинг старли эмаслигини. ҳис қилади. Шуниси мухимки, мулоқот вақтида ғазабкор билан 'қатъий бўлмаган шахсни ажраТа билиш ксрак. Ғазабкор инсоп бошқа пгахсларнипг ху^уқйнк уларни ҳақорат қилиш йўли билан буза-ди. Ғазабкорлик - ўз-ўзини ҳурмат қшшш дс!'ани эмас, балки, бу ўзииинг маифаати йўлида бошқалар ҳурмат идан фойдаланигн-дир. Интизомли характер эса ўз-ўзини идора қилингда катта ахамиятга'эга. Ўз-ўзига ишопчии инсоп шахсииинг ўзи!'а бўлған ҳурмах инииг япада ўсишига олиб келади".
Бундан сўнг боншовчи ўзининг кучли ва кучсиз томонларии бахолаши учун Рейзас раволномасини тарқатади.
Ўз-ўзини қатьийлигини бошқариш учун
Рейзас саволномаси:
Кўрсатма: Сизиинг .характерингиз-га мос келадиган вариантлар-ни код билан кўрсатинг.
+3 бу менинг ҳарактеримга жуда тўкри келадя, хар.актсрим-ни бундай тасвирлаш жуда тўғри.
+2 бу мёницг характсрймга тўғри келади, характсримгш бундай тасвирлаш тўғри.
+ 1 қандайдир маънода мепиш характеримга тўғри кслади, характеримии бупдай тасвирлаш тўғри бўлса керак.
-1 қандайдир маънода менга тўғри келмайди, бундай тас-вирлаш нотўғри бўлса керак.
-2 бу мснинг характсримга тўғри' кслмайди, характеримни бундай тасвирлаш нотўғри.
-3 бу менинг характеримга умуман тўғри келмайди, харак-теримии бундай тасвирдаш умуман нотўкри. Умумий баҳони қуйидаги саволарга жавоб асосида тўнлаиади.
Саволлар.
1. Кўпчилик ицсоплар мсига писбатан ўзларига купроқ ишона-дилар ва қатъийдирлар.
2. Мси ўзимни уятчанлигим сабаб, учратувлар бслгилашда қий-наламан. ... . •
3. Рсстораида бсрилгап овқат мснга сқмаса, мсн бу ҳақда офи-циантларга индамайман.
4. Ўзгалар мспи ҳақ орат қилсаларда мси уларни 'кўнглини оғри-тишдан қўрқаман.
5. Агар сотувчига'товарини мсгп-а кўрсатиш қийинчилик туғдир-са, бу товар мснга мос кслмаса, мсн ўзимни бу товарни олишга мажбурдск ҳис этаман.
6. Агар мсндап бирор нарсани илтимос қилинюа, бу шароитда ўзимдаги мавжуд билимларга мурожаат қиламан.
7. Баъзи пайтларда мсн кучли баҳона ахтараман.
8. Мсн кўпчилик ипсошшр каби олдинга чиқишни яхши кўраман.

9.Кўиипча иисонлар ўзлариипг қизиқиишари юзасидан мсндан фойдаланипшди.
10. Мси богиқа иисонлар ва япги таниншар билан гаплашганим-да ҳузур лаиаман.
11. Кўпинча қарама-қарпш жиисдаги инсоилар мснга сқса уларга пйма дсйишни билмайман.
12. Муассаса ва корхоналарга тслсфон қилиш ксрак бўлса мен ўзимии бсмалол тутиб гаилаша олмаймаН.
13. Ишга, ўқинна кириш учун сухбатдан кўра мен ёзма тарзда ишга олшнларини сўраб ариза сзиппш афзал кўраман.
14. Мен харид қшшнган буюмни қайтариб беришга уяламан.
15. Агар бирор яқин ски хурмат ли қариндошим меига ёқмаса, мен ўз ҳиссиёт ларимни ичимда сақлайман.
16. Мспи нодон дсб ўйламасликлари учуи кўп савол беравер-майман.
17. Баҳснайтида мси ҳаяжоиланиб кстишдан қўрқаман, чунки мепи қалтироқ босади.
18. Таниқли ва ҳурмат ли маърузачи ўз фикрини айтса ва унинг ганлари мснинг фикримга зид кСлса, мсн ўзимнинг фикримни ҳам.эшиггирйшга ҳаракат қиламан.
19. Мсн сотувчилар билап нарх хақида бахслашишдан қочаман.
20. Агар мсн бирор инпш қилсам, бу ҳақда ҳамма билишини ҳоҳлаймаи.
21. Ўз туйғуларимпи очиқ-ойдии ифодалайман.
22. Мсн хақимда кимдир ғийбат қилса, упи тоаиб гап пимадали-гипи билишга ҳаракат қиламан.
23. Мсп кўнинча "йўқ" дсйишга қийналаман.
24. Мсн ўз хис-туйғуларимни билдирмасдан ичимда сақлашга мойилман,
25. Мснга хупюмад қилитса гоҳида иима дсб жаиоб бсрипши билмай қоламан.
26. Мсл рссторан ва ботқа жойлардаги хизмат кўрсатишдан қониқмайман.
27. Тсатр ски маърузаларда снимдаги одамлар баланд овозда гаплапшшса, улардап наст овозда ски бошқа жойда ганлапшга-лариИи сўрайман.
28. Мсп павбатда турганимда кимдир мсндан ксййн кслиб олдинга ўтиб кстса, бу қилмишни жавобсиз қолдирмайман.
29. Ўз фикрларимни тсзда билдирамаи.
30. Шундай пайтлар бўладики, мсн хсч марса^ся олмай қоламан. .
Ҳамма гуруҳ аъзолари саволларга жавоб бсриб, ўз балла-рини сапаб бўлганларидан сўнг бопшовчи жавобларни тахлил этади.
Бупда бошловчи шунга ахамиятбсриши ксрак-ки, бу тест умумий тавсифнома бсриш учун :>мас, балки инсонни фақат рўзини юрип) туриншни апиқлаш учун бсрилади.



Гуруҳнинг эмоционал ҳис -туйғуларинй ўрганиш.
Мақсад:
1. Амалий фаолиятда ўқувчиларни нассив ва агрсссив холат-. лариии уларни а.ниқлай олишга ўргатиш.
2. Шахсларпи ски гурух аъзоларини уларни қизиқиишари орқали бир-бирларига таииштирит.
3. Гурух аъзолари ўр-.гасидаги эмоционал тўсиқларни бартараф этиш.
1-Машқ: Олиб борувчи 1-чи маии-улотда баёп этган асосий фикрли яъни дадил ва нассив ски агрсссив холатларии монолог сифатида сритади. Ксйинчалик ўзини дадил тутиш ва уни,
ривожлантирипгга оид" машғулот орқали пассив ва агрсссив жавобларни аниқлай бошлайди.
Ҳар бир гуруҳ аъзосига қуйида кслтирилган вазиятда "иас-сив" ва "агрессив", "дадил" кабиларни очиқ намойиш қилиш таклиф этилади.
Олиб борувчи қуйидаги вазиятлар мажмуини таклиф қила-ди:
-ўкитувчипинг айтипшча, Сизнинг соч турмагиигиз ўқувчи-лар талабига мос кслмаяпти, Сиз ўқитувчига қуйидагиларии басн этасиз...
-дўстингиз Сизни суҳбатга чорламоқчи, лскин Сиз суҳбат-даг! йироқлапшоқчисиз. Сизиинг фикрингиз...
-ён қупшингиз қизиқарли дарс мобайпида доимо хал ақит бсриб, Сизии поўрии саволлар билан чалғитяпти. Сиз унга.нима дсйсиз...
-кипотсатрда орқа қатордаги кипшлар сизга баланд овозли суҳбатлари билап ҳалақит бсришяпти. Сизни уларга мурожаа-тингиз...
-дўстингиз давра орасида Сиз ҳақиигизда сўзлаб, сизни ноўрин аҳволга қўймоқда. Сизни бу борада фикриигиз...
Олиб борувчи келтирилган маълумотлар, саволларни ту-шунтириб бсради.
2-Машқ: Гурух аъзоларинииг қизиқишларини аниқлаб олипгга оид машғулот.
Ҳамма доира шаклида ўтиради. Олиб борувчи ҳаммага 1 қоғоз варақдан, игпақадоғич ҳамда скрепка улашади. Ҳар бир қатнашчи қоғознинг устки қисмига ўз исмини ёзади. Кейин всртикал шаклда варақни иккиига бўлади. Чап томонига "+" белгисини, ўнг томопига "-" бслгисипи қўяди.
Биринчи қисмда яъни "+"нинг тагига ўз севган иарса-ларини ёзиб бериншарини сўрайди, яъни мисол учун, севимли таоми, севимли адабист қаҳрамони, севимли ҳайвогш. Сатрнинг охирида бошқа инсоилардаги ёқимли ёки у ёқтирган ҳислатлар-
ни сзиб бериш сўралади.
Уш- қисмида энди шунга ўхшаш лскин қарама-қарпшларни басн этит сўралади, яъни "-"га оид ёқимсизларни.
Ҳамма ёзиб бўлғандап сўнг, олиб борувчи қатнашчиларни варақни кўкрак қисмларига маҳкамлаб олишларини .сўрайди. Шундан сўпг улар хонада бсмалол юриб ҳар бир қатнатчини варағидаги маълумотлар билаи танишадилар. Магағулот тугага-нидан сўиг олиб борувчй қатнашчиларга қулайлик яратиш учун ўзларига қизиқ бўлиб туюлган қатнашчи билан сухбатлашйшга 2-3 дақиқа ажратади.
3-Машқ: Эмоционал тўсиқларни бартараф этитга оид маш-ғулот.
А) Олиб борувчи хоиага тўғри чизиқ чизади, қатнашув-чилар чизиқгача жуфт ҳолда юрадилар. Кейин эса жуфтлашган ҳолда шу тор кўприкдан ажралишларини сўрайди.
Б) "Бирон нарсани доира шаклида қўлдан-қўлга бериш". Гуруҳнинг бирон бир аъзоси хаёлий ,бир нарсани ҳаракатга келтириши ксрак. Упдан сўнг буни бошқа қатнашчилар

давом этадилар. Шу борада хаёлий бир нарса қўлдан-қўлга доира шаклида айланиб келади.
В) "Ойна" гуруҳ аъзолари жуфтликларга ажралиб оладилар ва навбатма-иавбат шерикларииинг ҳаракатларини такрорлай-дилар.
Машғулотлар сўнггида ҳамма қатнашувчи ўз ўрнига жойлашади ва олиб борувчи уларга ўйинларни ва бўлиб ўтган машғулотларни таҳлил қилиб беради.
15-МАШҒУЛОТ Мулоқот га тайёрлаш усуллари.
Мақсад
1. Яхши эшитиш қоидалари билан таништириш.
2. Мулоқот қилиш учун шерик танлаш кўникмасини ривож-лантириш.
3. Қатнашувчилариинг ҳиссист ларига қараб гуруҳлар тузишга
ўргатиш.
Суҳбат бошида бошловчи яхши тинглаш қоидаларини сўзлаб
беради.
А) Сизга мурожаат қилган одамга бутун диққат эъти-борингизни қаратинг. Уиинг фақат сўзларигагина эмас, балки овозига, мимикасига, қилиқларига ҳам аҳамиятберииг.
Б) Гапираётган одамга Сиз уни қандай тушунаётганингизни кўрсатинг. Буни унга ўзингизнинг диққат-эътиборингиз билан унинг сўз маъноларини уқаётганингизни кўрсатинг.
В) Баҳолар берманг.
Г) Маслаҳатлар берманг.
Баҳолаш ва маслаҳатлар бериш гапираётган одамни чега-ралаб қўяди. Уни ўз мақсадини тўла гапириб беришга тўсқинлик қилади. Унинг энг асосий далилларини ажрата билишини чега-ралайди.
; к Коммуникатив кўникмаларни ривожлантириш учун машқлар
Гуруҳ иккига бўлинади. Биринчи босқичда жуфтликнинг бир қатнашчисига фақат очиқ савол беришга рухсат берилади. Бунда шериги унга тўлиқ жавоб бера олсин. Масалан: "Сиз спорт секциясига қатнайсизми?"-ёпйқ савол. "Сиз бўш вақтин-гизни қаерда ўтказасиз?"-очиқ савол.
Бошқа қатнашувчи ҳар бир саволга ўзи хақидаги инфор-мацияни чегарадан чиқадиган даражада жавоб беради. Масалан: "Мен бадиий гимнастика секциясида шуғулланаман, ўсмирлар бўйича тоифам бор".
Беш дақиқа ҳисобида ролда туринг. Кейин роллар бўйича алмашинглар, чунки, иккала шерик очиқ саволлар бўйича ўзла-рида кўникма ҳосил қилишлари керак.
Иккинчи. босқичда ҳар бир жуфтликдаги иштирокчи эркин маълумот беради ёки ўзининг тажрибасини гапириб беради. Иккинчи иштирокчи мақсадни ойдинлаштириш ёки қайта фикр-лаш учун сўзлашишии чўзишга интилади. Яъни Сиз ўз сўзла-рингиз билан шеригингиз фикрларини қайтараётгандек гўё яхши тинглаётгандек бўласиз. Беш сониядан сўнг ролларни алмаша-сиз. Босқичлар орасида жуфтликлар ўз қийинчиликлари, ҳаяжон-лари билан ўртоқлашадилар. Қачон Сиз бошқаларнинг ички дунёсини яхши очишга ўрганиб олсангиз кенг миқёсда савол бериб, кенг миқёсда жавоблар олишингиз мумкин. Актив тинг-лаш қобилиятидан фойдаланиб, Сиз сўзлашиш маданиятига эга бўласиз. Сухбатдоши билан гаплашишни яхшилашга доир машқ.
а) Юзни текшириш: Юзма-юз ўтиринг. Шеригингиз юзини обдон текширинг, қўл ёрдамида кейин шеригингиз Сизни юзин-гизни текширишига ва уни англашга имкон беринг. Ундан сўнг бир-бирингиз билан ҳис қилган холатларингиз, ҳаяжонларингиз билан ўртоқлашинг.

б) Жонли қўллар. Бу машқлар хис қилишга ўргатади. Қўл тегиши натижасидаги хислар билан ўртоқлашилади. Хонада стуллар икки қатор қилиб қўйилади. Ҳамма қўлидаги узугини, соатини олади. Кўзини боғлайди. Ҳамма аъзоларни шундай жойлаштиринки, ким қаршисида ўтирганини билмасин. Қарама-қарши ўтириб, қўл билан аниқлаш мумкин. Қўлма-қўл ушлана-ди, кейин шериги билан хайрлашади, сўнг кўзини очади. Шериги билан қучоқлашиб бир неча дақиқа туради. Кейин фикрлашиб, ўртоқлашиб яна кўз боғланади, ва бошқа қаторга ўтирилади.
Психотренинг қатнашувида бўлиш машқи.
Гуруҳ шундай кичик гуруҳчаларга бўлинадики, гуруҳча-ларда ҳамма одамлар сони тенг бўлиши керак. Кичик гуруҳ дои-ра шаклида ўтиради. Унда битта стул бўш қолади. Каттароқ гуруҳ доира орқасига ўтиб унинг белини ушлаб туради. Бўш кресло орқасида турган киши, стулга кимнидир ўтқазишга ҳаракат қилади. Ўтқазилган одамга кўз қисади, ўткир маъноли қараш, сирли кўз имоси, шунга ўхшаш қилиқлар қилади. Тан-ланган одам буни тезда фахмлаши керак ва ўз стулидан туриб, бўш стулга ўтиради. Ўша имлаб олинган одамнинг орқасидаги шериги уни қўйиб юбормасликка ҳаракат қилади. Агар унгача имланган одам туриб улгурса ютади. Лекин, қўриқлаётган одам унгача ушлаб олса, "ушланган" хисобланади.
Бошловчи машғулотни муҳокама қилади. Қатнашувчилар тренернинг фикр ва мулохазаларини тинглайди. Тренинглар ёрдамида ҳосил бўлган хислар, холатларни умумлаштириб хуло-салайди. Ўйинларни нима учун ташкиллаганини яна бир бор тушинтиради. •
16-МАШҒУЛОТ
Эмоционал мослик
Мақсад:
1.Муомалани ҳар хил йўналишини ўрганиш.
2.Коммуникатив билимларни такомиллаштириш.
3.Гуруҳдаги тренинг қатнашчиларни жипслаштириш.
1. а) Олиб борувчининг монологи
"Кўпчилигимиз бошқа кишиларни қунт билан тинглашни биламиз. Биз кўпроқ одамларни ташқаридан, юзаки томонидан бахо беришга мослашганмиз, шу сабабли атрофдагиларни ту-шинмаймиз. Улар билан мулоқотга кириша олмаймиз. Мулоқот га киришганда эса уларни ҳар томонлама тушунмаймиз, қабул қила олмаймиз. Муомалада, тинглаш ва кузатиш асос деб олинади, уларни бир-бирига боғлаш учун эса, қунт ва алоҳида билимлар талаб қилинади. Фақатгина бу эмас балки, инсон-ўз-
ўзини англаб тушуниши ва гуруҳдаги бошқа иштирокчиларни тўғри тушуна олиши керак".
Олиб борувчи гуруҳдагиларга ўз шерикларини янада яхшироқ тушунишни, мулоқот давомида бир-бирларига бўлгаи муносабатларни такомиллаштиришга ўрганишни тавсия қилади.
а) қатнашчилар хона ўртасига юмалоқ шаклда ўтиради. Олиб борувчи гуруҳдагиларга қунт билаи қарашларини айтади ва 1-2 дақиқадан сўнг кўзлариии юмушни буюради. .Ҳар бир • киши гуруҳдаги бошқа иштирокчиларни эслашга, харакат қилишини сўрайди. 1-2 дақиқа давомида ҳаммадан яхши эсда қолган иштирокчиларни юзини хотирада олиб қолишларини айтиб кўзларини очишга руҳсат беради. Бир оздан сўнг олиб борувчи юқоридаги машқни яна такрорлашни таклиф қилади, сўнг 2-3 дақиқа давомида ўз ҳиссиёт лари билан алмашиниш-ларини сўрайди.
б) Қуйидаги машқни гуруҳдагилар икки кишидан бўлиб бажаришлари керак бўлади, 5 дақиқадан сўнг шериклар алмаши-нишлари керак.

-ерга орқама-орқа ўтириб, суҳбат олиб боришга харакат қилинг. Бир иеча дақиқадан сўнг таассуротларингиз, ўз фикрла-рингиз билан алмашининг.
-бир-бириигизнинг кўзларингизга қараб, кўз орқали муло-қотга киришииг. Бир неча дақиқадан сўнг фикрларингиз билан ўртоқлашинг.
-бирингиз турган, иккинчингиз ўтирган ҳолда вазиятин-гизни ўзгартириб суҳбат олиб боринг. Бир неча дақиқадан сўнг вазиятларингизни алмаштиринг. Сўнг ўз ҳиссиёт ларингиз ва фикрларингиз била.н ўртоқлашинг.
2. Гуруҳдагиларни эмоционал бириктиришга оид машғулот.
Қатнашчилар шерикларга бўлинади. Бири "қотиб қолган" иккиичиси эса "реаниматор" вазифасини бажаради. Сигнал бў-йича "қотиб қолувчи" карахт холга келиши керак. "Реаниматор" вазифаси эса 1 дақиқа давомида уни яъни "қотиб қолган" шери-гини хсч қандай гап сўзсиз, унга тегмаган холда, фақат мимика, пантомимика, нигоҳ билан бу холатдан чиқариши лозим.
Машғулот охирида гуруҳ одатдагидек жойларига жойлашади, олиб борувчи якунларни эълон қилади. Ўтказилган машғулотни яна маъруза тарзида ўқиб чиқилади. Гуруҳдаги қатнашчилар билан ўтказилган тренинг машғулоти таассуротлари билан фикр алмашинилади, уларни таклиф, мулохазалари билан ўртоқлашиб чиқилади. Айтилган таклифларни кейинги машғулотларда қўл- . лаш лозим.

17-МАШҒУЛОТ

Ҳамкорлик.

Мақсад.
1. Бошқа одамларни таъсирини англаш.
2. Ўз фикрини стказа олиш йўлларини билиш, қайтувчи муноса-батни-қабул қилиб олиш.
3.Ўзига бўлган ишонч малакасини ривожлантириш. л
Бошловчининг монолога.
"Атрофдагилар билан ўз муносабатини яхшилашни, ривож-лантиришни кўзлаган одам ўзини ҳақи қий ҳулқ -атворини на-моён қилувчи вазиятлардан хақи қатни излаши керак. Фақат шундагина ташқаридан ўзини яхшироқ тушиниши ва ўзидаги янгиликларни очиши мумкин. Шуни унутмаслик керак-ки, бош-қаларни сенга бўлган фикри, ягона сен хақи нгдаги маълумот бўлиши мумкин эмас. Қайтувчи муносабат билан бошкаларни таъминлаш, яъни унинг хулқ -атвори қандай ҳис туйғу уйғотгани ҳақи даги маълумот берилса, ўшандагина бир-бирига бўлган ишонч ошиб, ўртада илиқ муносабатлар тикланади. Қайтувчи муносабатларни айтиш ва қарор чиқариш керакли билимдан ташқари матонатни хам талаб қилади. Билимни муайян машқлар орқали такомиллагатириш мумкин, матонат эса таваккалчилик, тайёр туриш орқали орттирилади. Шуни эсдан чиқармаслик керакки, қайта муносабат ғазабкор кўринишда бўлмаслиги ке-рак, акс ҳолда шу орқали Сиз ўзингизга қарши муносабат туғди-расиз".
1."Менга қараб туриб дугонам ҳақида гапиришинг .аччиғимни чиқарадй, хаттоки гоҳиди ғазабланаман".
2."Сен одамии ғашига тегадиган, ёвуз одамсан, сен менга қарши турасан".
Бу иккита гап орасида катта фарқ бор.
Сиз биринчи гапни ишлатишга ҳаракат қилинг. Иккинчиси-дан ўзингизни тийииг.
Машғулот олдидан бошловчи мунозара учун мавзу таклиф қилади:
"Қайтувчи муносабат - бу бошқа одамга уни қандай идрок қилишим, муносабатимиздан нимани ҳис қилишим, унинг ҳулқ -атвори қайси ҳиссиёт ни юзага келтиришидир".
1.Ўша одамнинг қайси қилиғи сизда қандай хис-туйғу ўйғотмоқда.
2. (Агар) ўпш одампииг ёқмайдиган томонини шундай айтипгки, ўша одам ўзида муқсопипи йўқотиш учун хоҳитини-вужудга кслтирсин.

3.Баҳо бсрманг.
4.Маслаҳат бермапг.
Қайтувчи мулосабат бу - у ски бу одам ҳақи даги ахборот манбаи эмас, балки бу сиз ва ўнш одам ўртасидаги бўлгаи алоқа хақидаги маълумотдир. Сизга ёқимли ва сқимсиз бўлган нарса-лар ҳақида ҳам сўзланг.
Бошловчи қайта муносабатии ривожлаитиришга қаратил-гаи машқлар олиб боради. Ҳамма доира бўлиб ўтиради. Бошлов-чи ўртага стул қўйиб қуйидагиларни сўрайди - шу стулга ўзи ҳа-қида!'и маълумотни атрофдагилардан эшитинши хохлаган одам ушбу сгулга ўтиради. Богпловчипи ўзи ҳам ўша срда ўтириши мумкин.
Доира ўртасидаги одам, атрос^дағиларпи гапиии қунт билан эшитиши ксрак. Гапларии бўлигп мумкин эмас. Айтила-стгам фикрларга объсктив исбот талаб қилмаслик ксрак. Шу тариқа ўртада тургаи одам доира бўйлаб ҳаракат қи-либ, ҳар бир иштирокчидан мач.лумот олади, токи ҳсч кимда гаи қолмагунча. Қайта муиосабатни олгапдаи сўнг ўртадаги одам қайтиб ўз жойига ўтиради. Доира ўртасига богақа иггирокчи кслиб ўтиради ва ўзи ҳақида маълумот олигп учун бирорта иштирокчипи танлаб олади. Шу тариқа барча иштирокчилар доира ўртасига ўтириб, ўзларига бўлган. қайта муносабатларни билиб оладилар.
2.Гуруҳ ҳамкорлигиии ривожлантирувчи машқлар
А) Иштирокчилар доира пшклида ўтирадилар. Ҳар бир иштирокчи ўнг қўлшга мушт қилади ва бошловчи буйруғи билан барча бармоқларини сзадилар. Гуруҳ бармоқларни ёзганда бир-бирига боғлиқ бўлмаган ҳолда бир хил сонни кўрсатишга интилади. Бир-бирлари билан маслахатланшшлари ман этйлади. Гуруҳ бир хил сонни кўрсатмагунча ўйин давом этавсради.
Б) Иштирокчилар бир-бирларидан бир қадам узоқликда қатор бўлиб туришади. Ҳамма кўзини юмади. Бошловчинипг буйруғи билаи айланасига, ўнгга, чапга ҳаракат қшгаб жойлари-даи қўзғалигпа/ди.
Ҳар бир қўзғалишдан тўхтагач, дсворлар бир- бирига қараб туриб олигалари ксрак. Ҳар бир адашган инггирокчи чиқиб, охирида эса битта одам қолади. Бу иштирокчи ўйиннипг энг ақл-лиги хисобланади.
18-МАШҒУЛОТ Гуруҳларда тажриба алмаша олиш малакаси.
Мақсад
1.Гурухни биргаликдаги фаолияти жарасиида улариипг тажриба алмапшш малакасипи ривожлантиршн.
2.Одамлар билан мулоқотда бўлинншнг янги усулларшш излаш-га ўргатиш.
3.Яиги муаммоларпи ривожлантира олишга ўргатиш.
Олиб борувчининг монологи.
'"Мапп-улотлар пайтида олинган тажриба, ўзингизиинг ҳулқ -атворипгизни ўзгартиришга қадамма-қадам рағбатлантириш мумкип холос. Лскин бу қадамларни сиз кумдалик хастингизда қиласмч. Бупинг учун яхшиси аниқ бир ҳулқ -атворини мисол тариқасида таплаб ва ўзингизни олдипгизга апиқ бир мақсадни қўйинг. Ўзингиз апиқ мақсадни таплаётгапигизда қандай ўзга-ришларни хохлайсиз ва қай даражада ўйлаганларингиз амалга опшдиипн дарров хал қилинг, шуни билипгки, Сизнинг истагии-гиз жуда кспг ски жуда қисқа, ксракли ташқи ўзгаришлар билан боишқ тарзда ифодалангап бўлади. Ўзингизга бсгона бўлган ҳулқ ипгиз, у сизнинг вазифангизга жуда мос келмайди - ўзин1'изда апиқ бир нарсани ўзгартиришга уриниб кўрииг. Агар бу вазйфани кснг кўламда банд бўлган одамлар ичида ҳал қилинса, гуруҳ аъзолари бир-бирига срдам бсриши мумкии. Бупда улар бир-бирларига ўзларипинг фикрлари ва кузатитлари билан фикр

алманшнишлари ксрак. Тасаввур қилиаг ксма фалокатга учраб Сиз одам яшамайдиган оролга бориб.қолдин-. гиз. .Яқин 20 йил ичида Сиз тўғри хастга, тукилиб ўсган жойин-гизга қайта олмайсиз. Сизнинг вазифангиз ўз-ўзиигизга, қайта-радиган шароитни яратиш. Сиз қила оласиз:
а) Оролни ўзлаштирмоқ, упда хўжаликни ташкил қилмоқ.
б) Упда ижтимоий хастни тўғриламоқ, ташкил қилиш, роллар, бурчлар ва ботқалар функцияларини тақсимламоқ.
в) Қоидаларни ва оролдаги биргаликдаги хастни ўрганиш.
Бунинг учун сизга 1-1,5 соат вақт ва А-В пунктларидаги тўлиқ эркин;ҳаракат берилади. Бсрилган вақт ўтгандан кейин гуруҳ аъзолари билан нималар содир бўлганлиги ҳақида муҳокама қилишади. Ҳар куни оролдаги хаётни уюштиришда ипггирок этастганида нимапи ҳис қилгапини, бошқаларни қаи-
дай қабул қилгаииии. пимадан мамиун ва иимадап норози эканигиии айтиб бсриш ксрак.

19-МАШҒУЛОТ

Кема ҳал окатидан жабр кўрганлар

Мақсад: Бу машқ гурухии изланитга, мустақил масала қабул қилшпга, гуруҳий масала қабул қилишда яхши ҳулқ ни эгаллашга, маълумотни гуруҳ аъзоларига тақдим қилишга, гуруҳни бошқаришда устуи бўлишга, омонагни асраип'а ва гуруҳпи,мусчахкам бирлашишга ўргатади.

Вақт: 1,5 соат

Керакли буюмлар: топширик пусхаси, катта қоьчоз варақ ва қаламлар. Ҳар бир гуруҳ ач>зосига тоиншрик бсрилади ва у масалапи 15 минут ичида' бажаршп тотлирилади.

Топширик: Сиз, Типч оксапипинг кичикроқ қисмида яхтада сузиб борянсиз. Ё1П-ИП па'1'мжаснда яхтанинг катта қисми ва уииг юклари талофат кўргаи. Яхта сскин сузиб бормоқда. Сизиинг турган жойингиз поъмалум, лскин навигациоп прибор-ларпи қодганларлпи кўрсаташича, сиз 1000 миль жанубий ғарбий яқин срдаи узоқдасич. Ксйин сизга спғипдаи зарар кўрмаган 15та буюмнинг рўйхати бсрилади. Бу буюмларга қўнптмча қилгап ҳолда сиз пишиқ дамлапгап сол ва эшкакга, экинаж ва қуйидаги буюмлар!'а :>га бўласиз. Тирик қолган одамларнипг буюмлари 1 кути сигарст, бир нсча кути гугурт ва йигнрма бстп сўмлим банкнотни ташкил қилади.

Сизминг вазифангиз - қуйида ўтказилган 15та буюмпи яшаш учун мувофиқ равитда бўлиб бсрмоқ. Сизга энг ксракли буюм қарпшсига. 1 рақамини қўйипг, ксйин ксракли буюмларга 15 тагача рақам қўйиб чиқинг.

Буюмлар рўйхати :
Сскстант (бурчак ўлчаш асбоби)
Соқол олиш учун ойнак (кўзгу)'
20 литрли конистр суви билап
Чивинга қарнш сстка
Бир кути 1-2 купга етадиган озиқ-овқат запаси
Тинч оксапининг харитаси
Дамлапган болиш (кутқарув сузиш мосламаси)
10 литрли конистр бсмзини билан
Кичкина транзисторли радиоприсмпик Акула қўрқитувчи рсиеллимснт Йигирма квадрат мстрли НО.ТИНИҚ полиэтилен -Бир литр спирт

20-МАШҒУЛОТ

СаҳиГалаштириш (саҳна кўриниши)

Мақсад: бу машқ гуруҳда коммуникатив ақлга ишлов бсриш учун қўлланилади, шунингдек тўғри, равон сўзлашинши-ва жавобий алоқапи қабул қилишга ўргатишда ҳам қўлланилади.
Кстадиган вақт: 1 соат
Гуруҳдаги Зта қатнашувчи ўз хохипш билаи машқни бажарит учуп чиқади, шулардан ҳар бири ўзларига 1тадан коммуникатив стил олади. Улар қуйидагилардир:
1) Лагапбардор одам - тилсғламачи ва кўникувчан, доим ўзларини ўйлайдиган, ҳар қаидай ҳолатда хам уруш-жанжал чи-қармасликка ҳаракат қилади. Ўзини ҳсч кимга ксраксиздск ҳис қилади ва срдамга мухтождек кўрипади.
2) Айбдорлайдиган одам - лаганбардорга қарама-қарши,, миннат қиладиган, бировларпи айбдор қилиб, жанжал чиқарув-чи, айбловчи, ўзини жуда катта тутади, ўзининг камчилигини сабаблар билан тушунтиради, катта ганиради, юз. кўринигаи жаҳли чиққан одамларга ўхшаб туради. ,
3) Компьютср одам - ўта фикрловчи, босиқ ва кслишган, совуқ-одам. Ўзиии ҳис-туйғуларини, эмоцияларини ва қайғула-рини очиқ ифодалашдан қочади. Бир хил оҳангда ганиради. Уни кўринипшдан бировларга бош эгмайдиган, одамларг'а қўшил-майдиган кипгага ўхшайди.
4) Нотўкри йўлга бошлайдиган одам "- нотўғри, хайрон қоладиган, ақлга сикмайдиган гапларии гапиради, туриши қў-пол, сўзлашганда оҳанг тўғри келмайди.
Кўнгиллилар ўзига 1 нсча коммуникатив усул танлаб ўзларини бир-бирига кўрсатади- Қолган гуруҳ қатнашчилари бир-бирига боғлиқ ҳолда кузатилади. Шундай машқии бажа-радиган кимса юмалоқ аквариум дсб ном олган. 5 дақиқадан сўнг кузатуйчилар қолгагг гуруҳдоншарипи ўз фикрлариии айтиш учун чақирадилар. Ўта иайтда туғилгаи фикрни ўз гуруҳ-дошларига айтади. Муқобил усул орқали қатнашувчилар муам-мо ҳа.қи даги фикрларини бир-бирига мос кслишиии ўрганади. Энди юқоридаги кўрсатилган машқларни янги Зта гурух
қатпашувчилари қайтаради. Гуруҳдаги ҳар бир а-ьзога ўйинда 1 марта бўлса ҳам қатнашиш имкопипи бсринг.
Ботқа коммуиикатив изланипшар ҳам худди шу юмалоқ аквариум гарзида баҳоланади. Бир неча қатиапгувчилар ҳар хил ҳулқ лар билан ў:шарипу кўрсатади. Гуруҳни қолгаи қисми уларпи кузатади. Ҳулқ ини тасвирлаган ҳолда 4-5 қатнашув-чилар таплапади. Шу мавзуга асослаиган ҳолда улар ўзларига бсрилган ролни ўйнайди. Раҳбар битгасидаи - ўзига қарама-қарнги бўлган ролпи ҳимоя қилишпи еўрайди. Бошқасидан :>са энг кучлисини қўллаб қувватлагпни сўрайди. Учинчисидан эпг кучли ипггирокчи ғоясииинг нотўғри эканлигипи исботлаиши сўрайди. Тўртинчисидан - мавзупи ўзгартиринпш сўрайди.
4-5 иштирокчилар орасидаги муиозара ақлни чархлангга, ҳулқипи*тасвирлаб бсришга срдам бсради. Сиз тундай давом эттирингки, гуруҳдаги ҳар бир ипггирокчи саҳнада ўйнаш им-кониятига эга бўлсии.
21 МАШҒУЛОТ
Мустақил равишда тренинг ташкил этиш учун намунавий машқлар.
11. ТАЙЁРГАРЛИК МАШКДАРИ
Тайсргарлик машқлариипг асосий вазифаси гуруҳ аъзо-ларини хамкорликдаги ўйин фаолиятида қатнапшшга тайёрлаш, мулоқот жараснидаги одат тусига киргап стериотипларии сипгдириш.
«ГУРУҲ ОРАСИДАН ЎТИШ» ЎЙИНИ
Гуруҳ а'ьзолари хона ўртасида зич бўлиб турадилар. Бош-ловчй қуйидаги йўлланмаии бсради: мсн ҳозир эшик томондан сйзлар томопға кўзим юмган ҳолда юраман.

Сизлар икки томонга силжиб, мспга йўл беришингиз керак. Мсн тўлқйнсимои ҳаракат қилсам ҳам ҳсч кимга тсгмай силлиқ ўтиигим керак.
Боншовчи ўтиш йўлини кўрсатиб бўлгаиидан ксйин гуруҳ-нинг аъзолари хам шуидай мангқларнй бажариб кўришлари мум-кин.

«ХАБАРНИ СЎЗСИЗ УЗАТИШ» ЎЙИНИ

Ботловчи қуйидагиларии тушуптиради: «Ҳозир бир одам хонадан чиқади, қолганлар эса уМга қандай хабар узатишларини кслишиб оладилар. Упи хоцага чақиргапларидап сўнг гурух аъзолари имо-ипюра, мимика билан шартли хабарпи узатишии бошлайдилар. Упииг вазифаси хабарни тўғри пайқаб олигп». Ўйин шу тариқа давом :>тади. ,

«АК.ЛИЙ ҲУЖУМ ЎЙИНИ»

Ўйиннинг мақсади: гуруҳпинг ҳар бир аъзосшш илгор хулосалар чиқариш, ақлий, ижодий излапиш жараёнида фаол қатнашишга жалб гугиш.
Ўйишгаг мазмупи: Гурух аъзолари доира бўлиб турадилар. Ботловчи ўйиппи тспг хукукли шптирркчиси бўлган ҳолда доирага туради ва ўйин учуи оддий бир жисм, масалан: гугур'1' кутиси, тароқ, тапга каби прсдмстларпи таклиф қилади. Ўйип иштирокчилари доира бўлиб ўзидан . чап '1'омонда турган қатпашувчига буюмни бсриб, бу жисмни қўллашни постандарт шаклини овоз чиқариб айтипглари лозим. Масалап: тароқни узата туриб хасканишнг асоси сифатида шплатипши таклиф тгилади. Ўйин қатнашчилари олдипги жавобларпи қайтариш-лари мап этилади. Ўйин имконият борича давом этилавсради.
Жисм доира бўйлаб бир нсча марта токи, боишовчи бошқа жисмга алмаштирмагунча, ски уни ишлатипши таҳлил қилит учун тўхтамагуича давом этинш мумкин.
"Токчадан сакраш" машқи.
Сакровчидан татқари жуфт бўлиб "йўлак" ҳосил қилипшди. "Йўлак" ўртасида қўллар орқали бирлаштирилгаи, натижада квадрат ҳосил бўлган "йўлак токчаси" ски балапд стол олдида туради. "Йўлак" ўртасига энг кучли жуфтликни қўйиш лозим. "Токчада" ойнага қараб йўлакка орқасини қилиб сакров-чи туради. У йўлакка орқаси билан уриига ксрак. Гуруҳ уни қўллари билан тутиб олишади. Гуруҳнинг барча аъзолари токчадан бирма-бир тупштлари мумкин. Бу ўйин гуруҳлар бирлиги ва ишоич даражаси тўғрисида қўшимча материал бсра-ДИ.
"Бил" машқи.
Топувчидан ташқари гуруҳпинг барча агъзолари доира бўлиб, стул ски крсслоларда ўтиришади. Топувчи кўзи боғлиқ ҳолда доира ичига киради. У ўтиргапларнипг қўл билан уишаб кўриши мумкин эмас. Столда ўтиргап одам "Бил" дсйди, иложи борича ўзининг овозидап бошқачаррқ овозда бўлиши керак.
Улар тонувчи киши уни топса, у ҳолда топувчи унинг ўрпига ўтиради.
«Жамоа эртаги» машқи (Кўрсатма асосида эртак тўқиш).
Бу машқпи икки варианти мавжуд.
1-вариант: биринчи сўзловчи бир сўз айтади, 2-чиси шу сўзни қайтариб ва шу сўзга мазмупан мос ксладиган ўзининг сўзини қўптди, 3-чиси ботидаги иккита сўзни айтиб ўзиникини.қўшади ва шу тариқа давом этади. Бупда боғлангап эртак вужудга кслиши ксрак.
2-вариаит: бирмичи одам гап айтади. Иккипчи одам эртакнипг иккипчи гапипи айтади, биринчи айтгап одамни гаиини қайтармай яъпи пр'1'акдаги гаплар павбатма навбат айтилади. Бу ўйинда инггирокчиларпи кслишмочиликлари ва кутиншари ҳақи-да қўпшмча ма^ълумоч' олиш мумкин.
«Чалкаш машқи.»

Ботловчи танлападм, У хопадап чиқиб кстади. Қолган ўйинчилар бир-бирларипи қўлларииии ушлаб айлапа ҳосил қили-пшди. Қўлларини қўйиб юбормай улар чалкатитади. Чалкат хосил бўлганда бошлоичи хопага киради ва уларни қўллари қўйиб юборилмаган ҳолда бу чалкашдан холис қилади.
«Сухбат» машқи.
Гуруҳ Зга бўлинади. Ҳар бир гуруҳда ўйипчи вазифаси қуйидагича бўлади. 1-чи ўйинчи соқов ва кар ролини ўйнайди: у ҳсч нарсаии эпштмайди ва гапира олмайди, лскии у кўра олади ва шунингдск иоптамимикадаи фойдаланади. 2-чи ўйиичи кар ва П1 ол ролиии ўйнайди. У гапира олади ва кўра олади. 3-чи ўйипчи кўр ва соқов ролини ўйпайди. У фақатгина эштиш ва кўрсата олиш қобилиятига эга. Ҳар 3 гуруҳда топпшриқ бўлади: Тош-кснтдаги учрашув ҳақида кслишиш, туғилган кунини нииюн-ловчига совға олиш ски бўлмаса дсворни қайси рангга бўяш хақида келипшш ксрак бўлади. Ролни бажаришга снгиллик кири-тиш учуп кўз боғлаш учуп боғич, хасса, инвалидлиги ҳақида нинюп ва шу кабилардан фойдалапиш мумкин. Ўйин давомида кулгили холатлар вужудга кслипш мумкин. Ўйин ўйинчиларга бир-бирини тутуиишга срдам' бсради.
«Тўқнашув» (Уланиш, туташмоқ) машқи.
Ўйиида 4 киши иштирок этади. 2 та ўйипчи бир- бирига тўғрима-тўғри ўтиришади. Уларни тиззалари бир-бирига ёпи-шиб туриши ва уларни кўзлари боғлангап ҳолда бўлиши ксрак. Уларии ўнг қўлини кўрсаткич бармоғи космик станциялар - улар бир бирига тутапшши ксрак. Қолғаи 2та ўйинчи уларни орқасига туришади. Сигнал берилгандан ксйип ҳар биринчи тургал ўйипчи сўзлар срдамида ски ўнг қўлини харакатга келти-риши срдамида олдида ўтиргап шериғииинг кўрсаткич бармо-ғини рақиб кўрсаткич бармоғиға тсккизади ёки ўйипни боюқа бир вариалти ҳам манжуд: ўйинчилар бири олдида ўтирган ё ўйинчини қўлили яъпи ўлжани рўпарада ўтиргам рақиб қўлидан яъии ракстадап олиб қочишдал иборатдир.
Касб таилашга оид тренинг намуналари
Таклиф этиластғап ўйиллар қуйидаги схсма бўйича тавсиф-ланади:
1 .Ўйипдап кўзда тутилган мақсад, ўйинлар ташкил зтилиши умумий схсмаси билан боғланипш, ушбу ўйииидан фойдаланиш имкониятлари;
2.ЎЙИННИ ўтказшл шартлари (ўйин қатнашчилари сони, бир ўйипни ўтказиш нақти, ташкилий жиҳатдан жиҳозлаш);
3.Ўйин тартиби (босқичлари, пту жумладан тайёргарлик босқичининг зарурияти);
4.ЎЙИНИИПҒ бориши ўқувчилар билан муҳокама қилишни ташкил этишнииг иаъмунавий схемаси;
5.ЎЙИННИНГ диапюстик имкониятлари;
6.Ўйин чоғида вужудга келадиган типик қийипчиликлар;
Т.Ўйиндан фойдаланиш ва уни ривожлантиришнинг истиқ-болли турлари.
Ўйшшарпи ташкил қилиш ва ўйтказишнинг кўпгина уму-мий жиҳатлари. Ушбу ишланманинг бундан аввалги бўлимла-рида баён қилиб бсрилғанлиги сабабли конкрет ўйинларни тав-сифлаш чоғида асосий эътибор шу ўйинларнипг ўтказилишини ўзига ҳос хусусиятларига қаратилади.
"Келгиндилар" ўйини
Ўйиндан кўзда тутилган мақсад, жамият ва айрим инсон турмушида мехнатиинг ролини кўрсатиб беришдан иборат.
Ўйин бахтга эришшл йўлида мсҳнатнинг ролини тутуниш муаммоси билаи боғланғам бўлити, узоқ кслажакдаги касбий мақсадиинг акс эттириши ва унилг ботқа хастий мақсадларга мувофиқ бўлиншии (ШКП тузулиши ва биринчи, иккиичи таркибий қисмларни) бслгилаб бсрипш лозим. Ўйии "Жамйят турмушида мсхнатнинг роли",

"Мсхиат ва шахс" мавзуларини ўрганган чоғда касб танлаш курси доирасида фойдалаггаши мумкин.
Уйинни ўтказиш шартлари: Ўйин ўқувчиларлилг бугун бир синфи билан (7-8 синфлар) шшшпма мўлжалланган. Ўйин учун. ажратилғаи вақт 30-40 дақиқа. Ўқувчиларни ручка ва қоғозлари бўлиши ксрак.
Уйин тартиби: Ушбу ўнин чўр бсриб тайёргарлик бос-
• қичисйз ўтказилипш мумкии. Жамият турмуншда мсҳиатиинг роли тўғрисидағи. лскция материалшш мактаб ўқувчиларига ўйин олдидап ҳам ўйипдап ксйип ҳам таклиф қилиш мумкин.
Аиа шу матсириалнинг таркибий қисмларидап ўйип натижа-ларини муҳокама қилгаи чоғда хам фойдаланиш мумкии.
• Ўйипнинг ўзида қуйидағи босқичлар птртли равишда намосн бўлади:
1.Синф ўқувчиларидан 2-3 кинш танланади, улар "келғии-ди" бўлишади. Уларни синф нсшқадамларидаи бўлипш мақсадга мувофиқдир.
2.Қуйидаги мазмундаги умумий йўл-йўриқ берилади: бошқа цивилизация намосндалари сайёрамизға келгаиЛиклари ҳақида-ги хабарни кутилмаган бир пайтда олдик. Ғоят хилма-хил ғазе-та, журнал, дастур уюнггирилди. Тсхникавий жихатдан мурак-каблиги туфайли "кслгинди"лариинг бўлиш вақти 15 дақиқа билаи чскланған. Шу вақт ичида бизиинг цивилизациямиз бир-бирлари тўғрисида эпғ асосий парсаларни бшгаб олиши лозим.
3."Кслгинди"ларга оғзаки ски ёзма тарзда қуйидаги мазмунда дарҳолйўл-йўриқ бсрилади. "Хозир сизлар синфдан чиқиб, қандай мақсадда ва қасрдаи келгашшгингизни 3-4 дақиқа ичида ўйлаб айтиб бсрасиз. Сайсрангиз ҳақида кичик ҳикоя тайёрланг (5-дақиқа кўн бўлмасин), бупда Сизнинг аҳолинғиз иима билан шуғулланаётганлиги, қапдай яишстгани тўғрисида ганириб бсрасиз. "Журпалистимиз"иинг хар қандай саволига жавоб бсритга тайср бўлингиз. Ўзингизнинг "Ўзга сайсралик" ташқи кўршшшингиз тўғрисида ўйлаб кўрилшнгиз мумкин.
4."Кслғииди"лар йўлакда тайсргарлик кўраётгалларида журлалистларга яъли сиифда қолгалларга қуйидаги мазмулда йўриқнома бсрилади. Сизлар у ски бу агснтлик, радио ёки телепроғраммалар, журлаллар ёки газсталарнилг вакилларисиз, хабар бсрингиз, айни қайси органниг вакили эканлигиигизнй ўйлаб кўринг. Сизлар бу саволларни ўз сайсраси ҳақида гапириб бўлганларидан ксйин бсрасизлар. Саволларни бера туриб, қўлингизни кўтарииг ва олдипдан ўзингиз вакили бўлгаи органни айтиб бсринг. Саволлар лўнда ва қизиқарли бўлиши керак.
3.Олиб борувчи "Ўзга сайсралик"ларни таклиф қилади, уларни самимий табриклайди ва учрашув вақти чекланган-лигини эслатиб, дарҳолуларга сўз бсради. "Ўзга сайсралик"лар ўз сайёраси ҳақида қисқача 5-дақиқа гапириб беради.
6.Уйинни олиб борувчи журналистларга саволлар беришии, "ўзга сайсралик"ларга эса бу саволларга қисқача жавоб қайта-ришни таклиф қилади. Энг қизиқарли саволни бериш шу бос-қичдаги мусобақанинг асосий жиҳатидир. Баъзи саволларпи ўйипни олиб борувчининг ўзи бериши мумкин, лекин буни жур-налистларга бсриш яхпшроқ, чунки мухокама чоғида ўқувчи-ларни саволлари таҳлил қилиниши лозим.
7.Учрашув тугапшга 1 дақиқа қолганда, яъни ўйин бошлан^ ганидан 14 минут ўтгач, ўйин олиб борувчи ўйин қатнашчи-ларипи бу ҳақда огохлантиради ва ўйишшнг 15 минутида "келгиндилар" койиб бўлгашшкларини эълон қилади. "Ғойиб бўлган" мсхмонларга сиифда ўз жойларипи эгаллашлари таклиф қилинади.
8.Сўнгра ўйинпинг барча қатнашчилари матбуот конфереи-циясидан олган дастлабки таассуротлари тўғрисида қисқача ах-борот ёзишлари, бу ахборотларда икки жиҳат,

цивилизация ривожланипш даражасига бахо бериш ва ушбу цивилизация билан алоқа боғлапшинг мақсадга мувоффиқ жиҳатлари акс эттирилйши лозим. Журналистлар ўзлари қайси орган вакили экашшкларини ўз варақларига сзиб қўядилар ва имкони бўлса ўз хабарларига кўзга ташланиб турадиган номлар берадилар, келгиндилар эса бошқа цивилизацияга мансуб эканликларйни қайд қиладилар,' (уларнинг хабарлари ерликлар билан учрашув ҳақидаги дастлабки ахборот бўлиб, бунда ҳам сайёранинг ривожланиш даражаси ва унинг аҳолиси билан алоқа боғлаш зарурлиги уқтирила ди) буларнинг ҳаммаси учуи 5-7дақиқа вақт бериЛади.
9.Ўқувчиларнинг ҳаммаси хабарларни ёзиб улгурганликла-ри ёки улгурмагашшкларидап қатъий иазар 5-7 дақиқадан кейин хабарлар йиғиштириб олинади, Биринчи бўлиб сзганларни жур-налйстик апсративлик учун мақтаб қўйиш мумкин. Тўпланган хабарлар овоз чиқариб ўқиб берилади. Ўқиб беришни икки ўйин
қатиашчисига "айниқса пассивларга" таклиф қилиш мақсадга мувофиқдир. Улар хабарларни навбатма-навбат ўқиб берадилар. Ушбу тартиб ўйинни муҳокама қилишга тайёргарлик кўришдир. Бу босқич учун ажратилган вақт 5-7 дақиқа.
Ўйинни муҳокама қилиш: Ўйинни олиб борувчи синфдаги-ларга шундай саволлар беради. "Сизлар цивилизациянинг ривожланиш даражасига ҳозиргина баҳо бердингиз, буидай ри-вожлаиишиинг асосий кўрсаткичининг мсзоии нимада?" олинган жавоблар доскага сзиб қўйилади иа уларнинг ҳар бири қисқача муҳокама қилинади. Айни бир вақтда камол топгао одам камол топмаган одамдан, бахтли одам бахтсиз одамдан нима билан .фарқ қилишини ҳам муҳокама этиш мумкин. Бу ўйин'топгаириғи ўқувчиларда журпалист касби жиҳатдан муҳим фазилатлар (муҳим саволларни бера билиш маҳорати ўз фикрини тсз ва тушунарли тарзда басп қилиб бсрига ва шу кабиларни текпга-ришга хизмат қилиши мумкин). 3-Эпидсмия билаи қўрқитиш арқали унчалик нуфузли бўлмаган касбларни эгаллаш ҳақида уқтирилиши мумкин. Башарти ксигаш ўз вазифаларшш дуруст эпластган бўлса у вақтда ўйипни олиб борувчининг аралашуви талаб қилшшаслиги ҳам мумкин.
Ю.Ўйинпи олиб борувчи дарс охиригача 5-7 дақиқа қолга-Нида уйинни тугаганлигини эълон қилади.
Уйинни муҳокама қилиш: Ўйиппи муҳокама қилишни гпу дарсиинг ўзидасқ ташкил қилиб бўлмаса, уни бошқа машғулотга кўчириш мумкин. Муҳокама қилиш "Биз омон қолишга муваф-фақ бўлдйкми?" дегаи саволдан боншанади. Ўқувчилар саволга жавоб қайтара туриб ўз фикрларини қисқача асослаб беришлари лозим. Ўйинни олиб борувчи бу саволларга ўзи ҳам жавоб қай-тариши мумкин.
Ҳалқ хўжалигиниг кадрларга бўлгаи талаб эҳтиежи мав-зуига мурожаат қила туриб, ўйин давомида вужудга кслган ўша жадвалдаи (ишларнинг ҳар хил турлари бўйича талаб қилинади-ган ва исталадиган нарсалардир) фойдаланиш мақсадга муво-фиқдир. Жадвални аниқ ва равшан бўлиши уни деярли шарх-ламаслик имконини беради, чунки ўйинда аслида жамият модсл-лаштирилади, шу нарса диққатга сазоворки, баъзи ўйинга прин-цин жиҳатдан биронта ишда қатнашмаётган гуруҳлар жал.б қилинади.
Ўйинни аниқлаш имкониятлари: Ўйин ўқувчиларни умумий вазифани ҳал қилишга, ўзини бўйсундиришга, турли ишларни ҳатто оддий ишларни ҳам бажариш зарурлигини тушунишга шайлигига тахминий баҳо бериш имкоиини яратади.
Типик қийинчиликлар: ушбу ўйин ўз имкоииятлари жиҳатидан бойдир. Шу боисдан ўйишшнг бирон бир жиҳати билаи қизиқиб кстиш (конкрет ишларни муҳокама қилиш оролнииг жуғрофий тафсилотлари бйлан тскинхўрларга қариш кураш ва хоказо) ва омон қолиш вазифалари конкрет талаб-ларни таъмшшашдап иборат. Ўйиннинг асосий йўлини бой бсриб қўйиш хавфи бор. Омон қолинши кўпгина масалалари коллектив тарзда ҳал қилинганлиги сабабли, ўйипни олиб борувчи интизомпи кузатиб боринпга ва муҳокама

қилишда қуйидаги қоидаии жорий этипГлозим. (атмоқчи бўлсанг қўлинг-ни кўтар, бир киши ганирастган бўлса ҳамма жим туради). Гапириш учун 15-20 сопиядан кўп вақт берилмайди, ўйишга олиб борувчи синфга орқаси билан камроқ қараб туриши учун доскага сзишни ўқувчилардан бирига таклиф қилипш мумкин.
Ўйиндан фойдаланиш истиқболлари: шу парсапи таъкидлаб ўтиш ксракки, ушбу ўйинга боғлиқ бўлма.гаи шупдай принцип асосида ташкил қилинган ўйинлар бор Одам яшамайдиган оролда ҳамжиҳатликни ташкил қилиш, тсатр, музей, корхона яратинпш ташкил гггит ва ту каби ботқа ўйинлар мавжуд.
Ушбу ўйинни вариантлари билап қўгаимча қийинчиликлар вужудга кслиши мумкип бўлган йўриқномада бундай дсйилади: "... оролда сввойи қабила яшайди, бу қабила билан алоқа боғлаш зарур", "... оролда тасодифан тоиилган меҳиат қурол-лари ва мсханизмларидан жуда самарали фойдаланиш керак" ва хоказо. (Кўп вақт бўлган чоғда ўйин давомида ўқувчи сифати-нинг талаб қилинадиган ишига мослиги, масалаларии муҳокама қилшп ҳатто кадрлар тайёрлаш, ўйин рухларни ташкил қилиш мумкин.) .
"Уюшма" ўйини
Ўйиндаи кузатилган мақсад: мактаб ўқувчиларини турли касбларга бўлган ҳақиқий муносабатини апиқлашдан ва имкони бўлса ана шу иисбатни тўғрилаб қўйишдаи иборат.
Ушбу ўйцшга "профессияграмма" мавзусини ўрганиш чоғида ўтказиш мақсад-га мувофиқдир. Ўйиннинг нисбатан оддийлигиии ва ҳис-туйғуга бой бўлиши "Касб танлаш курси" доирасидан ташқарида маса-лан: туман марказлари негизида, заводларнинг касб танлашга йўлловчи лабораторияларида мактаб ўқувчилари билан учраш-ган чоғда фойдаланиш имконини беради.
Ўйиннинг ўтказиш шартлари: ўйинда бутун синф (7-8) ўқувчилари, шунипгдек барча юқори сйнфларпинг ўқувчилари қатнашадилар. 1- ўйин учун 15 дақиқа ундан ксйииги ўйинлар
учун 5-7 дақиқадан вақт ажратилади, ўйин учун сипф доскаси
зарур._ .
Ўйин тартиби (босқичлари): ўйин зўр тайсргарликсйз бопшанади. (1-2 босқичларда ўйиига кирипшлади).
1.ЎЙИИПИНГ номи эълоп қилииади ва 3 та асосий ўйинчи танланади, силфдаги хар қапдай ўқувчи бунга сайлаииши мумкип. ' • .
2-Ўйин шартларй (йўриқпома) э'ьлои қилипади. Хозир уч КИ1ПИ сипфдан чиқади, синф эса кўнглида бирон касбии ўйлаб қўяди. Сўпгра уч кииш синфга кириб уюшмага оид саволлар масалап, бу касб қапдай раш ни қапдай ҳидни эслатади, қандай мсбелдан фойдаланилади ва шу каби богиқа саволлар ёрдами билан жумбоқни билиб олитга уринади. Ўқувчилардан уюпша ўйини ўйпаганмисиз, дсб сўраш мумкии, буида касб ўрниГа одам кўнглида ўйланади. Тажриба шуии кўрсагадики, ўқувчиларнинг ҳаммаси ҳам бирданига шу саволларпи гутунавсрмайди, шу боисдан утбу мисол асосида матқ қилиш мақсадга мувофиқдир. Кўриб чиқит учун тсрапсвт врач касбини олиб, бу касбиииг раиги оқ, хиди спирт билап бокланган(дори эсгар жуда), хаслга солувчи, жовон, мсбсл эса ойнали шкаф ски кушстка эканипи кўрсатиб бериш ксрак.
3.Сўнгра ўйинни олиб борувчи жумбоқпи топувчиларга қуйидагича йўл-йўриқ бсради, хар бирингиз иккигадан ана шундай савол бсрипшнгиз мумкии. Хозир сизлар йўлакка чиқиб, 2-3 дақиқа давомида ўз саволларингизни ўйлаб кўринг. Савол-ларни бсрган чоғда шу саволларни кимга бсришингизни апиқ кўрсатицг. Шундан ксйин хар бирипгиз касбни билиб олиш учун биттадан уриниб кўришга эга бўласиз.
4.3 киши сипфдап чиқади, синфдагилар касбни зудлик билаи билиб олади, ўйиини олиб борувчи эса ҳар бир кишидан сўраши мумкин, дсб ҳаммапи огоҳлантиради, шу боисдан

ҳамма тўғри лскин эсга, хаслга солувчи бўлмаган саволларга тайёр турипга лозим дсб огохлаптиради.
З.Ўйишш олиб борувчи 3 кишини жумбоқни тоиганларни, таклиф қилади. Улар навбатма-павбат синфдагиларга савол берадилар, ўйинни олиб борувчишшг ўзи саволларни жавоб-ларни лўнда қилиб доскага ёзиб қўяди. Саволлар бутун сипфга эмас балки конкрст ўқувчиларга бсрилшиини кузатади ва ўйипии жўшқин бўлиншни кўздан ксчиради.
б.Барча савол жавоблар тугаб (доскага хам ёзиб қўйилгап-дан ксйин) ўйинни олиб борувчи уч нафар топиб олувчига 1 дақиқа давомида ўз жавобларииий ўйлаб кўришларини таклиф қилади, шу пайтда ўйинни олиб борувчи, сиифдагиларга кимларнинг жавоблари унчалик яхши бўлмагандигини ўйлаб кўришни. таклиф қилади. '
У.Жумбоқларни билиб олувчилар жавобларни ўз вариант-ларини айтадилар, бу жавоблар билиб олган касб билан бутун-лай мос келмаслиги мумкин, масалан, ҳарбий учувчи касби топилганда (космонавт, милиционер, автомобил хайдовчи деган жавоблар олиндй) кўриниб турибдики ҳарбий учувчи билан космонавт бир-бирига анча яқин. Ўқувчилар касбгш билиб оладиларми ски йўқлигини аниқлаш хуқуқи синфдагиларга бсрилинш ксрак. Бироқ бу масала муҳокама қилингандан кейин узил кссил ҳал этилади. Билиб олинган касб табиийки айтилади.
Уйиннинг муҳокама қилиниши: уюшмага доир саволга қайтарилган ҳар бир жавобнинг' тўғрилиги алоҳида-алоҳида му-ҳокама қилинади. Башарти синфдагилар жавобга рози бўлмаса-лар, шупдай жавоб қайтарган ўқувчидаи изоҳ беришни талаб қилишлари мумкии. Кўпинча бундай изоҳлар бемаъпи бўлади. Масалан, бир ўйинда милиционср касби ўйлаб топилади ва касб қандай рангли саволга қора ва оқ дсб жавоб қайтарилади, маъ-лум бўлиншча, ўқувчи милиционсрнинг калта тасқчасини иазар-да тутган экаи.
Муваффақиятсиз чиққан жавобларни аниқлаиган вақтда синфдагиларга касбга бир муича мос бўлгаи саволлар ўйлаб топиш таклиф қилинади. Бунда ўйинии олиб борувчи хам қатнашиб ўқувчиларни касб тўғрисидаги тасаввурларини куза-тиш мумкин. Билиб олувчилардан қаидай жавоблар ўзларига ҳаммадан кўпроқ срдам бергани ва аксинча қандай жавоблар чалғитганини сўраб олиши мумкин. Жавобларни тузатгандан кейин ким ютгаиини аниқлаш мумкин (дуранг натижа ҳам бўлиши мумкин).
Ўйинни аниқлаш имкониятлари: ўйин турли касбларга нисбатан билдирилган ҳис-туйғуларни аниқлаш имконини бера-ди. Бундай муносабатнинг характери касб танлашга кучли таъ-сир ўтказганлиги сабабли ўйинни олиб борувчи умуман синф тўғрисида ва айрим ўқувчилар ҳақида анча мухим ахборот ола-ди, чуики бир дарс мобайнида кўпгйна мактаб ўқувчилари фаол иштирок этишлари мумкин.
Типик қийинчиликлар:-
. I. баъзи қийинчиликлар тўғрисида уюшмага оид маеала моҳиятини тўла тушунмаслик,
II. саво^л конкрст ўқувчига эмас, балки бутун синфга бери-лиши, -
III. жаноб вариашишри узоқ ўйлаш зарурнятипи келтириб чиқаради. Бу қийипчиликлар ҳақида юқорида ўйии тар-тибини тавсифластган чоғимизда қисқача маълумот бсрган. Шупдай холлар ҳам бўладики, ўйлаб тонувчилар синфга тайсрлапмагап саволлар билаи кирадилар ски жавобларнинг вариантларини ўйлаб топиппа улгурмайдилар. Ўйинни олиб борувчи ўйнастганларга срдам бсрмай балки аксипча "башарти сизлар тайср бўлмасангиз у вақтда комаидангиз ўйинда ютқазиб қўяди ..." дсб ўйинни ксскинлаиггириши лозим. Бундай ҳолда

ўқувчилар улар билан жиддий ўйиастганликлариии тутуниб оладилар, бу эса ўйинга ҳам, машғулот мавзусига хам уларпинг қизиқипшни оширади.
Ўйиндан фойдаланиш истиқболлари: жумбоқни билиб олувчил*арга яхншроқ тайёргарлик кўришга, ўйинии олиб борувчига эса камроқ иоаниқлик вазиятида ўйинии муҳокама қилипши яхшироқ ташкил этитга срдам бсрадиган уюшмага оид саволларпииг махсус рўйхатиии келгусида ишлаб чиқит мумкин. Ўйинда жумбоқии билиб олувчштр бигга.эмас, балки иккита мусобақалашувчи гуруҳдаи фойдаланипшари мумкин.
Касбигина :>мас балки конкрст иш жойларпипг ўқув юргларнинг, у ски бу касбларнинг типик иамосндалари (типик ходимлар)ни қисфаларини ҳам билиб олипт мумкип.
«Уюшма» ўйинипипг ўзига ҳос хусусияти, ўқувчилар хис-туйғулариии уйғотишга қаратилгаидир, касб таҳлил ининг кенг схсмаси "Касбни топ" ўйинида таклиф қилинади.
"Касбни топ" ўйини
Ўйиндан кузатилган мақсад: мактаб ўқувчиларини каеблар-ни таҳлил қилишпинг илмий схсмаси билаи таниттиради. Ўйин "Профсссио1рамма", "Касб формуласи" мавзуларини ўрганган чоғда, шунингдск ҳалқ хужалигииинг турли тармоқларидаги конкрст касблар билан тапишган вақтда фойдаланилади.
Ўйин шартлари: Ўйин сииф билан (7-8 сииф ўқувчилари билан) ипшашга мўлжалланган. Биринчи ўйин учун 10-15 дақи-қа, шундан кейинги- ўйиплар учун 7-8 дақиқа вақт ажратилган. Ўйипда синф доскасида» кспг фойдаланилади, касблар таҳлил и жадвалига эга бўлиш мақбулдир.
Ўйинни аниқлаш имкониятлари: Ўйин конкрет касб бўйича ўқувчиларнинг билимларини аииқлаш, шунингдек касблар таҳ-лил и схсмасини эгаллаганлик даражасиии билиб олиш имко-нини беради.
Ўйинни такомиллаштириш истиқболлари: Ушбу ўйинни ривожлантириппшш асосий йўли касбпи таҳлил қилишиинг бирмунча қулай (ўйин) схсмасини қидиришдан. иборат. Баъзи бир тартибий такомиллаштиришлар, рағбатлантирувчи мусиқа билаи ўйлаб тоииш вақтини тўлдиринг ва шу кабилар бўлиши мумкин.
"Бўш ўрин" ўйини
Ўйиндан кузатилган мақсад: касб талаблари билан одам фазилатларини бир-бири билан боғланишини ўрганигадир. Ўйии "Қобидият", "Темпсрамент", "Характср" ва айниқса "Касбнииг одамга нисбатан талаблари" мавзуларини ўрганган човда фойдаланиш мумкин.
Корхоиа касб таплашга йўллаш лабора-торияси нсгизида ишлаган вақтда заводдаги багъзи касблар билап танишиш учун, шунингдек касбга кўникишнинг ба'ъзи вазифаларипи (уста билан янги одампинг муносабати) ҳал қилган чоғда ундап фойдаланиш мумкин.
Ўйинни ўтказиш шартлари: Ўйинга (7-8 синфлар) бир мсча дақиқа вақт ажратилган. Ўйин учун доска ва махсус тайсрланган йўриқиомаларзарур.
Ўйин тартиби (босқичлари): Тайсргарлик босқичи. Ўқувчилар "Профсссиограмма", "Майллилик", "Қобилият", "Саломатликка қўйилган талаблар", "Характер", "Темпе-рамент", "Касбиинг одамга нисбатан қўйилган талаблари" мавзулари билан таииштиргандан кейин бу ўйииидан фойдала-ниш мақбулдир. Башарти ана шундай имконият бўлмаса, ўйин давомида қисман ушбу мавзуга тақалиш мумкин, лекин унда ўйин унча самарали бўлмайди.
1.ЎЙИИНИ номи эълон қилинади ва ўйишш.нг 4 нафар асосий қатнашчиси танланади, улар дарҳолжуфт бўлиб оладилар.
2.ЎЙШШИ олиб борувчилар хаммани умумий йўриқнома билан таништиради, "Буюк кинорежиссёр"лардан (танланган икки жуфт) икки гурухи дурдона фильмларни суратга олади, фильмлар хилма-хил бўлиб, лекин фильмларнинг ҳар бирида корхоналар ўйинида

кўриб чиқилаётган касбга қараб, мактаб-лар, автомобил хўжаликлари ва шу кабилар турмушдан олииган кўрииишлар бор.
3.Рсжиссёрларни йўлакка юриш олдидан ҳар бир гуруҳга ёрдамчи (ёзма) йўриқиома берилади, улар бу йўриқнома билаи йўлакда тапишадилар. Режисссрлар йўриқномаларга белги қил-маслик учун ўзлари билаи қоғоз ва ручка оладилар.
4.Режисссрлар танлаш мсзонлариии белгилаган чоғида ўйинни олиб борувчи синфдагилар билан қуйидаги иппш амалга оширади. Синфдагиларга касбга оид қатор хислатларнинг рўйхати ўқиб бсрилади. Кўриб чиқиладиган касб учун 5 нафар энг мақбул (ёки ғоя мақбул бўлган) иштирокчи танлаш ёки бирданига икки касб учун уста ва ишчи танлат таклиф қили-нади. Бупдай ҳолда ўйии кўп нақтни олиб уни ташкил қилиш мураккаброқ бўлади, албатта таклиф қилинади. Бундай ўйинни •олиб борувчи ўқувчиларнинг таклифларини доскага ёзиб қўйига, бупи бажаришни (доскада ски айрим варақда сзишии) ўқувчи-лардан бирига илтимос қилиш мумкин.
5-Режисссрлар гуруҳлари павбат билан синфга кириб, бир дақиқа ичида тапланган артистларни айтиб бсрадилар. Бунда артиетлар ўз жойларида қоладилар, рсжисссрлар эса ўзларининг танлангаи 5 мезонларипи дарҳолайтиб бсрадилар. Башарти бир кишини у гуруҳ ҳам таилагам бўлса, бу киши таилашда бундаи бусн қатнаошайди, гурУҲ :>^^ ўзига ботқа артистни танлайди, ўйинни олиб борувчи икки марта тапланган ўқувчини мактаб қўйиши мумкин.
6.Таиланган ва бирмунча яхпш мсзонларга баҳо бсриш учуи мезонларнинг барча вариаптлари (рсжисссрларнинг икки гурухи ва сииф мсзонлари) доскага сзиб қўйилиши мумкин, шундан ксйип 5-7 дақиқа кичик муҳокама таткил қилиш мумкин. Ҳар бир гурух бошқа мсзонларпи бирмунча муваффақиятли чиққан-лиги билан кслишади ски ўз вариантларини сқлайди. Баҳс чўзи-либ кетмаслиги учун ҳал қилунчи сўзни богақарувчи айтиши мумкин.
7.Кимнинг тамлангаи артистлари аича омадли чиққанипи аниқлат учуп ўйиини олпб борувчи уларни ишда текшириб кў-ринпш таклиф қилади. Рсжисссрлар билан биргаликда олинган кўршшпши тайсрлашлари ва ўйнашлари лозим. Ўйинни олиб борувчи ҳар бир гурухга тасодифий тарзда йўриқнома танлаппш таклиф қилади. Тайсргарлик кўриш учун 5 дақиқа вақт ажра-тилгаа.
8.ЎЙИШ1И олиб борувчи ҳар икки гуруҳ рсжиссёрларини навбат билап жуфт артнстларпи синфга таклиф қилади, булар-дан ҳар бири тошпириқларпи кўрсатади. Сўнгра эса 3 дақиқа да-вомида ўз ишлаб чмқарган вазиятипи ўйнаб беради.
Ўйинни аииқлаш имкониятлари: ўйинда у ёки бу касблар-нинг одамга нисбатап талаблари тўғрисида мактаб ўқувчилари-нинг тасаввурларини, шуиингдск турли хислатларини ривожла-ииш йўллари ҳақида уларпинг тасаввурлариии билиб олиш мумкии. Саҳиа асарларида баъзан ўқувчиларпипг касб эгаллашга тайсрғарлигшш аниқлаш мумкин бўлади.
Типик қийинчиликлар: артистпинг саҳпа асарларида қатна-шишдан касаллик туфайли бот тортипш камдан-кам холларда рўй бсради. Бу хол вазиятни ўйиашга тайсргарлик кўриш босқичи боишда содир бўлса, режисссрларни синфдан зудлик билаи бошқа артистларни таплаши таклиф қилипипш мумкин. Агар бундай бош тортит сахнага чиқиш олдидап рўй бсргаи бўлса упи режиссёрлардап бири алмаштиринш мумкин. Ўйинни олиб боруичи бу артистни уялтирмаслиги ксрак, чупки у ксйипги ўйиндаи бош тортииш мумкин.
Ўйиндан фойдаланиш истиқболлари: вақт кўн бўлган чоғда икки комаида билан ўйнаш мумкип. Бупдай ҳолда ўйинда кўплаб ўқувчилар қатнашади. Ғоят хилма-хил касблар учун апча характсрли на намунали бўлгаи вазиятлариии қидириш муҳим дир. Томошаларда баъзи ишчи асбоблардап фойдалапит мумкин. Масалаи, ҳамма :)говни тўғри 'ушлашпи

билади, дсб бўлмайди, кўичилик асбобларни қандай қилиб қўлга олиш ксраклигини умумап билипшайди.
«Ветеран» - «бекорчи» ўйини
Ўйиндан кўзланган мақсад - мактаб ўқувчилар-ида шахсий касбий рсжани анча сифатли тузишга пшйликпи шакллантириш-дан, касбий ўз мавқсиии ўзи белгилаш, фуқаронинг ахлоқий мсхёрларипи намосн этишдаи иборат. "Шахсий касбий рсжа" мавзуси билаи боғлаиипш мумкин. Корхона касб танлашга йўллаш лабораторияси нсгизидан фойдалапган чоғда ўйицнинг асосий қатнашчиларига ўзларининг мсҳпат турмунш, корхона маълумотлари билаи боғлаш таклиф қилинади.
Ўйинни ўтказиш шартлари: ўйип кичик сшдаги синф билан ипшашга ҳам, 7-8 синфлар ва ундан юқори синф ўқувчилариииинг унча катта бўлмагап гуруҳлари (10-15 киши) билан ҳам ишлаш учун мўлжаллангандир. Ўйин учун 30-40 мииут вақт ажратилган. Ўйиннинг асосий қатпашчилари учун йўриқиома тайёрлаш (касбий нлаи ШКП тузилиш билан қисқача гаииштиришдан иборат, ушбу қўллапмапипг 1 бобига қаралсин) бу ўйинни "Касб танлаш" курсига оид асрсий мавзуларини ўтгандан кейин ташкил қилиш яхшироқдир.
1-Ўйин эълон қилингунга қадар асосий роль ўйнат учун икки ўқувчи таплат лозим. Бу ўқувчилар гапга уста, хушчақчақ, таптортмас (синфпипг хис-туйғуга бой псшқадамлари) бўлиши керак.
2.Синфдагилар қуйидаги мазмуида умумий йўриқнома била» тапиюади, "Биз ҳаммамиз 2050 йилда турибмиз, дсб тасав-вур қилинг. Сизлар - ўқувчилар, мсн эса сизларнинг синф раҳ-барингизман. Узоқ умр кўрган ва ўз хастида кўп парсаларпи бошидан ксчиргап ғоят ажойиб кипш хозир ҳузур имизга мсхмои бўлиб кслади. Улариинг бири хизмат кўрсатган киши "меҳнат встсрани", иккинчиси :зса ўгакстган "бскорчи". Хозирги вақтда орамизда ана ту тақдирларга тўь^ри баҳони бсриппш ўрганиш-дан иборат. Шу тариқа "Встсрап" ва "Бскорчи" ўз хасти устида ўйлаб кўради, сўигра улариинг ҳар бири ўз тақдири тўғрисида ганириб бсради ва саволларингизга жавоб қайтаради.
3.Ветсран ва бскорчи ўзлариииг қисқа ҳикояларини ўйлаб кўриш ва.ўқувчиларнинг саволларига жавоб қайтаришга тайср-гарлик кўриш учун 3-5 дақиқага йўлакка чиқади. Ўйинпи олиб борувчи Ветсрап ва Бскорчига срдамчи сзма йўриқномалар бсради. Ўйинни фаоллапггириш учун саволпи тайсрлаб қўйган ўқувчиларга қўл кўтаритпи кўпчилик талабалар ҳсч бўлмаса биттадан савол ўйлаб топгунларича ўйинпи давом эттирмас-ликларини таклиф қилиш мумкии.
4.ЎЙИН1Ш олиб борувчи встеран ва бскорчини таклиф қилади. Синфдагилар уларпи табриклайдилар (ўрнидан туриб табриклаш, хатто қарсаклар билан табриклаш мумкин) уларни ҳар бири ўз турмупш тўғрисида қисқача гапириб бсради, бупда ўйинни олиб борувчи ўйинчилариии ҳижолатда қолдирмаслик учун синф олдида турмасдап, балки сп томонга кстиши ёки синфдаги бўю ўринга бориб ўтириши лозим.
5.ЎЙИННИ олиб борувчи сипф олдидан ўз жойини эгаллайди ва ўқувчиларга, мсхмопларга саволлар бсрипшй таклиф қилади. Башарти саволлар мсхмоплардап бирига қаратилган бўлса, у вақтда ўйинни олиб борувчипинг ўзи кимга саволлар кам бери-лаётган бўлса, ўзи саволлар бсриш ва ту тариқа ўша ўйинчига эътиборни кучайтириш лозим. Мсхмонларни ўзлари ҳам бир-бирига саволлар бсришга ҳалқидирлар.
6.Ўйинни тамомлай туриб, "Самимийлик учун" мсхмон-ларга албатта миннатдорчилик•билдирилиши керак.
Ўйинни муҳокама қилиш: кўиинча ўйинни муҳокама қилиш аслида савол-жавобларнинг бопшдан, яъни ўйинни ўзидап бошланади. Агар мсхмоплардаи бириниг ҳикояси ёки жавобла-ри зидциятли, чалкаш ҳақиқатга мос келмайдиган бўлса, ўқувчилар буни айтишлари ва ҳатто Баҳсбошлашлари мумкин.

"Сайёралик стажёрлар" ўйиии

Ўйиндан кўзланган мақсад - ўқувчиларни саноат корхона-сининг асосий структураси, бўлинмалари, бўлцнмаларииинг типик касблари ва ана шу касбларнинг одамга нисбатан қўяст-ган асосий талаблари билан таништиришдир. Ўйин "Ишлаб чиқариш асослари" курсида фойдаланинш ва "Саноат корхона-сининг тузилиши" мавзуси билан боғланипш мумкии. Корхона-нинг касб танлаш!'а йўллаш лабораторияси негизида ўйин мактаб ўқувчиларшш ушбу корхонанинг ўзига хос хусусиятлари билаи таниттириш учун фойдаланиш мумкин.

Ўйинни ўтказиш шартлари: Ўйии 7-10 синфларнииг ўқувчи-лари, шунингдек ўқувчи ёш ишчилар учун (ишииг дастлабки хафталарида) мўлжаллангаидир. Қатиашчйлар сони 20-30 киши. Ўйинни ўтказит вақти 30-45 дақиқа. Ўйиини ўтказиш учун йўриқиомаларни тайёрлаш лозим. Ўйин учун синф доскаси хам ксрак бўлади. Корхопанинг асосий бўлиималари ва уларнинг ўзаро алоқалари схсмаси (структураси)га эга бўлиши маъқулдир.

Ўйин тартиби (босқичлари): тайёргарлик босқичи мактаб ўқувчилари "Касб танлаш" курсипипг асосий мавзулари билан таниш бўлганлари маъқул. Башарти улар бу мавзулар билан танишмаган бўлсалар у холда ўйинни олиб борувчи хар қандай заводда кўнгина турли хизматлар ва тсгинши суръатда хар хил касблар мавжудлигини, уларнинг бири ходимига нисбатан ўз талабларипи қўйиши тўғрисида ўйин олдидан қисқача гапириб берипга мумкин. Заводнииг касб танлашга йўлловчи лабора-тория нсгизи ўйиндан фойдаланган чоғда, ўйин олдидан таниш-тириш, суҳбат - мавзусини ўтказиш, бу суҳбат маърузасида кор-хонанинг тарихи, анъаналари, асосий бўлинмалари тўғрисида гапйриб бериш мумкин.

I .Ўйии номи эълон қилингандан кейии синфдан ўйиннинг 2 нафар қатнашчиси танланади.

2.Синфдагилар қуйидаги мазмунда умумий йўриқнома би-лан танишадилар. "Тасаввур қилингки, яқинда бизнинг сайёра-миз бошқа цивилизация билан алоқа боғлаган. Ҳар икки сайёра олимлари турли йўналиишар бўйича бир-бирини ўргана бошла-дилар. Узга сайёралик икки профессор ердаги касбларни тадқиқ қилмоқда. Улар бу касбларни китоблар ва ҳикоялар бўйичагииа қилмай, балки имкон бўлса ишлаб кўришга ҳам қарор қилади-лар. Баъзи касблар бўйича тажриба муддатиии ўташлари керак. Улар буиинг учун бир корхонанинг хизматчилари, бўлим ва цехларнииг рахбарларимиз. Бошқа сайёраликлар ерликлардан ғоят катта фарқ қилгаюгакларини назарда тутиб, биз мехмон-ларимизга бир нечта мос касбларни танлашимиз учун хаммамиз

ушбу масъулиятли кспгашга тўнландик. Ўзга сайсраликлар хозир бориб, қапдай кўринишга эга экапликларини ўйлаб кўра-дилар, биз эса сиз билан (синф билап) ким қандай бўлинмаларга раҳбарлик қилишни кўриб чиқамиз.

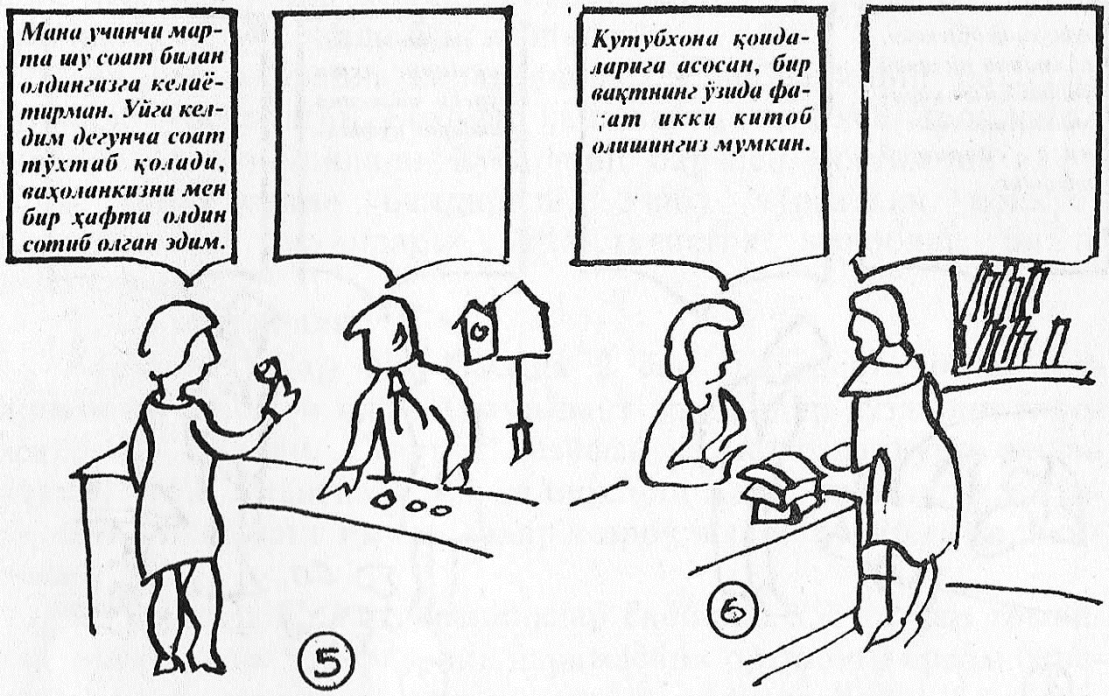
3.Ўзга сайёралик стажсрларга қўгпимча йўриқнома бсрилди. Улар 4-5 дақиқа йўлакка чиқадилар. Ўйиини олиб борувчи улар ўз қисфасини хомакисиии сзиб ва чизиб тайсрлапшари учун қоғоз ва ручка олишлари таклиф қилинади. Ҳар бир ўқувчига (ски ўқувчилар кўн бўлса, ҳар бир жуфтга) турли бўлинмалар раҳбарлари учун мўлжалланган ўйии йўриқномалари тарқати-лади. Булардан бўлшшапинг асосий вазифалари ва типик ходимга нисбатап қўйиластган бош талаблар кўрсатилади.

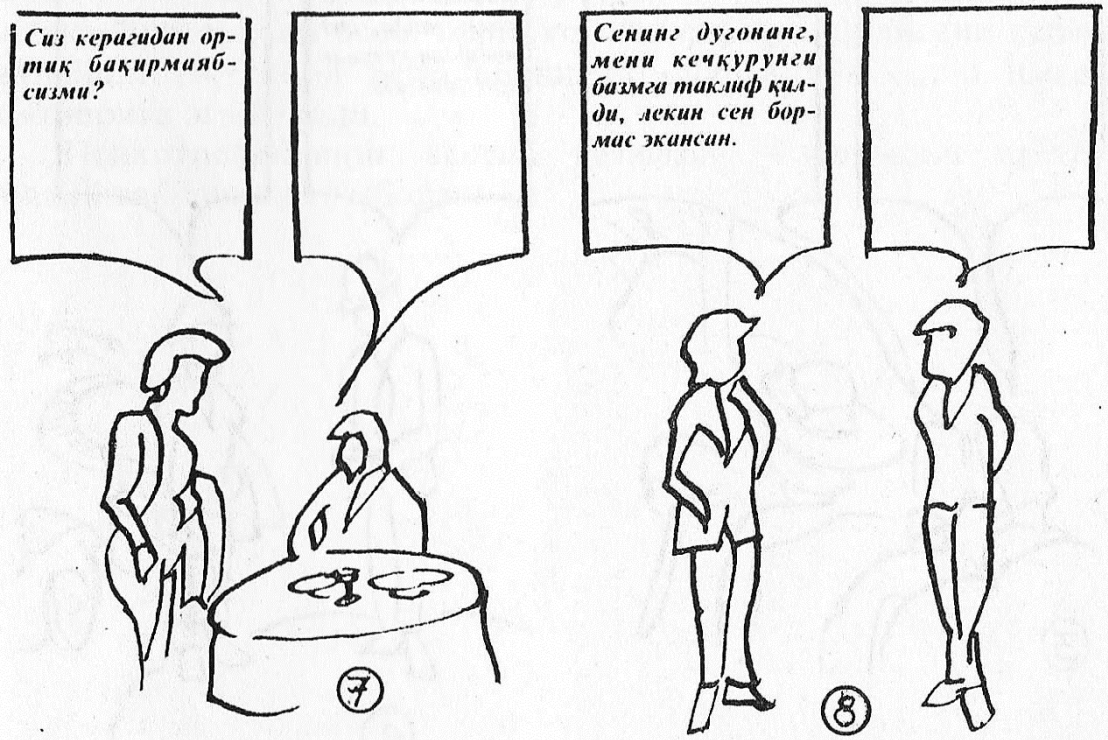
4.Ста^ксрлар сипфга таклиф қилинадилар, улар ҳаммани ўз қисфалари билаи тапипггирадилар (доскага чизадилар) савол-ларга жавоблар қайтарадилар (агар саволлар кўп бўлса, бу хол ўйшшинг бошқа йўналитга буриб юбориши ва уни "Кслгипди"-лар ўйинига ўхшатиб қўйиш мумкип) утбу босқич 5-7 дақиқа вақтни рлиши мумкин.

5.ЎЙИШШ олиб борувчи бўлипмаларнинг рахбарларидан ўз фикрларини айтиб бсрипигари таклиф қилинади. Сўзга чиқув-чилар бўлмаса ўйишш олиб борувчига бирон

киншга конкрст мурожаат қи-лииш мумкин. Масалан: "ўрток, Назаров, таж-рибали раҳбар сифатида биринчи сўзни Сизга бераман". Завод вакилларинипг сўзлари 2-3 дақиқадан ошмаслиги керак.
6.Рахбарнинг қисқача нутқидан кейии муҳокама қилиш ташкил этилади. Ўйинни олиб борувчи "Стажёрларга" раҳбар-нинг фикрига қўшилиш ски қўтилмаслигини сўрайди, бошқа раҳбарларга ўз фикрларипи айтишлари таклиф қилинади.
7.ЎЙИННИ олиб борувчи ўйин охирида расмиятчилики бўйи-ча ўйинда иштирок этганликлари учун ҳаммага миинатдорчилик билдиради.
Умумий муҳокама қилиш: Асосий муҳокама қилига ўйин жараснида ўтганлиги сабабли ўйии охирида қуйидагича якун чиқариш мумкин, ўйинда муҳокама қшшнган бўлинмалар тўғри-сида эслатиб ўтиш, ўйинда эслатиб ўтилмаган бўлинмаларнииг қисқача айтиб бериш сипфдагиларни эътиборини саноат корхо-нанинг умумий тузилишига қаратиш лозим (схсма, жадвал). Ғоят хилма-хил қизиқиш ва қобилият сохиблари бўлган кишилар корхонада иш тонишлари мумкиилигига мактаб ўқувчилар эъти-борини қаратиш муҳим дир.
Ўйиндан фойдаланиш истиқболлари: раҳбарлариинг ўйии йўриқномаларида бирмупча аниқ ва тутунарли таърифларнинг мавжудлиги ўйинни такомиллаштиринпшнг муҳим йўлидир. Келгусида ушбу ўйин нафақат корхопада балки, маълум бир корхонанинг бирор бўлимида ҳам ўтказилиш мумкин. Аралаш .гуруҳлари икки стажср олис цивилизация эркаклар ва аёллар қисмининг вакили бўлипш мумкин, ана шунда доскада икки тасвир бўлиши мумкип.
Бу фаолият апиқ бир касблар фаолиятини муҳокама қила олиш имкопиятипи бсради. Бу ўйиида иккита тадқиқотчи, улар эркаклар, асллар жинсига мансуб бўлипш мумкин. Доскага тараққист бўйича икки тасвир қўйилади. Тасвирларга тагьриф бсриш сўралади. Ўйин шу тариқа давом этади.
Оила ва жамоада шахслараро муносабатларнинг ташхиси.
Бу мстод биринчи марта 1944 йилда С.Розенцвсйг томонидан сзилгап бўлиб, у расмли ассоциациялар усули дсб аталади. Бупда ҳастда тсз-тсз учраб турадиган зиддиятли вазиятларни акс эттиргай расмлар тскигарувчи1'а тавсия қилипади. Бу расмларда бир томопда турган псрсонажлар нималарнидир ганирастган ҳолда гавдалантирилади. Упга қариш томоидаги шахс эса хал и жавоб қайтариб улгурмагап, тскпшрувчи тскширилувчидан тсз, қисқа муддат ичида бўш катакларга бсрилиши мумкин бўлган жавобии ёзишни сўрайди. Бсрилган жавобларга қараб шахснинг йўналигаи, унинг зиддиятларга муносабати, агрсссия-жахолат хиссицинг хусусиятлари, бу хиспииг кимларга қаратилганлиги ва шунга ўхшаш муҳим фактлар тўнланади. Методикада 24 та расм тасвирланади. (иловага қарапг).
Расмли ассоцияларпи 2 гуруҳга бўлиш мумкин.
1-г-уруҳ. «Қаршилик» холати. Бупда қандайдир тўсиқ, яъпи шахс ски парса тўсқинлик қилади. Бу холатдан сўз ёки бошқа воситалар срдами билан чиқади. Буига 16 та расмлар киради: 1,3,4,6,8,9,11,12,13,14,15,18,20,22,23,24.
2-гуруҳ. «Айблаш» холати бўлиб бунга 8 та-2,5,7,10,16,17,19,21-тартибдаги рақамлар киради. Бу тўнламлар орасида ўзаро боғлиқлик бор. Ҳар икки тинлар ўртасида алоқа мавжуд, чунки «айблаш» вазияти унга ҳал ақит берувчи «қарпшлик» вазияти мавжудлигини тақазо этади: «қаршилик» вазиятида фрустратор-нинг ўзи фрустрация қилинган холатда бўлади. Баъзан синаласт-ган одам «айблаш» вазиятипи «қаршилик» вазияти сифатида ёки аксинча талқин этипш хам мумкин.
Тажриба нроцсдураси расмларга илова қилинган йўриқномага мувофиқ ташкил этилади.

Тсспга баҳолаш. Ҳар бир жавоб қуйидаги иккй мсзонга мувофиқ баҳоланади: 1. Рсакция йўиалиши 2. Рсакцйя тини.
I. Экстраиуцитив рсакциялар (рсакция жопли ски жонсиз атроф мухитга фрустрацияловчи начият даражасиии таъкид-лаш шаклида, фрустрацияпинг ташқи сабабларипи қоралаш шаклида ски ботқа шахсга мачкур вазиятни ҳал этиш маж-буриятини юклашга йўпалтирилади.)
II. Иитропунитив таъсир. Ўз-ўчиии кузатиш. (бу ҳолат шахсни ўз-ўзиии кузатишидир) Тсктириластган шахс фруст-рациоп холатларни ў:шга сққапдай қабул қилади. Айбпи ўзига олади ски бу холагии ту'!а'П'1П1 мажбуриятини .ўз зимма-сига олади.
III. Импунитив ҳолат (Фрустрациои холат) жуда кичик ссзиларсиз ҳолат каби ёки кпминдир айбини ҳеч иима бўл-магаидай ўз-ўзидаи тскпслапмб кетишиии кутиши ва ўйланш.
Холатлар тинлар пуқтаи-пачаридаи хам фарқланади. А. Рсакция типи. «Тўсиққа қаршилик» тскпшрилувчи жаво-бида фрустрациядаги қармшлпк 1'ўски тўсиқ эмас, қандайдир ахамиятга эга бўлмагаи иарсадск кўринади. В. Рсакдия тини. «Ўз-ўиипн бир зумда химоя қилиш». Бупда ўзини химоялаш бот иачифа. 111ахс кимнидир айиблайди ски ўзини хатосипи тушуиадп, кўриб ҳосил қилипган тасаввур ҳеч кимга тааллуқли бўлмамди. С. Рсакция тини. «Эхтисжип қоидириш». Бунда муаммони ҳал қилиш учуи бировлар жалб қилинади ски шахснинг ўзи шу холатни счишга кмритадм. Шупи хисобга олиш ксракки, воқсаларпипг риможм ва вақтпипг ўтиши унинг тўғирланиб кстипшга олиб кслади. Юқоридаги 6 гуруҳдап 9 ч'а имкопиятли ва 2 та тўлдирувчи холатлар кслиб чиқади. Таъсирланиш йўмалптипи кўрсатиш учун Е, Л, М харфлариип қабул қмлампч. П - кўрпш ёрдамидаги таъсир Л ўч-ўчмпи бошқаршм срдамидаги таъсир М ўч-ўчиии тушупиш, фикрларига таяниш. Та'ъсирлапн111 турлари қуйпдаги бслгилар билаи ифодалаиади. «О.М» - «бпр опдагп қаршилик» «ИД» - «ўч-ўчмпп ()ир чумда химоя қилит» «1II)» - «')Х'П1сжм11 (>пр чумда қоииқтирию» Агар Ж!ПН)()Д!1 тўсқпилик 1'ояси ажралиб турса, уни кўр-сатиш мақсадида «прпм» (М, Л, М) бслгиси қўншмча қилинади. «Ўз-ўзипи химоя қплмт» рсакцияси сзув харфлар билан белгиланади. «Эхтисжларни қониқтириш мақсадидаги рсакция» босма харфлар Е, Л, М орқали белгилаиади.
Бсрилгап жадвалда синалувчилар жавобларининг баҳолаш усуллари кўрЧатилган. Баҳолар қайд варақасига ксйинроқ қайта ишлага учун туширилади. Буларнинг барчаси «ижтимоий адап-тация даражасини» билдиради. Ушбу кўрсаткич конкрет синалувчининг «стандарт» ўрта-статистик жавоблар билан солииғгирилади.
Тскст материали.
Кўрсатма: Ҳар бир расмда 2 ёки бир нечта одам тас-вирлангап, чаидаги одам хамма вақт қаидайдир сўзларни гапи-растгандек бўлади. Сизниг вазифангиз, қоғозда кўрсатилг'ан рақам остига, миянгйзга келгап биринчи жавобии сзишингиз кс-рак. Кўн ўйланманг имкон қадар тезроқ жавоб бсришга ҳаракат қилинг.
Бу ролни ўйинлар, трснинглар ёпшарни хастга ҳар томон-лама нсихологик тайсргарлик даражасини ортишига срдам бера-ди. Чунки, хастда жумбоқли мураккаб муаммолар кўп. Бу муам-моларга сшларимиз рўбарў бўлганларида улар вазиятдан шу ролли ўйиплар таъсирида орттирилган билимлари, кўпикма ва малакалари орқали осои чиқиб кетишлари мумкинлигини кафо-латлайди. Истиқбол рсжаларини ўз олдига қўя олиш имко-ниятларига эга бўлади.
Психотрснипгнинг асосий вазифаси - ёшларни хаётга амалий тайсрлашдан иборат.


Мана учинчи марта шу соат билан олдингизга келаётирман. Уйга келдим дегунча соат тўхтаб қолади, ваҳоланкизни мен бир ҳафта олдин сотиб олган эдим.
5
Кутубхона қоидаларига асосан, бир вақтнинг ўзида фақат икки китоб олишингиз мумкин.
6


Сиз керагидан ортиқ бақирмаябсизми?
7
Сенинг дугонанг, мени кечқурунги базмга таклиф қилди, лекин сен бормас экансан.
8

Мен биламан, сизга плашингиз керак, лекин мудир келмагунча тушликкача беролмайман.
ХИМЧИСТКА

9

Сиз ёлғончисиз буни ўзингиз ҳам яхши биласиз.

10

Агар бу сенинг шляпанг бўлмаса, унда Нурматов адашиб сеникини олибди, ўзиникини эса бу ерда қолдирибди.

11

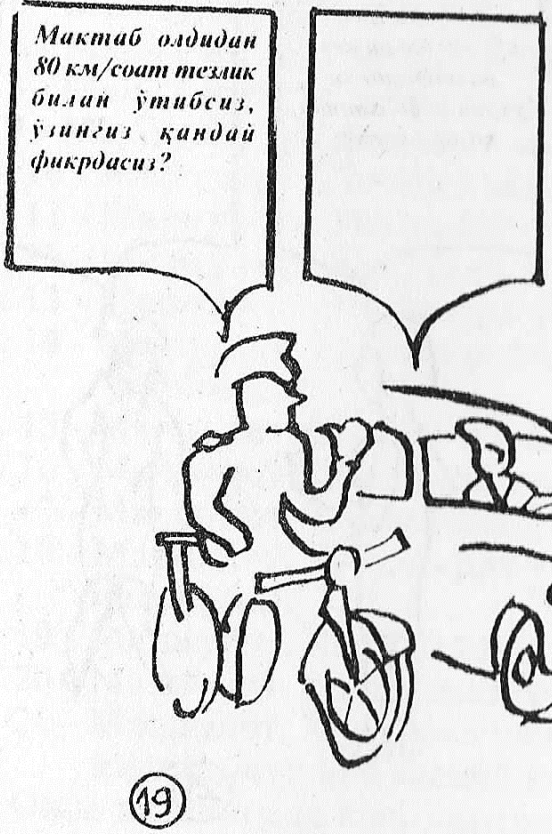
Кечирасиз, демак бизни нотўғри ўйлабдилар.

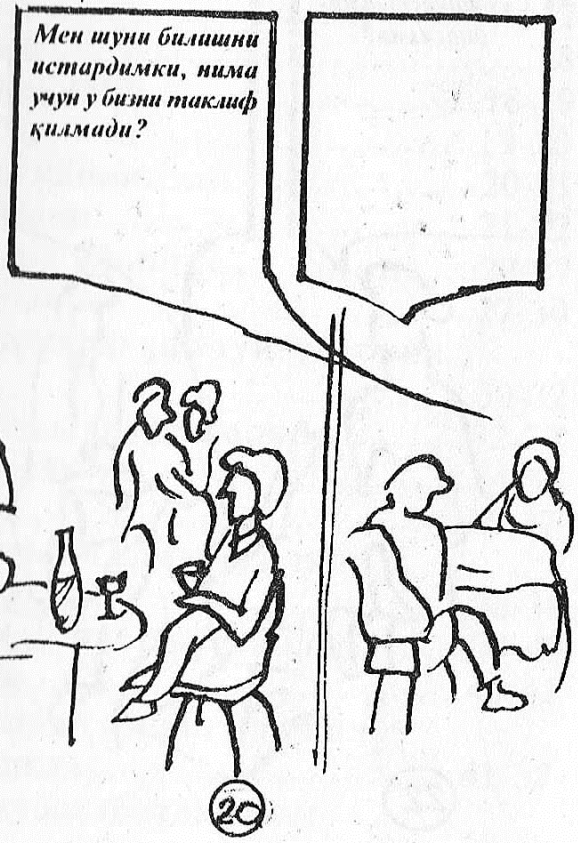
12

Кечқурун келишиб олган бўлсак ҳам мен сизни ҳозир қабул қилолмайман.
13
10 минут олдин у бу ерда бўлиш керак эди.
14
Мен сени хижолат қилишимни биламан, лекин мен билолмайман.
15
Қувиб ўтиш учун сизнинг ҳаққингиз йўқ эди.
16

Худди атайин қилгандай, сен калитни йўқотибсан.
17

Мен жуда афсусдаман, лекин охирги нусхани ҳам сотиб бўлгандим.
18


Мактаб олдидан 80 км/соат тезлик билан ўтибсиз, ўзингиз қандай фикрдасиз?
19


Мен шуни билишни истардимки, нима учун у бизни таклиф қилмади?
20

Мана сизнинг газетангиз лекин афсуслар бўлсинки, бола уни йиртиб қўйибди.
Бу Гала хола у келиб бизга яна бир бор «оқ йўл» тилаш учун, биз бироз кутуб туришимизни сўраётир.
24
23
Сиз шикастлама-дингизми?
Сиз хафа қилиб қўйган инсон кеча бахтсизликка учраб касалхонада ҳозир ётибди.
22
21

МУНДАРИЖА.

Кириш.....3-4
1. 1 - Машғулот. Ўз-ўзига муносабатни ташҳис қилиш.....5-6
2. 2 - Машғулот. Шаҳснинг ўзгаларга бўлган муносабатини ташҳис қилиш.....6-7
3. 3 - Машғулот . Шахснинг ўз фаолиятига бўлган муносабатини ташҳис қилиш.....7-8
4. 4 - Машғулот. Инсонни образга киришиши ва унинг доирасидаги мунозараларда иштирок этиш учун ўйинлар.....8-9
5. 5 - Машғулот. «Рақобатбардош жамоани аниқлаш» 9-14
6. 6 - Машғулот. «Почта» ўйини 14-17
7. 7 - Машғулот. «Консенсус» ўйини.....18
8. 8 - Машғулот. «Буйруқ-телефон» ўйини.....18-19
9. 9 - Машғулот. «Ҳурматли – меҳмон» 19-20
10. 10 - Машғулот. «Тирик хайкал» ўйини.....20-21
11. 11 - Машғулот. «Иссиқ стул» ўйини.....21-22
12. 12 - Машғулот. «Қайтувчи алоқа» ўйини.....22-27
13. 13 - Машғулот. «Ўз шахсни ўрганиш».....27-30
14. 14 - Машғулот. Гуруҳнинг эмоционал ҳис-туйғуларини ўрганиш.....30-32
15. 15 - Машғулот. Мулоқотга тайёрлаш усуллари.....32-34
16. 16 - Машғулот. Эмоционал мослик.....34-36
17. 17 - Машғулот. Ҳамкорлик.....36-37
18. 18 - Машғулот. Гуруҳларда тажриба алмаша олиш малакаси.....38-39
19. 19 - Машғулот. Кема ҳалокатидан жабр кўрганлар.....39-40
20. 20 - Машғулот. Саҳналаштириш.....40-41
21. 21 - Машғулот. Мустақил равишда тренинг ташкил қилиш учун намунавий машқлар.....41-57
22. Оила ва жамоада шахслараро муносабатларнинг ташҳиси.....57-60
23. Илова 61-66

Ўқув-услубий нашр

**М. АБДУЛЛАЖОНОВА, М. ИСАҚОВА,
М. ЗОКИРОВА, С. ИСРОИЛЖОНОВ.**

ИЖТИМОИЙ ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГДАН ПРАКТИКУМ

Муҳаррир: *С. Ҳасанов*

Тех. муҳаррир: *И. Зокиров*

Мусаҳҳиҳ: *Т. Акбарова*

Матн терувчи: *У. Юлдашева*

Теришга берилди: 2.02.2003 й. Босишга рухсат этилди: 7.04.2003 й.
Бичими 1/16. Ҳажми 4,0 б.т. Адади 500.

Марғилон шаҳар босмахонасида офсет усулида чоп этилди.
Туркистон кўчаси, 236 «б»-уй.
Буюртма № 1084 - 2003 й.

«ФАРҒОНА» нашриёти
Фарғона ш., С. Темур номли кўча, 28-уй.