



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ**  
**ЎҚУВЧИЛАРНИ КАСБ-ҲУНАРГА ЙЎНАЛТИРИШ ВА ПСИХОЛОГИК-  
ПЕДАГОГИК РЕСПУБЛИКА ТАШХИС МАРКАЗИ**



**ТАНГЛИК ВАЗИЯТИДА ҚОЛГАН БОЛАЛАР БИЛАН  
ЎТКАЗИЛАДИГАН КОРРЕКЦИОН-ТРЕНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИ  
ИШЛАНМАЛАРИ**

**Тошкент 2019**

Танглик вазиятида қолган болалар билан ўтказиладиган коррекцион ва тренинг машғулоти ўз ичига “Ўқувчиларни ўзига бўлган ишончини таркиб топтириш, руҳий зўриқишни бартараф этиш, ўз-ўзига ноадекват баҳо беришни ўзгартириш, ўзига бўлган ишончсизликдан халос қилиш, оғир ва қийин ҳолатларда вазиятдан чиқиш малакаси, турли хил вазиятларда ўзгалар билан мулоқотга киришиш кўникмалари ҳамда болаларда ҳаётдан қониқиш, қаноатланиш ҳиссиётларини шакллантириш” каби машқларни қамраб олган.

Тренинг ва коррекцион машғулотларини ўтказиш тартиби, қоидалари, шунингдек, руҳий тушкунлик ҳолатидан чиқишнинг психологик усуллари, руҳий зўриқишни енгиллатиш ва олдини олиш ҳамда психологик саломатликни таъминлашга қаратилган психогигиеник машқлардан намуналар берилган.

#### 4-мавзу: Социофобия ҳолатини бартараф этишга қаратилган тренинг машғулотлари.

**Мақсад:** Шахсда социофобия ҳолатини бартараф этиш, ўз-ўзига адекват баҳо беришга ўргатиш, ўзига бўлган ишончни ошириш, мулоқотчанлик хусусиятларини ривожлантириш, шахслараро муносабатларда мулоқотга кириша олиш қобилиятини ошириш.

**Вазифа:**

1. Турли хил вазиятларда ўзини эркин тута олиш кўникмаларини шакллантириш.

2. Эшитиш ва тинглаш малакасини ривожлантириш.

3. Ўз фикрини эркин баён эта олишга ўргатиш.

**Кутилаётган натижалар:**

1. Турли хил вазиятларда ўзгалар билан мулоқотга киришиш кўникмаларини шакллантириш.

2. Ўз-ўзига ноадекват баҳо беришни ўзгартириш ва ўзига бўлган ишончсизликдан халос қилиш.

3. Суҳбатдошнинг новербал хатти-харакатларини тушунишга ўргатиш.

**Тренинг ўтказишнинг ўзига хос хусусиятлари:**

Шахснинг ўзига бўлган ишончини ошириш мақсадида тренер томонидан тренинг машғулотларида, психолог томонидан ўқувчиларда қўлланилиши мумкин.

**Услублар:** «Ўз ўрнингни топ», «Салбий хусусиятлар», «Шаклни аниқла», «Шаршара» релаксацион машқи, «Жуфтингни топ», «Муштимни оч», «Мен биринчман» машқи.

**Иштирокчилар:** Ўсмир ёшидаги ўқувчилар.

**Вақти:** 45 дақиқа.

**РЕЖА:**

1.	<b>Кириш қисми.</b> -Тренингнинг қоидалари, мақсад ва вазифалари билан таништириш.	2 дақиқа
2.	<b>Асосий қисм (Амалий машғулотлар):</b> <b>«Ўз ўрнингни топ» машқи</b> -тренер сўзи -машкнинг кечиши -муҳокама -тренер хулосаси.	5 дақиқа
	<b>«Салбий хусусиятлар» машқи.</b> -тренер сўзи -муҳокама -тренер хулосаси.	10 дақиқа

	<p><b>«Шаклни аниқла» машқи</b></p> <p>-тренер сўзи -машқнинг кечиши -тренер хулосаси</p>	5 дақиқа
	<p><b>«Шаршара» релаксацион машқи</b></p> <p>-тренер сўзи -релаксацион жараён -муҳокама ва тренер хулосаси</p>	3 дақиқа
	<p><b>«Жуфтингни топ» машқи</b></p> <p>-тренер сўзи -машқнинг кечиши -тренер хулосаси</p>	5 дақиқа
	<p><b>«Муштумни оч» машқи</b></p> <p>-тренер сўзи -машқнинг кечиши -тренер хулосаси</p>	5 дақиқа
	<p><b>«Мен биринчиман» машқи.</b></p> <p>-тренер сўзи -машқнинг кечиши -тренер хулосаси</p>	5 дақиқа
3.	<p><b>Якуний қисм:</b></p> <p>-Муҳокама; -тренингни якунлаш; -ижобий установакаларни мустаҳкамлаш.</p>	5 дақиқа

### **Тренингнинг бориши.**

#### **Кириш қисми.**

Тренингнинг қоидалари, мақсад ва вазифалари билан таништириш;

Қоидалар:

- фаоллик;
- кўнгилли иштирок;
- белгиланган вақтга риоя қилиш;
- бошқалар фикрини ҳурмат қилиш;
- қўл кўтариш қоидаси;
- фикрни қисқа ва лўнда билдириш.

**Психолог:** Тренингни бошлашдан аввал барчангиз ўз исмингизни ёзиб махсус қадоғичлар билан кийимингизга осиб олишингизни сўраймиз.

Энди сизлар билан машқларимизни бошлашдан аввал бир савол билан мурожаат қилмоқчиман. Сизларнинг синфингиз аҳилми? Ўзаро бир-бирингиз билан дўстона муносабатдамисизлар? Ҳозир буни текшириб кўрамиз?

### **1-машқ.**

#### **«Ўз ўрнингни топ» машқи**

**Мақсад:** Беғараз дўстона муносабатларга эришиш, гуруҳ аъзолари ўртасида тарангликни юмшатиш, ижобий эмоционал муҳитни яратиш. Ушбу машқ социометрия методига асосланади.

Керакли жиҳозлар: доска, қоғозлар, маркерлар.

Гуруҳ аъзолари давра бўлиб ўтириб оладилар. Уларга кичик қоғозчалар тарқатилади.

**Бошловчи кўрсатмаси:** «Ҳозир ҳар бирингиз сизга берилган қоғозчага ўз исмингиз ва қизиқишингизни ёзинг. Ёзиб бўлгач эса биттама-битта доскага чиқиб, доскада чизилган синф расмидан ўзингиз ҳохлаган жойга қоғозингизни ёпиштиринг, яъни синфдаги ўз ўрнингизни кўрсатинг».

Ҳар бир иштирокчи ушбу вазифани бажариб бўлгач, муҳокама қилинади. Ўзини пастга илган болалардан бу ҳолатнинг сабаби сўралади.

### **2-машқ.**

#### **«Салбий хусусиятлар»**

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

Иштирокчилар доира бўлиб ўтирадилар.

**Психолог:** Нима деб ўйлайсиз, қайси хусусият инсоннинг мулоқотга киришишига, шахслараро муносабатларда ўз ўрнини топишига халақит беради? Ушбу хусусиятлардан энг асосий ва жиддий 3 тасини сананг.

Гуруҳ аъзолари билан муҳокама қилинади. Айтилган фикрлар экранга ёзиб борилади. Барча гуруҳ иштирокчилари фикрларини билдириб бўлгач, бирма-бир бу ҳолат таҳлил қилинади.

Масалан, уятчанлик, агрессия, ўз-ўзини паст баҳолаш.

Сўнг бир салбий хусусият ўқилиб, ушбу ҳолатнинг маълум вазиятлардаги ижобий жиҳатини топишга ҳаракат қиладилар. Бунда ҳар бир иштирокчи бир-бирини такрорламаган ҳолда ушбу ҳолатнинг бирон бир ижобий тарафини санайди.

Уятчанлик - одоб-ахлоқ, маданиятлилик белгиси, инсондаги салбий жиҳатларни беркитишга ёрдам беради. (Максим Галкин, Муножот Йўлчиева).

Агрессия-ўз-ўзини ва ўз фикрини ҳимоя қилиш усули . Бундай инсонларнинг кўпинча эҳтиёжлари қондирилади. (Майк Тайсон).

Ўз-ўзини паст баҳолаш- улар ўзларидан қониқмаган ҳолатда доим олға интиладилар, ўзларининг бошқа имкониятларини ишга солишга ҳаракат қиладилар (Наполеон, А.Темур).

### **3-машқ.**

#### **«Шаклни аниқла» машқи**

**Мақсад:** Идрок иллюзиясини кўрсатиш орқали инсоннинг вазиятни ҳам доимо тўғри идрок эта олмаслигини, турли нохуш кечинмалар вазият орқали эмас, балки ўша вазиятга бўлган инсоннинг муносабати орқали келиб чиқишини тушунтириш.

Иштирокчиларга турли шакллар кўрсатилади. Ўша шаклларни қандай идрок қилаётгани сўралади. Бу машқ идрок иллюзиясига асосланган бўлиб, бирор тасвир бошқа тасвирлар таъсирида ҳақиқатдан ўзгачароқ идрок этилади. Ўқувчиларда ҳам бу ҳолат кузатилгач, уларга қуйидаги фикр билдирилади.

Ҳаётда кўзингиз билан кўрган ҳар қандай нарса ҳар доим ҳам ҳақиқат бўлавермайди!!!

**Психолог:** Вазиятни инсон ҳар доим ҳам тўғри идрок этмаслиги мумкин. Бу ҳолатга йўл қўймаслик учун вазиятни ҳар тарафлама ўрганиб чиқиш, тасвирнинг иккинчи томонини ҳам кўришга ўрганиш лозим.

#### **4-машқ.**

#### **«Шаршара» релаксацион машқи**

**Мақсад:** Ўқувчиларда ўзига ишончни таркиб топтириш, руҳий зўриқишни бартараф этиш.

**Психолог:** Ўзингизни эркин тутиб, кўзингизни юминг. Чуқур нафас олинг ва нафас чиқаринг - 2-3 марта. Фараз қилинг сиз шаршара ёнида турибсиз, аммо бу оддий шаршара эмас. Сув ўрнига ундан пастга қараб нафис, ёруғ нур оқаяпти. Сиз ўзингизни шу шаршара тагида тургандек ва ушбу ёруғ нур бошингиздан тушаётганини ҳис қилинг. Сиз пешонангиз, оғзингиз, юзингиз ва бўйнингизнинг енгиллашаётганини сезаяпсиз. Бу ёруғ нур сизнинг елкаларингиздан ва орқангиздан оқиб, уларнинг енгил ҳамда бўшашишига ёрдам бераёпти. Ёруғ нур орқангиздан оқиб тушиб, зўриқишни йўқотаётганини сезасиз ва орқангизнинг яна бир бор енгил бўлганини ҳис қилаёпсиз.

Нур сизнинг бутун танангиз бўйлаб оқаяпти. Сиз уларни роҳатланаётганини ҳис қилаёпсиз ва сиз ҳеч қандай қийинчиликсиз чуқур нафас олишингиз ҳамда нафас чиқаришингиз мумкин. Бу сизга ўзингизни жуда ҳам енгил ва яхши ҳис қилишингизга ёрдам беради.

Энди нур қўлларингиз, кафтингиз ва бармоқларингиз бўйлаб оқаяпти. Сиз қўлларингизнинг қанчалик майин бўлиб дам олаётганини ҳис қилаёпсиз. Нур оёғингиз бўйлаб ҳам оқаяпти ва товонингизга тушаяпти. Сиз уларни бўшашаётганини ва енгиллашаётганини ҳис қилаёпсиз.

Бу ёруғ нурдан иборат ғаройиб шаршара бутун танангиз бўйлаб оқаяпти. Сиз ўзингизни тинч ва осойишта сезаяпсиз ва ҳар бир нафас олиб, нафас чиқарганингизда қувватингиз ошиб бораётганини ҳис қилаёпсиз.

Энди эса ўша ғаройиб шаршарага сизни енгил бўлишингизга ёрдам бергани учун миннатдорчилик билдиринг. Ўзингизни ўнглаб, эркин тутган ҳолда кўзингизни очинг.

#### **5-машқ**

#### **«Жуфтингни топ»**

**Мақсад:** Иштирокчиларнинг бошқаларга бўлган диққат эътиборини кучайтириш, ўз ҳолатини намоён қила олиш қобилиятини ривожлантириш.

Гуруҳ аъзолари икки гуруҳга бўлинадилар.

**Бошқарувчи кўрсатмаси:** - «Ҳозир ҳар бирингизга бирор ҳис-туйғунинг номи ёзилган қоғозларчалар тарқатилиб чиқилган.

Одатда битта туйғунинг номи иккита қоғозга ёзилган.

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

Бошқарувчи қоғозларни тарқатиб чиқади .

Қоғозингизда ёзилган нарсани ўқинг. Ўқиётган нарсангиз фақат ўзингизга маълум бўлсин. Энди қоғозларни йиғиштириб қўйиш мумкин. Эндиги ҳар бир одамнинг вазифаси жуфтини топиш. Бу шароитда хоҳлаган тана хатти-ҳаракатларидан фойдаланишингиз мумкин. Аммо гапириш ёки овоз чиқариш таъқиқланади.

Яъни ҳар бир қилаётган ҳаракатларимизни индамасдан, товушсиз бажаришимиз керак, иккинчи гуруҳдаги ўз жуфтингизни топгандан сўнг у билан алоҳида чиқиб турасиз. Шеригини топа олмаган иштирокчи ўз жойида қолаи. Шу тариқа гуруҳларда иштирокчилар сони камая боради. Энг кўп иштирокчилари қолган гуруҳ ютқазган ҳисобланади.

Одатда бу машқ жуда қувноқ ўтади. Натижада гуруҳ аъзоларининг кайфияти кўтарилади, ишчанлиги ошади.

#### **6-машқ.**

#### **«Муштумни оч»**

**Мақсад:** Оғир ва қийин ҳолатларда ҳам вазиятдан чиқиш малакасини шакллантириш.

**Кўрсатма:** Даврага икки иштирокчи чиқади.Бирини қўлини мушт ҳолида тугган. Иккинчи иштирокчи ушбу вазиятда қўл ишлатмасдан ва тегмасдан туриб шеригининг муштини очишга ҳаракат қилиш керак. Бунда илтимос, тушунтириш, кўрқитиш усулларида фойдаланиш мумкин.

Ўқувчилар берилган вазифани бажарганларидан сўнг, психолог вазиятни изоҳлаб беради.

#### **7-машқ.**

#### **«Мен биринчиман»**

**Мақсад:** Ўқувчиларнинг ўз-ўзига берадиган баҳосини ошириш, ҳар бир шахсни ўзининг такрорланмас ва ноёб хусусиятлари борлигини англатиш.

Психолог кўрсатмаси: ҳар бир инсон такрорланмасдир. Ўйлаб кўрингчи сизнинг такрорланмас ва ўзига хос хусусиятингиз нимада? Ҳар бирингизнинг албатта ўзига хос хусусиятингиз бор, «Мен ... соҳада биринчиман» деб ўз хусусиятингизни айтишингиз лозим. Албатта ҳар бирингиз бу вазифани уддалай оласиз, аммо ҳозир ушбу жумлани ноёб оҳангда айтиши мумкин бўлган 3 иштирокчини ўрнидан туришини сўрардим.

#### **Якуний қисм:**

Иштирокчиларнинг машғулот борасидаги таассуротлари ўрганилади.ҳар бир иштирокчига овал шаклидаги қоғоз берилади. Экранда эмоциялар кўрсатилади.

**Психолог:** Бугунги машғулотлардан сўнг сизнинг кайфиятингиз қай даражада ўзгарди. Ушбу эмоциялар ичидан сизнинг ҳозирги ҳолатингизга мос суратни танлаб, ўз қоғозчангизга ўша юзнинг тасвирини чизинг. Яъни ҳозирги кайфиятингизнинг тасвирини қоғозда акс эттиринг.

Иштирокчилар вазифани бажариб бўлишгач, қоғозлар саватчага ёпиштирилади.

## **“Мен бахтли инсон бўла оламан”.**

**Мақсад:** Болаларда ҳаётдан қониқиш, қаноатланиш ҳиссиётларини шакллантириш.

Тренинг ўтказилишидан олдин болаларга “Бахт –ўзи нима” мавзусида иншо ёзиб келиш вазифаси берилади.

**Тренингнинг бориши:** Бугун машғулотимиз давомида биз сиз билан бахтли яшашни биламизми, нима учун ўзимиз ва бошқалар учун бахтли бўлишимиз муҳимлиги, бахтли одамда ҳам муаммолар бўлиши мумкинми? каби саволларга жавоб топишга ҳаракат қиламиз. Ёзган иншоларда Сиз бахт ҳақида куйидаги фикрларни билдиргансиз:

“Бахт– бу ота-она, бу-мен, бу-оила”

“Бахт – бу мусаффо осмон, эришилган ютук, гўзаллик, сенга бўлган илиқ муносабат”

“Узоқ айрилиқдан сўнг учрашув”

“Қувонч, хурсандчилик, унутилмас ҳис-ҳаяжон”

“Қувончли хабар, бирор бир фаолиятда муваффақиятга эришиш”

Сизни фикрларингиз такрорланмаслиги, оригиналлиги ва мукамаллиги билан ажойибдир. Бахт тимсоли ҳар бир инсон учун ўзига хос ва турли-туман.

Бахтнинг умумий таърифи борми? (Болаларнинг жавоблари).

Хулоса: “бахт” тушунчаси ҳар бир инсон учун ўзига хосдир.

Нима учун бахтли бўлиш биринчи навбатда инсоннинг ўзи учун муҳим ва фойдали? (Болаларнинг жавоблари).

Бахт –бу ижобий ҳиссиётдир. Инсон қанчалик бу ҳис-туйғуларни кўпроқ бошидан кечирса, унинг организмда асабий зўриқишлар кам бўлиб, у соғлом ва узоқ умр кечиради. Маълумки, тоғли ҳудудларда яшовчи одамлар узоқ умр кечирадилар. Бунинг сабабини олимлар узоқ тадқиқ қилиб шундай фикрга келдиларки, атрофдагиларга илиқ муносабат, меҳр-оқибат каби ҳислатлар бу инсонларга хосдир. Бу сифатлар авлоддан-авлодга ўтиб фойдали соғлом иқлимни яратади.

Нима учун бахтли бўлиш атрофдагиларга ҳам фойдали? (Болаларнинг жавоблари).

Бахтли инсон ўзи билан мулоқотда бўлган одамнинг ҳам умрини узайтириши мумкин экан. У бошқаларга бахт келтириши, яъни унинг кўнглини кўтариши, ундан миннатдор бўлиши, кайфиятини кўтариши мумкин. Бахтли инсон бошқаларнинг ҳам бахтини сақлай олади. Бундай инсонларга ҳавас қилса арзийди, улар билан мулоқот қилиш мароқли. У : “Мен бахтлиман, хотиржамман, ўзимга ишонаман, ҳаётни севаман ва барча инсонларга бахт тилайман” деяётгандек бўлади.

Лекин бахтли инсон салбий ҳиссиётларни бошидан кечирмайди, ҳеч қачон асабийлашмайди, хафагарчиликни бошидан кечирмайди деб бўладими? (Болаларнинг жавоблари).

Хулоса: бахтли бўлиш муаммоларсиз ва бахтсиз воқеа-ҳодисалардан ҳолис бўлиб яшаш дегани эмас, фақат уларни ҳаётнинг бир қисми деб қабул қилиш, уларга чидаш ва бардош бериб яшашга ўрганиш керак.

Бундай ҳолатларни бартараф этиш учун турли усуллар мавжуд:



- чукур нафас олиш ва чиқариш;
- душ қабул қилиш;
- чой, шарбат ёки сув ичиш;
- бошқа нарсалар билан ўзини чалғитиш;
- ёстикни муштлаш;
- атрофдагиларга кўрсатмасдан биров йиғлаб олиш ҳам ёрдам бериши

мумкин.

Ўзингиз учун қулай бўлган тинчланиш усулини танланг.

Агар ҳеч қандай сабабсиз тез-тез кўз ёши тўкиш истаги бўлиб турадиган, “йиғлоқи” инсонларга қандай маслаҳат берган бўлар эдингиз. (Болаларнинг жавоблари).

Асаб системасини мустаҳкамлаш, чиниқиш, очиқ ҳавода кўпроқ сайр қилиш, югуриш ва сузиш машқларини бажариш.

### **Машқ.**

Бошқа одамларга бахт келтириш учун уларга ўзингизнинг илиқ муносабатингизни билдириш, кунига бир марта кимгадир миннатдорчилик билдириш. Ҳозир истаган одамингизга миннатдорлик сўзларини айтиш. Бахтли одам қандай бўлади, унинг ташқи кўриниши, кийими, юз қиёфасини ифодалаб беринг. (Болаларнинг жавоблари).

Дарҳақиқат, унинг чеҳраси очиқ, табассум ва кўзлари порлаб туради, гавдасини мағрур тутади. У ўзининг ташқи кўринишига эътибор беради, батартиб, саранжом кийинади.

Бахтли инсон ҳолатини ифодалаб беринг. (болалар кўрсатиб берадилар).

Бахт билан яна қандай ҳис-туйғуларни боғлаш мумкин. Тўғри, хотиржамлик, бирор бир нарсадан қониқиш, ишонч, хурсандчилик, завқланиш, ҳузур-ҳаловат.

Тренинг сўнггида қуйидаги жумлани давом эттириш таклиф этилади: “Мен бахтли инсон бўла оламан, чунки...” Энди сиз бу саволга умуман бошқа тарзда жавоб берасиз, чунки ҳамма нарсага бошқа нуқтаи назардан қарайсиз. Асосийси, бахтга бошқа инсонларга яхшилик қилиш, уларга бахт улашиш орқали ҳам эришиш мукинлигига машғулот давомида ишонч ҳосил қилдик. Шунинг учун ҳар бир кунингиз кутилмаган хушхабар ва янгиликларга бой бўлишини тилаб қоламиз.

### **ЭКРАН.**

Экран психологик маслаҳат жараёнида қўлланиладиган машқ бўлиб, рухий зўриқишни бартараф этишда қўлланилиши мумкин.

### **ТАЙЁРГАРЛИК:**

Бир марта ўпкани тўлдириб чукур нафас олинг. Нафасни секин чиқаринг. Бир неча марта такрорланг. Нафас олиш тугагандан сўнг қўллар ёнга туширилади. Шу ҳолатда мижоздан секин, бир текис нафас олиш сўралади. (машқ бажарилаётганда тилладан ташқари металл жиҳозлар бўлмаслиги керак). Организмни бўшаштириб кўзлар юмилади. Бир минут давомида енгил ритмли мусиқа (мусиқада қўшиқ бўлмаслиги керак) қўйилиши мумкин.

## **КЎРСАТМА:**

Менинг сўзларимни эшитинг. Мен берадиган топшириқни берилиб бажаришга ҳаракат қилинг. Ҳар бир сўзимдан кейин организмда қандайдир ўзгаришлар юз беради, уни фақат сиз биласиз. Сиз ўзингиз учун ишланг. Мен сизга ёрдамлашаман, холос. Организмингиз енгил бўшашган, нафас олишингиз текис, секин. Машқни бажаришга тайёرمىсиз. Бош қимирлатиб билдилинг.

Қаршингизда (сирли оҳангда) оппоқ экранни тасаввур этинг. Экранни тасаввур этганингизда бошингизни қимирлатиб билдилинг. Шу вазиятда экранни қаршингизда ушлаб тулинг.

Қаршингиздаги экранда ҳаётингизда кечган энг бахтли, сизга қувонч бағишлаган воқеа ёки дақиқани тасаввур қилинг. Шу воқеа ёки ҳодисани кино тасмасида акс эттиргандек бошидан то охиригача ўтказиб экранда тасаввур этинг.(овозингизга янада сирли оҳанг беришга ҳаракат қилинг). Шундай бўлаётганлиги ҳақида бош қимирлатиб билдилинг. Шу тасвирни экранда узоқроқ ушлаб туришга ҳаракат қилинг.(мижозингиз руҳий ўзгаришини юзида акс этаётганлигини билишга ҳаракат қилинг). Бахтли дақиқангиз худди кино тасмасидек бошидан охиригача экранда ўтиб турибди. Уни кузатар экансиз ўзингизни ўша бахтли, қувончли кундагидек ҳис қилинг, ҳис қилаяпсиз. Сиз бахтлисиз. Шу дақиқада энг бахтли инсонсиз. Ҳис қилинг. Бахтингизни юрак-юракдан ҳис қилинг. Шу ҳолатда мижозни 3-5 дақиқа сақлаб тулинг.(енгил мусикадан фойдаланиб тулинг).

Мазза қилиб дам олдингиз. Бахтли онларингизни эсладингиз. Уларни эсингизда сақлаб қолинг. Экрандан эса ўчиринг. Қаршингизда яна экран. (Экраннинг оқарганлиги ҳақида бошингизни қимирлатиб билдилинг).

Қаршингизда оппоқ экран. (3 маротаба такрорланади). Организмингиз оғир. Қаршингизда оппоқ экран. Экранда аста-секинлик билан сизни қийнаган, азоб берган алам, дард бўлган кўнгилсиз воқеа пайдо бўла бошлайди. Бу воқеа тасмадагидек экрандан ўтаяпти. Бу кўнгилсиз ҳодиса сиз учун алам, дард, қайғу. Бутун вужуд билан (мижознинг бу ҳолатга тушганини юзидан сезиш керак). Қаршингизда оппоқ экран. (буйруқ оҳангида). (бу қисм оғир, дардли мусика оҳангида ўтказилса яхши бўларди) Оппоқ экранни тасаввур қилганингиз ҳақида бош қимирлатиб жавоб беринг.

Қаршингизда оппоқ экран. Экранни ўртасида чизик пайдо бўлди. Экран иккига бўлинди. Бир вақтнинг ўзида экраннинг ўнг томонида Сизнинг энг бахтли, энг қувончли дақиқаларингиз акси. Шундайми? Чап томонида эса сизни қийнаган, бахтсиз, оғир ҳодиса пайдо бўлди. Шундайми? Экранда ҳам бахтли, қувончли, ҳам қайғули кунларингиз. (Шу ҳолатда бахтсизлик ҳақида дилкаш сўзлар билан изоҳ берилади).

Менинг сўзларимни диққат билан тингланг ва уни бажаришга ҳаракат қилинг. Экранда бахтсиз ва қувончли дамларингиз. Қувончли кунингизга эътиборни қаратинг. Экранингиз ўнг томони кенгайиб бораёпти. Бахтли кунларингиз бахтсиз кунларингизни экрандан сиқиб чиқаряпти. Ўнг томон кенгайяпти. Аста-секин Сизни қийнаган бахтсиз кунингиз экрандан чиқиб кетади (шу ернинг ўзида енгил мусика кўйилади). Экранда энг бахтли кунингиз. Бахтли дақиқаларингиз оқ-қора тасвирда.

Бахтли кунларингизга ранг беринг. Сиз ранглари аниқ тасаввур қияпсиз. Тасвир ҳаракатда. Экранда бахтли кунларингиз рангли тасвирда. Шу ҳолатда бахтлисиз. Ҳаётдан қониққан бахтли инсонсиз. Экранда рангли тасвир. Тасвирда Сизга бахт, қувонч, ҳаётдан қониқиш бағишлаган ҳодиса, дақиқа. Ўзингизни руҳан тетик ҳис қиласиз. Сиз энг бахтли инсонсиз. Чуқур нафас олинг, секин чиқаринг. Дунё, ҳаёт гўзал, яшаш нақадар мароқли, завқли (3 марта такрорланг).

Кўзингизни очинг, чуқур нафас олинг, секин чиқаринг. Қўлларингизни баланд кўтаринг. Сиз бахтлисиз. Дунё гўзал. Яхшилаб керишинг. Қандай хоҳласангиз шундай керишинг. (Икки қўл мижознинг елкасида).

Дардсиз инсон йўқ, ҳаммада ҳам дард бор. Сиз менинг айтганларимни бажариб, ёрдам бердингиз. Қўл-қўлга туширилади (бармоқ ушланмайди ва унинг қўлини кўтарасиз).

### **ЁШЛИК ВА НАВҚИРОНЛИК (Медитация)**

Ушбу медитатив машқ руҳий зўриқишни енгиллатиш ва олдини олишга ҳамда психологик саломатликни таъминлашга қаратилган. Инсон танасидаги ёшлик ва навқиронлик гармонларининг устун бўлиши уларнинг узоқ умр кўришини ҳамда доимий соғлом ва тетик руҳда бўлишини кафолатлайди. Шу жиҳатдан ушбу машқ ҳар қандай ёшдаги шахсларга мўлжаллангандир.

Тасаввур қилинг, сиз қандайдир ажойиб, сеҳрли мамлакатдасиз. Бу ажойиб мамлакатга Сиз вақти-вақти билан келиб, йиллар азоби, қалбингиздаги йиллар давомида тўпланган ғам, касаллик, қайғуларингиздан озод бўласиз. Бу ерга Сиз бахтли ва навқирон бўлиш учун келасиз. Баланд тепаликда ўз қўлингиз билан қурилган кичкинагина уйча бор, пастда эса чексиз уммон. Баҳайбат тўлқинлар қирғоққа келиб урилади. Қулоқ тутинг, уйча орқасида кенг дала ва ажойиб ўсимликлар билан қопланган чексиз йўл. Бошқа томонда эса осмонўпар чўққилари оппоқ қор билан қопланган тоғлар чўзилиб ётибди. Тоғнинг этагида эса сеҳрли ўрмон.

Тасаввур қилинг, ҳис этинг!

Эрта тонг, Сиз ҳали оппоқ тўшагингиздасиз. Деразадан қуёш аста-секин кўтарилмоқда. Нақадар ажойиб, биринчи муҳаббат каби покиза ва беғубор. Тонг шафақи ва майин шабада (2 марта) ўзи билан денгиз, ер, гуллар, асал ҳидини таратиб оҳистагина пардани очади ва сизга яқинлашади. Сочингизни, юзингизни оҳиста силаб хушбўй ҳидини сизга таратиб, “Уйғон, азизим, тонг отди”, - деб шивирлайди.

Тасаввур қилинг, ҳис этинг! Осойишта ва хотиржам керилиб ўрнингиздан секингина турасиз ва оёқ яланг хотиржам эшик томонга юрасиз. Ажойиб бу кундан завқланиб, оёқ яланг уйдан чиқасиз. Ўт-ўланлар билан қопланган йўлакчадан кета бошлайсиз. Оёқларингиз ҳали қуёш нурида қуриб улгурмаган шудринг томчиларини ҳис қилмоқда. Тасаввур қилинг, оёқларингиз шудринг томчиларидан нам бўлди. Эсаётган шабада сочларингизни силайди, юзларингизни силаб, тонг билан қаршилайди.

Тасаввур қилинг, ён атрофингиз ажойиб гуллар билан ўралган оқ, сариқ, қизил, кўк, майда ва майин, баъзилар катта ва виқорли..... ҳис этияпсизми?

Олдинда шаршара бор. Шаршара Сизни худди кўриб туриб, тошиб отилаётганга ўхшайди. Ҳар бир томчисида ёшлик, соғлик, бахт, узоқ умр мужассам. Ернинг кучини бамисоли абадийлик олиб келаётгандек. Сиз эгнингиздаги либосингизни ечиб шаршара тагига тушасиз. Ажойиб, муздеккина шаршара бутун вужудингизни, ажинларингизни, Сиздаги чангларни ювиб кетаётганини сезаяпсизми? Тасаввур қилинг, мазза қилиб ювиниб, енгил, тетик бўлиб шаршарадан чиқдингиз ва сувдаги ўз аксингизга бир қаранг. Қаранг.сувдаги ўз аксингизга бир қаранг! Бу мўъжиза! Ўзингизга яхшилаб қаранг. Шаршара Сизнинг барча камчиликларингизни, чарчоқ, умидсизликларингизни ҳам ювиб кетди. Ўзингизга четдан ҳавас билан қаранг, меҳр билан қаранг. Юзингиз, танангиз худди ёш боланикидек, майин, таранг. Юзингиз гўёки гўзаллик тимсоли, хаёлан ўзингиз ҳам завқланасиз ва хаёлан ўзингизни шу танада ҳис қилинг. Бу сокинликка ва хотиржамликка кулоқ тутинг. Энди хаёлан тушдагидек учишга ҳаракат қиламиз. Хаёлимизга келтирган гўзаллик тимсолида кўкка парвоз қиламиз. Агар истасангиз далалар устидан, гулзор устидан, истасангиз тўфонлар ичидан, чакмоқ, момақалдирик орасидан парвоз қилинг. Хаёлотга эрк берамиз (2 марта) чексиз парвоз, кўкка парвоз этинг. Жала, момақалдирик, чакмоқни тасаввур этинг ва бир неча созандалар жаладан беркиниб айвончада ўзлари учун куй чалаптилар. Хаёлингизга эрк беринг, чексиз парвоз, яна ва янада аниқроқ хаёлингизга эрк беринг. Баракалла, парвоз этамиз. Энди ёруғлик томонига парвоз қиламиз. Созандалар сизга маҳлиё бўлиб, фақат Сиз учун куй чалади. Сиз эса шохона либосдасиз, қоматингиз келишган, ҳамма сизга маҳлиё, хаёлан қасрни кўз олдингизга келтиринг, Сиз қимматбаҳо либосда гўзаллик тимсолисиз, хотиржам, ўзингизга бўлган ишонч ва қувонч кўзингизда порлайди, ҳаммани кўзи сизда. Хаёлан тасаввур қилинг! Кўзларимиз юмуқ, юмуқ ҳолда ўринларимиздан турамиз ва сизни рақсга таклиф этамиз. Аввал вальсга рақсга тушамиз, кейин танго. Бошимизни кўтарамиз ва ТАБАССУМ!

Худди шу шаклда вазиятга қараб, шахсларнинг руҳий ҳолатларини ҳисобга олган ҳолда машқни яқунлаш мумкин бўлади. Шунини ҳам унутмаслик керакки, машқ пайтидаги шахснинг турли хаёлотга чекиниши вақтида умуман халақит беришга йўл қўйилмайди. Имкон даражада машқнинг яқунланиш босқичида руҳиятни кўтарилишига ёрдам берувчи майин ва ёқимли мусиқалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Машқларни тажрибада синагач, мижозларга тавсия қилиш мумкин бўлади.

## **2-мавзу: Ўсмир ва ўспиринларнинг шахс хусусиятларини коррекция қилиш ва ривожлантиришга қаратилган тренинг машғулоти.**

**Мақсад:** ўсмир ва ўспиринларнинг шахс хусусиятларини коррекция қилиш ва ривожлантириш.

### **Вазифаси:**

- ўқувчиларнинг шахс хусусиятларини коррекция қилиш ;
- ўзлаштириши суёт ўқувчиларнинг билиш жараёнларини ривожлантириш.

### **Кутилаётган натижалар:**

-ўқувчиларнинг диққат, хотира, хаёл ва тафаккур хусусиятларини ривожлантириш ҳамда мавжуд камчиликларни бартараф этиш;

-ўқувчиларда юзага келиши мумкин бўлган салбий бузилиш ва нуқсонларни бартараф этиш кўникмаларини эгаллаб, ўз билим ва тажрибаларини оширишга муваффақ бўлиш.

### **Тренинг ўтказишнинг ўзига хос хусусиятлари:**

Ушбу тренингдан психологлар умумтаълим мактаблари, касб-хунар коллежлари, академик лицей ўқувчилари билан тренинглар ташкил этишда; психокоррекцион тадбирларни амалга оширишда фойдаланишлари мумкин.

**Услублар:** “Биргаликдаги расм”, «Чўлок маймун», “Домино”, “Қарама-қарши буюмлар”, “Бахтиёр дамлар”, “Кайфият” машқлари, “Тақдир ва ҳаёт мазмуни” методикалари.

**Иштирокчилар:** Мактаб ўқувчилари.

**Вақт:** 45 дақиқа.

### **РЕЖА:**

1.	<b>Кириш қисми.</b> -Тренингнинг қоидалари, мақсад ва вазифалари билан таништириш; - Психологик хизматнинг асосий йўналишлари ҳақида қисқача маълумот бериш; - тренингда ўтказиладиган методика ва машқлар билан таништириш.	2 дақиқа
2.	<b>Асосий қисм (Амалий машғулотлар) :</b> 1.Психодиагностик методика : <b>“Биргаликдаги расм” методикас</b> - тренер сўзи - жуфтликда ишлаш - муҳокама - тренер хулосаси.	5 дақиқа
	2.Психокоррекцион машқлар: 2.1.Ўсмир ва ўспиринлар билан билиш жараёнларини коррекция қилиш юзасидан ўтказиладиган машқлар: <b>«Тасаввур қиламанг» машқи.</b> - тренер сўзи - машқнинг кечиши - тренер хулосаси.	5 дақиқа
	<b>“Домино” машқи</b> - тренер сўзи - гуруҳий ишлаш - муҳокама - тренер хулосаси	5 дақиқа

	<p><b>“Қарама-қарши буюмлар” машқи.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренер сўзи</li> <li>- яққа тарзда ишлаш</li> <li>- муҳокама ва тренер хулосаси</li> </ul>	5 дақиқа
	<p>2.2. Ўсмир ва ўспиринлар билан шахс хусусиятларини коррекция қилиш бўйича ўтказиладиган чора-тадбирлар:</p> <p><b>НЛП:</b></p> <p><b>б) “Бахтиёр дамлар” техникаси.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренер сўзи</li> <li>- релаксацион жараён</li> <li>- муҳокама ва тренер хулосаси</li> </ul>	10 дақиқа
	<p><b>Расм терапияси:</b></p> <p><b>“Муסיқа расми” машқи</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренер сўзи</li> <li>- расм чизиш</li> <li>- муҳокама ;</li> <li>- тренер хулосаси</li> </ul>	5 дақиқа
	<p><b>“Тақдир ва ҳаёт мазмуни” машқи</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренер сўзи</li> <li>- машқ жараёни</li> <li>- муҳокама ;</li> <li>- тренер хулосаси</li> </ul>	5 дақиқа
3.	<p><b>Яқуний қисм:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Муҳокама;</li> <li>- тренингни яқунлаш;</li> <li>- ижобий установакаларни мустаҳкамлаш.</li> </ul>	3 дақиқа

### Тренингнинг бориши.

#### Кириш қисми.

- тренингнинг қодалари, мақсад ва вазифалари билан таништириш;  
 - психологик хизматнинг асосий йўналишлари ҳақида қисқача маълумот бериш;

- тренингда ўтказиладиган методика ва машқлар билан таништириш.

#### Қодалар:

- фаоллик;
- кўнгилли иштирок;
- белгиланган вақтга риоя қилиш;
- бошқалар фикрини ҳурмат қилиш;
- қўл кўтариш қоидаси;
- фикрни қисқа ва лўнда билдириш.

#### Асосий қисм:

##### **1. Психодиагностик методика:**

##### **“Биргаликдаги расм” методикаси.**

**Мақсад:** Ушбу методика ёрдамида шахснинг чегараланганлик даражаси, мулоқотга киришиш ва муносабат ўрнатишдаги характериологик хусусиятларини ўрганиш. Ушбу методикани ҳамкорлик ва ишдаги муносабатларни, айниқса оилавий муносабатлар ҳамда ота-она ва фарзанд ўртасидаги муносабатларни ўрганишда қўллаш мумкин.

**Керакли жиҳозлар:** А-4 форматдаги оқ қоғоз ва рангли қаламлар.

**Ўтказиш тартиби:**

Иштирокчилар ичидан бир жуфт иштирокчи танлаб олинади. Гуруҳнинг қолган аъзолари уларнинг хатти-ҳаракатларини диққат билан кузатиб турадилар. Танлаб олинган жуфтга битта А-4 форматдаги оқ қоғоз ва битта қути рангли қаламлар берилиб, қуйидагича кўрсатма айтилади.

**Кўрсатма:** Сиз икки кишисиз, аммо сизларга берилган қоғоз битта. Сиз шу ерга бериладиган уч дақиқа вақт ичида хоҳлаган расмингизни чизишингиз мумкин. Аммо чизишдан аввал ҳам, чизиш чоғида ҳам суҳбатлашиш ва келишиб олиш таъқиқланади. Чизган расмингиз умумий кўринишга эга бўлиши шарт эмас. Расмларда аниқ ёки мавҳум нарсаларни тасвирлашингиз мумкин. Тасвирланадиган нарсангизга бирор бир чегара қўйилмайди. Барчаси сизнинг ихтиёрингизга боғлиқ. Энг асосийси чизиш чоғида ўзингизнинг ва шеригингизнинг хатти-ҳаракатларига эътибор беринг.

**Муҳокама:**

Расм чизиб бўлингач иштирокчилардан чизиш чоғидаги таассуротлари, биринчи бўлиб чизишни нимадан бошлагани ва нима билан давом эттиргани, бу ҳолатда шеригининг хатти-ҳаракатлари нимадан иборат эканлиги сўралади ва муҳокама қилинади.

Тренер умумий хулоса беради.

### **VIII-БОБ. Психокоррекция машқлар:**

**Ўсмир ва ўспиринлар билан билиш жараёнларини коррекция қилиш юзасидан ўтказиладиган машқлар:**

**«Тасаввур қилманг» машқи.**

**Мақсад:** Шахсда ихтиёрий диққат ва хаёл жараёнларини ривожлантириш ва коррекция қилиш.

**Ўтказиш тартиби:**

Иштирокчиларга хаёлларига келтирмасликлари лозим бўлган нарсалар санаб ўтилади. Уларга қуйидагича кўрсатма берилади.

**Кўрсатма:** Мен ҳозир айтадиган нарсани тасаввур қилманг. Айтилган нарсани ҳаёлига келтирган иштирокчи қўл кўтариб билдиришларини илтимос қиламиз. Айтилган нарсаларни тасаввур қилмасдан, диққатини ушлаб туролган иштирокчи голиб ҳисобланади.

**Топшириқ:**

-Тасаввур қилманг, қизил шапка кийган чўлоқ маймунни.

-Тасаввур қилманг, ям-яшил катта эман дарахтини.

-Тасаввур қилманг, томи қизил икки деразали уйни.

*-Тасаввур қилманг, мазали музқаймоқни.*

**Ўйин муҳокамаси:** Иштирокчилар билан ўйин вақтидаги ҳолатлар муҳокама қилинади.

**«Дамино» машқи.**

**Мақсад:** Ўсмир ва ўспиринларда хотира жараёнини ривожлантириш, мантикий хотирани ўстиришдан иборат.

**Керакли жиҳозлар:** расмли карточкалар.

**Ўтказиш тартиби:**

Иштирокчилар стол атрофида ўтирадилар. Орқаси билан ўгириб қўйилган карточкалардан бирини биринчи иштирокчи очади ва карточкада тасвирланган расмлар ёрдамида ҳикоя тузади. Кейинги иштирокчи бошқа исталган карточкани очади ва унда тасвирланган расмлар иштирокида биринчи иштирокчи бошлаган ҳикояни давом эттиради ва ҳ. Ўйин охирида барча карточкалар ҳикояга қўшилгач, барча карточкалар ўгириб қўйилади ва иштирокчиларга расмлар қандай кетма-кетликда турганини эслаш таклиф этилади.

Машқ ўтказилишидан аввал тренер машқнинг кечиш тартибини тушунтириб беради.

**Машқ муҳокамаси:** Барча иштирокчилар ўз таассуротлари билан ўртоқлашадилар. Эртас ёрдамида расмлар кетма-кетлигини эслаш қай даражада осонлашиши ва машқ мантикий хотирани ривожлантиришда қанчалик аҳамиятга эга эканлига ҳақида фикр билдириб ўтадилар.

**“Қарама-қарши буюмлар” машқи.**

**Мақсад:** Шахснинг билиш жараёнлари, жумладан тафаккур операцияларини ўстириш, фикрлаш қобилиятларини ривожлантиришдан иборат.

**Ўтказиш тартиби:**

Иштирокчиларга бирор буюм айтилади ва айтилган буюмга бирор хусусияти бўйича қарама-қарши бўлган буюмларни топиш сўралади.

Айтиш мумкин бўлган сўзлар: *қайчи, ип, дори, метро, ойлик йўл чиптаси, ўқувчи, қалам, намада, қоп, чақалоқ, микроскоп.*

**Ўйин муҳокамаси:** Иштирокчилар билан ўйин вақтидаги ҳолатлар муҳокама қилинади.

**Ўсмир ва ўспиринлар билан шахс хусусиятларини коррекция қилиш бўйича ўтказиладиган чора-тадбирлар**

***Нейролингвистик программалаштириш .***

***(НЛП)***

**Назарий қисм:**

Ушбу методнинг моҳияти ўз номида яширинган бўлиб, “нейро” сўзи психологик жараёнларнинг нерв системаси билан боғлиқлигини, “лингвистик” сўзи эса бизнинг малакаларимизни таҳлил қилишда нутқнинг аҳамиятини англатади. “Программалаштириш” тушунчаси эса психик ва лингвистик жараёнлар ўртасидаги боғлиқликни билдиради. НЛП методи ХХ асрнинг 70-



йилларида АҚШда пайдо бўлган бўлиб, унинг асосчилари Джон Гриндер, Ричард Бендлер, Лесли Камерон-Бендлерлар ҳисобланадилар.

НЛП да инсонлар визуал, аудиал ва кинестетик тоифаларга ажратилиб, уларга шундан келиб чиққан ҳолда таъсир этилади.

### **“Бахтиёр дамлар” машқи.**

**Мақсад:** Ушбу машқ инсонларда психологик қўллаб-қувватланишга муҳтож пайтда ўтказиладиган машқ бўлиб, депрессия, тушкунликка тушган одамларнинг имкониятларини ёдга солиш ва кўнглини кўтариш учун мўлжалланган. Ушбу методика ўз моҳиятига кўра НЛП га асосланади.

#### **Ўтказиш тартиби:**

Сокин мусиқа кўйилади. Иштирокчилар ўзларини бўш кўйиб, кўзларини юмган ҳолда тренер томонидан айтилган нарсаларни тасаввур қиладилар.

#### **Тренер сўзи:**

Ўзингизни бахтиёр, хурсанд ҳис этган дамни эсланг. Ўшанда қаерда, кимлар билан эканлигингизни ёдга олинг. Ўша пайтда қандай кийимда эканлигингизни, ҳаво қандай эканини эсланг. Ҳозир ҳам ўзингизни худди ўша жойда деб тасаввур қилинг. Атрофдаги одамлар сизга қандай қараётганини кўраяпсиз, уларнинг гапираётган гаплари сизга эшитилиб турибди. Сиз уларга нима деяётгандингиз? Ўша пайтда нима хақида ўйлаётгандингиз? Ўшанда сиздан қандай кечинмалар ўтган эди? Сиз буни ёдга олдингиз ва ҳозир ҳам худди шу нарсаларни ҳис этаяпсиз. Сиз ўша пайтдаги ҳолатингизни қандай атардингиз-шодлик, хурсандчилик, бемалоллик, беташвишлик, қувонч, бахт... ? Энди ўзингизга савол беринг: Ўша пайтдаги ҳиссиётларни ҳис қилишга нима ва ким халақит бераяпти?

Ўша пайтдаги туйғуларингизни ҳис қилган ҳолда ҳозирги ҳолатингизга қайтинг. Ўша бахтиёр дамларингиз ўтмишда қолган бўлиши мумкин, аммо ундаги хурсандчилик, кайфият доимо сиз билан қолади.

Тренер сўзини тугатгач иштирокчилар кўзларини очишлари мумкин, сўнгра муҳокамага киришилади.

**Методика муҳокамаси:** Барча иштирокчилардан матн ўқиётган пайтда ўзларини қандай ҳис қилганликлари сўралади, таассуротлар муҳокама қилинади.

### ***Расмли терапия.***

#### ***“Мусиқа расми” машқи.***

**Мақсад:** Иштирокчиларни релаксацион ҳолатга тушириш орқали уларни ўз муаммоларидан узоқлаштиришга эришиш.

**Керакли жиҳозлар:** Ҳар бир иштирокчи учун А-4 форматдаги оқ қоғоз ва рангли қаламлар.

#### **Ўтказиш тартиби:**

Ҳар бир иштирокчига тоза қоғоз ҳамда рангли қалам ёки фломастер тарқатилади. Сўнгра уларга тренер тамонидан кўрсатма берилади. Мусиқа кўйилгач барча иштирокчилар берилган кўрсатма асосида ҳаракат қилишлари лозим эканлиги тушунтирилади.

**Кўрсатма:** Ҳозир сизга муסיқа кўйиб берилади. Ўзингизга қулай ҳолатда ўтириб, муסיқани диққат билан тингланг. Шу муסיқа ёрдамида ҳаёлингизга келган тимсоллар, рамзлар ва ҳис-туйғулар асосида расм чизинг. Қоғозга мавҳум чизиқ ва фигураларни чизишингиз мумкин. Бу пайтда ҳеч қандай муаммоларингизни ўйламанг. Яна сиз нимани хоҳласангиз шуни чизинг. Энг асосийси сиз ўз кечинмаларингизни тўлиқ ифодалашга ҳаракат қилинг.

**Машқ муҳокамаси:** Иштирокчилар расм чизиб бўлишгач, чизган расмлари муҳокама қилинади. Муסיқани тинглаш орқали уларнинг хотираларига келган нарсалар ҳақида фикр алмашинади.

### **“Тақдир ва ҳаёт мазмуни” методикаси.**

**Мақсад:** Ушбу методикани муаммоли шахсларда ҳам қўллаш мумкин бўлиб, методика ёрдамида инсонни ўз хатоларини унутиш ва мақсадлари сари интилишларига эришиш.

**Керакли жиҳозлар:** Ҳар бир иштирокчи учун махсус бланкалар ва ручка.

### **Ўтказиш тартиби:**

Бунда иштирокчиларга махсус варақалар тақдим этилиб, тренер тамонидан кўрсатма берилади.

**Кўрсатма:** Берилган варақанинг чап тарафидаги катакчаларга ҳаётда содир этган хатоликларингизни ёзинг. Энг юқори катакчага эса агар олдингиздан сеҳргар чиқиб қолса ундан сўрашингиз мумкин бўлган тилакни, яъни энг катта орзуингизни ёзинг. Қоғознинг ўнг тарафидаги катакларга эса бунинг учун амалга оширишингиз керак бўлган хатти-ҳаракатларни ёзинг.

Иштирокчилар 5 дақиқа вақт ичида вазифани бажаришлари лозим.

**Машқ муҳокамаси:** Иштирокчилар ўз ёзган нарсаларини ўқиб эшиттирадилар ва муҳокама қилинади. Тренер якуний хулосаларни айтади.

### **Якуний қисм:**

- муҳокама;
- тренингни якунлаш;
- ижобий установақаларни мустаҳкамлаш.

Иштирокчилар тренинг жараёнидаги ҳолатларни, ўзлари учун янгилик бўлган тренингнинг аҳамияти ҳақидаги тасаввурлари билан ўртоқлашадилар.

Тренинг юзасидан якуний хулоса ва хайрлашув.

### **Машғулот ва ўйинлар.**

#### **1. Танишиш.**

Тренинг бошланишидан аввал тренер ўзининг чақирув (картон қоғозча)ларини тўлдиради, яъни тренингда фойдаланиладиган исмини ёзади.

Иштирокчи хоҳлаган дўстини ёки танишларидан бирини, таниқли сиёсатчи ёки таниқли санъаткорими, ёки бўлмаса сизга ёққан машҳур инсоннинг исми у ким бўлишидан қатъий назар (танлашда эркинлик мавжуд). Исм катта ҳарфлар билан аниқ қилиб ёзилади, чақирувчи устига тўғнағич билан шундай қискартиладики, уни ҳамма кўра олиши керак, лекин фақат уни осон ўқилиши керак бўлади.

Шу пайтдан бошлаб, тренинг давомида иштирокчилар бир-бирларига шу исм билан мурожаат қиладилар. иштирокчилар бир-бирлари билан танишиб

олишлари учун, раҳбар ёки ўйинни олиб борувчи, тренер 3-5 дақиқа вақт ажратиши лозим.

**Танишишнинг асосий мақсади:** индивидуал хусусият устида тўхталиш, ўзи учун одат бўлиб қолган хусусиятлар ҳақида сўзлаш. Ҳамма иштирокчилар катта стол атрофида ўтириб, навбат билан ўзлари, яъни шахсий хусусиятлари ҳақида сўзлайдилар. Шундай қилиш керакки, бошқа иштирокчилар сизни осон эслаб қолишсин.

**Шарҳ:** Чақирувлар олдиндан, раҳбар томонидан тайёрланган бўлиши керак. Чақирув қаттиқроқ қоғоз ёки библиографик карточкалардан тайёрланган бўлиши мумкин. Русчка, қалам, ва тўғнағич ҳам бўлиши керак. Агарда бир нечта иштирокчи битта исми танлаган бўлса, бу исми бошқа вариантлари.. Масалан: Бир неча қатнушувчи танлаган бўлса, бу исм вариантлари: Дилором, Дили, Дилор, Диля ва ҳоказо исмлар ёки бошқа исми танлаш тавсия қилинади.

Энг муҳими, машғулотда қўйиладиган исм ёрдамида иштирокчи ўзининг шахсий хусусиятларини ҳис этсин. Бошқа ҳар бир иштирокчининг сўзларини, яъни унинг чиқишини диққат билан эшитиш ва унинг шахс хусусиятларига эътибор қаратиш лозим.

### **Гуруҳнинг қоидалари:**

Танишидан кейин. тренер ижтимоий-психологик тренинг принципларини, унинг иш фаолиятларини тушунтиради. Сўнгра гуруҳ қатнашчилари қоидаларни ўзлаштирадидлар. Шунини таъкидлаш керак-ки, ҳар бир тренинг гуруҳининг муайян қоидалари бўлиб, қўйидагиларга асосланган.

### **Гуруҳ иш қоидалари:**

#### **1. Муомалани ишончли муносабатлари:**

Ўзаро ишончли муносабатларини ўрнатишни бирдан-бир йўли «сен» сўзи билан мурожаат қилишидадир, бинобарин иштирокчилар тенг ҳуқуқлидир.

#### **2. «Бу ерда ва ҳозир» усулида муомала.**

Иштирокчилар учун, бошқа одамлар билан бўлган ходисаларни таҳлил қилиш улар ҳақида умумхулосалар чиқариш хосдир. Бу эса одамларда психологик ҳимоя механизмини ишлаб чиқади. Лекин тренинг машқлари шундай ғояни илгари суриши керакки, бу ерда иштирокчилар ўзларини шахс хусусиятларига адекват баҳо бера оладилар.

Шунинг учун ҳам айнан ҳозир иштирокчини нима безовта қилаётгани ҳамда гуруҳда нималар содир бўлаётганини ҳақида баҳслашамиз.

#### **3. Талаффузни ўз ўрнида ишлатиш.**

Маъсулиятдан четлаштирадиган ва ўз позициясини яширадиган умумий иборани қўлламастик керак.

Масалан: «Менинг кўпгина дўстларимнинг фикрига кўра», «Кўпчилик одамларнинг фикрларига қараганда» ибораларини ўрнига «Менинг фикримга кўра», «Мен ўйлайманки» ва ҳоказоларни қўллаш.

#### **4. Муомалада самимийлик.**

Нима ҳис қилинса, шу ҳақида фақат тўғри сўзлаш ёки умуман ҳеч нарса айтмаслик.

Сўзлаганда очиқ-ойдин, тортинмасдан ўз ҳиссиётини очиқ бериш.

## 5. Гуруҳда содир бўлаётган нарсаларни сир тутиш.

Гуруҳдаги ҳодисаларни ташқарига олиб чиқмаслик. Бу эса иштирокчиларни гуруҳга яқинлаштиради, унинг тортинчоқлик хусусиятини йўқотишга хизмат қилади.

Юқоридагиларга риоя қилинганлиги учун иштирокчилар, ўз сирларини ҳаммага аён бўлишидан хавфсирамайдилар.

## 6. Шахс хусусиятларининг кучли томонлари.

Ўтказилган машғулотлар, вазифалар муҳокамасида иштирокчилар, гуруҳда ўзлари кузатган ижобий хусусиятлар ҳақида тўхталишлари лозим.

7. *Шахсга шошилиш баҳо бермаслик, яъни муҳокама давомида иштирокчилар ўзига эмас, уни қилган ҳатти-ҳаракатларига эътибор беришлари лозим.*

## 2. «Машғулотдаги индивидуаллик».

«Индивидуаллик» жадвалига ҳар бир иштирокчи ўзи ҳақидаги тасаввурларини ва унда тренинг давомида шаклланган индивидуал хусусиятларини ёзиб бориши керак.

Иштирокчининг исми	Иштирокчининг мустақил фикрлари	Тренинг давомида шаклланган индивидуаллиги ҳақидаги фикрлари
-----------------------	------------------------------------	---

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Бунга ҳаммаси бўлиб ўн дақиқа вақт ажратилади. Ҳамма иштирокчилар стол атрофига йиғилиб, навбат билан жадвалдаги «иштирокчининг фикрлари» қисмини тўлдириб ўқиб берадилар.

Шундай қилиб иштирокчилар «индивидуаллик» устунидаги фикрларни ўқиш имкониятига эга бўладилар, керак бўлса уларни ёзиб олиб, тренинг охиригача сақлайди.

**Шарҳ:** тренер машғулот бошида, иштирокчиларга қоғоз, ручка, борлигини, яхши жойлашганини назорат қилади ва мусиқани кўйиб қўяди. Ҳамма иштирокчилар бир-бирларини исмларини кўра олишлари ёки ёнига бориб, исмини ўқиб олишлари керак.

## 3. «Мен ким?» машғулоти.

Кўлингизга қоғоз қалам олиб, «Мен ким» саволига бир неча марта жавоб беринг.

**Шарҳ:** Бу машқ ҳар дарсда қайтарилади. Ёзилган жавоблар йиғиб олиниб, кейинги машғулотда тарқатилиб, иштирокчилар ўз варақаларидаги олдинги ёзувлар қаторига қўшимча янги ўз «МЕН» и ҳақидаги мулоҳазаларини ёзадилар. Бу машқ орқали иштирокчиларнинг ўз-ўзига нечоғлик адекват баҳо

беришлари аниқланади, ўз кучи ва имкониятига ишонч ҳисси шаклланишига эришилади.

#### **4. «Эркалаб айтиладиган исм» машғулоти.**

“Сизни қариндошларингиз, яқин одамларингиз қандай эркалаб чақирадилар?” Ёзиб беринг.

Ўйлаб кўринг, ким ва қандай пайтда сизни эркалаб чақирди? Сиздан бирор нарсани сўрашганида-ми? Сизни эркалаб чақираётган одамнинг кайфияти яхши бўлганидами?

Эркалаб мурожаат қилишганида сиз, нималарни ҳис қиласиз? Уларга жавобан сиз нима қилишни ва айтишни хоҳлайсиз? Ва амалда шуни қиласизми? Йўқ бўлса нима учун? Буни қилишга сизга нима халақит беради? Энди, сиз қачон ва кимни эркалашингизни эсланг ва ёзинг.

Эркалаганингизда сиз кўпроқ кичрайтириб айтиладиган, масалан, Дилиш, Дили сўзларини, яна Муҳаб, Микки, Муқиш сўзларини, ёки бўлмаса бошқа сўзларни яъни жуда эркалатиш сўзларини қўллайсизми?

Эркалаб айтиладиган сўзларни қўллаганингизда сиз нимани ҳис қиласиз? Чақираётган одамнингиздан қандай жавоб кутасиз? каби саволлар берилади ва уларга жавоблар муҳокама қилинади.

#### **5. «Мендаги кучли хусусиятлар» машғулоти:**

Ҳар бир иштирокчи ўзининг энг кучли хусусиятлари, нимани ёктириши, қадрлаши ҳақида, ички эркинликни ҳис этиш учун нима қилиши ҳақида ҳаммага сўзлаб беради.

Қандай хусусиятлар сизда йўқ, сизга хос эмас, лекин уларни бўлишини хоҳлайсиз? саволи билан мурожаат қилинади.

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

Тезроқ тугатсангиз ҳам бу ҳам сизнинг ихтиёрингизда. Тингловчилар тушунмаган сўзларни қайтаришни, тушунтириб беришини илтимос қилишлари мумкин, лекин ўз фикрларини билдиришлари мумкин эмас.

Иштирокчиларга тайёргарлик учун 3 дақиқа вақт берилади, сўнгра биринчи одамга бошлашга рухсат берилади. 3 дақиқа ўтиши билан тренер биринчи иштирокчининг вақти тугаганлигини билдиради. Навбат иккинчи иштирокчига берилади, унинг ихтиёрига ҳам 3 дақиқа вақт берилади, шу тариқа ҳамма иштирокчиларга навбат берилади?

**Шарҳ:** Бу машқ фақатгина ҳар бир иштирокчининг кучли хусусиятларини аниқлабгина қолмасдан, балки инсоннинг ўзи ҳақида ижобий фикрлашни ҳам шакллантиради.

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

## **6. «Кечаги кун хақида сүхбат» машғулоти.**

Ўтилган машғулот хақида хоҳлаган иштирокчи гапириши мумкин. Унга иш жараёнида нима ёрдам беради? Нима амалга ошмади? Сабаби нима? Гуруҳ қатнашчиларига қандай талаблар бор?

Раҳбар-чи? Гуруҳда қўлланилаётган қоидалар ҳаммага тушунарлими? Қандай тилак ва истаклар бор?

**Шарх:** Агар ҳар бир кичик гуруҳ иштирокчиларининг сони 7-8 тадан бўлса ёки гуруҳлар жипслашган ҳолда ишлашса машғулот кўнгилдагидай ўтади.

Бутун машғулот давомида тинчликнинг сақланиши, очиқчасига баҳс юритишга имкон яратиш муҳимдир, мажбуран ҳеч ким четлатилмайди.

## **7. «Автопортрет» машғулоти.**

Ҳар бир қатнашчи 5-7 дақиқа давомида 10-12 белгилардан ташкил топган ўзининг психологик тавсифномасини баён қилиши сўралади (тасвирланаётган кишининг ташқи белгилари кўрсатилмаслиги керак).

Масалан: бунда сизни характерингиз, сизнинг қизиқтирувчи жиҳатлар одамлар билан муносабатда бўлишингиз ва шунга ўхшаш психологик тавсифлар ёритилиши керак.

Тавсиянома ёзиб бўлганидан кейин иштирокчилар уларни бир жойга йиғиб аралаштиради. Бошловчи сўнгра бу автопортретларни бирма бир ўқийди. Қолган гуруҳ иштирокчилари эса ушбу характер хусусиятлари кимга тегишли эканлигини топиши керак. Гуруҳ иштирокчилари бу тавсифларга кўшимча тарзда ушбу шахснинг бошқа ижобий хусусиятларини айтишлари мумкин.

**Шарх:** олиб боровчи мақсадга эришиш учун бу машғулотга бир хил ўлчамдаги қоғозларни тарқатиши лозим. Автопортретлар ёзилаётганда сокин мусиқа садоси янграб туради.

## **8. «Мен кимман» машғулоти**

Аввалги машғулотда бир неча жавоб ёзган варағингизни олинг. Ўйлаб кўринг, айнан ўша саволга бугун қандай жавоб берасиз? Балки ниманидир кўшарсиз, ўзгартирарсиз ёки бутунлай олиб ташлайсиз. Нима қилсангиз ҳам ихтиёр сизда, ҳозир шуларни амалга оширишингиз мумкин. Сизнинг 3 дақиқа вақтингиз бор «Мен кимман» саволига жавоб беринг.

## **9. «Психологик портрет» машғулоти**

Айтингчи, сизнинг дўстингиз ким? Ҳар бир иштирокчи 3-4 дақиқа давомида кимнидир «психологик портретини» айтиб беради. Ташқи кўринишда яққол ажралиб турувчи хусусиятларни аниқлайди. Бирор кишини характерини тавсифлаб берувчи камида 10-12 хусусиятларни бутун гуруҳга ўқиб эшиттиради. Бу киши ким эканлигини топиш лозим.

**Шарх:** «психологик портрет»даги ким эканлигини топган иштирокчи айнан нима учунлигини изоҳлаб беради. Агар ўқиган хусусиятларни ўзига ўхшатган бўлса бу ҳолда ҳам нима учунлигини асослаб беради. «Психологик портрет»нинг «эгаси» жавобларнинг тўғри ёки нотўғрилигига тезда иқроп бўлмай, балки ҳамма иштирокчлар жавоби тинглаб бўлинишига қадар сабр қилиши лозим.

Бу машғулотнинг давомида иштирокчиларнинг самимийлигига, очик ойдин сўзлашга тайёрликлари, ўзларининг ҳиссиётларини бошқалар билан баҳам кўриб, қандай изоҳлаб беришига эътиборни қаратмоқ лозим.

### **10. «Интервью» машғулоти**

Ўз олдингизда, қолаверса гуруҳ иштирокчилари олдида жуда қийин вазифа турибди. Лекин биз бир-биримизни биламиз, шунинг учун ҳар бир саволга сидкидилдан, чин юракдан ва самимий жавоб беришга тайёрмиз. Ҳар бирингиз гуруҳнинг бошқа аъзолари учун 1 тадан савол тайёрладингиз ва ҳар бирингиз интервью беришга тайёрсиз.

Бу интервьюнинг асосий вазифаси саволга очик ва тўлиқ жавоб олиш. Бу билан Сиз ўзингизни янада яхшироқ тушуниб олишга ҳаракат қиласиз, чунки бу саволлар Сизнинг характерингизни асосий кўринишлари, сизни кўникмаларингизни ва қизиқишларингизни ва мураккаб ҳаётий муаммоларингиз ҳақидадир.

Шунинг учун атрофдагиларнинг сизга саволлари кўп.

Ким биринчи бўлиб интервью беришга тайёр?

Жавоб беришга тайёр иштирокчи, гуруҳнинг ҳар бир қатнашчисига аниқ ва яхши кўринадиган жойга ўтириши керак.

Қолганлар навбати билан савол беришни бошлайдилар.

**Шарҳ:** Бошловчи ҳар бир иштирокчининг интервьюси 5 дақиқадан ошмаслиги, ҳар бир жавоб аниқ ва равшан бўлиши ва шу суҳбатда ҳамма қатнашишини кузатиб бориши керак. Шу билан бирга интервью берувчи ўзига тегишли бўлмаган деб ҳисобланган саволга жавоб бермаслиги мумкин.

Агар интервью вақти чегараланган бўлса, у гуруҳ аъзоларидан ўзи танлаган кишининг саволига жавоб беришини айтади.

### **11. «Телефон» машғулоти**

1. Сиз мени танидингизми?

Баъзида тамомила нотаниш одам учрашувга таклиф этиб қолади. Сиз телефон орқали учрашув куни, вақти, жойини ва бир-бирларингизни таниб олиш учун бирор-бир “парол”ни айтасиз. Бу ё қизил шарф ёки бошқа нарса бўлиши мумкин. Одатда одамлар шундай қилишади. Келинг бу эски усулни кўйиб турайлик. Сиз билан учрашаётган кишига, ўзингизни шундай тавсифланки, сизни дарҳол танисин. Шундай белгиларни топинг! Булар сизнинг баъзи бир одатларингиз, яъни, ўнг қўл билан кулоқни ушлаш, баъзи ғайри оддий деталлар ва бошқалар. Бу ишларга 3-5 дақиқа вақт берилган. Сўнгра гуруҳ аъзолари кенг доира олиб, ёзилганларни навбат билан ўқийдилар.

**Шарҳ:** Гуруҳнинг ҳар бир аъзосига бошловчи ўзи тасвирлаган “портретини” беради. Иштирокчилар тасвирлаш орқали бу кимнинг портрети эканлигини топишлари керак.

Гуруҳ аъзолари навбат билан телефонда ўзи танлаган абонент билан 30 секунд мобайнида ўзи хоҳлаган мавзуда гаплашади. Кузатувчилар унинг ўзини тутиши, мижози билан муомаласи, нариги тарафдаги шахс билан гаплашувчи ўртасидаги яқинликнинг юзага келиши, ўзаро муносабатларини таҳлил қиладилар ва керакли маслаҳатлар берадилар.

## Психологик тренинглар давомида фойдаланиладиган машқ ва ўйинлар.

### 1-машқ.

Гуруҳ аъзоларининг фаолиятларини фаоллаштирувчи ўйинлар мажмуасига қуйидагиларни киритиш мумкин.

**Кўрсатма:** Гуруҳ даврасининг ўртасида тик турган одам (ўйиннинг бошида бу мен бўламан) ўтирган гуруҳ аъзоларига тегишли қандайдир бир умумий хусусиятини ҳисобга олган ҳолда ўрин алмашишларини таклиф қилади. Бу хусусиятларини у ҳаммага эшиттириб айтиши керак. Масалан: мен ўртада турган ҳолда қуйидагиларни айтишим мумкин:

Кимки, бугун нонушта қилган бўлса жой алмашинглари! Бу пайтда ўртадаги одам бўшаган жойлардан биронтасини эгаллаб олиши керак. Кимки жойсиз қолса у ўйинни давом эттиради. Шунинг унутмаслик керакки, ўртада туриб ўйин олиб бораётган иштирокчида ўзаро алмашув учун баён этаётган белгилар, унинг ўзида ҳам албатта бўлиши керак.

Масалан: қўлида соат йўқ одам, шу белгиси борлар ўрин алмашсин деб айта олмайди ва бўшаган ўринни эгаллаб олмайди.

Чунки айни пайтда бу белги унга тегишли эмас ва унинг ўрин алмашишида қатнашишида ўйин қонидасига зиддир. Ўйин давомида иложи борича руҳият илмига, шахснинг мулоқот хусусиятларига оид белгиларни баён этиш мақсадга мувофиқдир.

Ушбу машқ гуруҳ аъзоларини бир-бирига янада яқинлаштиради, уларни анча жонлантиради. Шахснинг топқирлик хусусиятини шакллантиришга ёрдам беради.

### 2-машқ.

Гуруҳ аъзолари давра бўлиб ўтириб оладилар.

**Бошловчи кўрсатмаси:** «Ҳозир ҳаммамиз ўрнимиздан туриб бир-биримиз билан қўл бериб кўришамиз. Қани ким бир дақиқа ичида гуруҳнинг кўпчилиги аъзолари билан саломлашиб чиқиши мумкин». Агар бирон киши билан 2-3 марта кўришсангиз ҳам майли. Бу машқ бажарилгандан кейин иштирокчилар давра ҳосил қилиб туради ва ўқитувчи уларга савол беради. «Қани диққат билан қарангчи, ҳамма бир-бири билан кўришиб чиқдимиз? Агарда кимда-ким бирон киши билан кўришишни эсидан чиқарган бўлса кўришиб олиши мумкин». Бу машқ ўқувчиларнинг ишчанлигини ва гуруҳ аъзолари ўртасидаги уюшқоқликни юзага келтириб, шахслараро муносабатни яхшилайдди.

### 3-машқ.

Гуруҳ аъзолари давра бўлиб ўтирадилар. Бошловчи: (ўқитувчи) «Ҳозир гуруҳ аъзоларидан ҳар бири галма-гал ички ҳолатини бирон бир ҳаракат орқали ифодалаб беради. Гуруҳнинг бошқа аъзолари эса бу ҳаракатларни 3 марта қайтаради ва ушбу жараёнда бу одамнинг ички ҳолатини иложи борича ҳис этишга эришилади. Ушбу машқ давомида гуруҳ аъзоларининг бир-бирига бўлган диққат эътибори кучаяди ва гуруҳ аҳиллиги янада ортади».



#### 4-машқ.

Гуруҳ аъзолари давра бўлиб ўтирадилар.

Бошқарувчи кўрсатмаси: «Ҳозир ҳар бирингизга бир ҳайвоннинг номи ёзилган қоғозларчалар тарқатилади. Одатда битта ҳайвоннинг номи иккита қоғоз ёзилган бўлади.

**Масалан:** Агар сизга «тўлиқ» деб ёзилган қоғоз тушса билинги, гуруҳдаги қатнашчилардан яна биттасида шундай қоғоз бор».

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

Қоғозингизда ёзилган нарсани ўқинг. Ўқиётган нарсангиз фақат ўзингизга маълум бўлсин. Энди қоғозларни йиғиштириб қўйиш мумкин. Эндиги ҳар бир одамнинг вазифаси жуфтани топиш. Бундай ҳолатда хоҳлаган тана ҳатти-ҳаракатларидан фойдаланишингиз мумкин. Фақатгина гапириш ёки сиз тақлид қилаётган ҳайвонга хос овоз чиқармаслигингиз керак.

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

Машқ сўнггида жуфтлар ташкил топгандан кейин бошқарувчи «Сизлар ким сизлар?» деб сўраб чиқади. Одатда бу машқ жуда қувноқ ўтади. Натижада гуруҳ аъзоларининг кафияти кўтарилади, ишчанлиги ошади. Машқ давомида бошқаларга бўлган диққат эътибори кучаяди, ўз ҳолатини намоён қила олиш қобилиятига эга бўлади.

#### 5-машқ.

Гуруҳ аъзолари давра бўлиб ўтирадилар.

**Бошловчи кўрсатмаси:** «Келинлар, ҳаммамизни катта ёзув машинаси деб тасаввур қилинлар. Ҳамма шу машиналар ҳарф тугмаларимиз (кейинроқ ҳаммамиз алфавитдаги барча ҳарфларни бўлишиб оламиз). Машинамиз ҳар хил сўзларни ёзиши мумкин».

**Масалан:** «Позд» деб айтиш шу сўзни ёзишни таклиф қилсам гуруҳ аъзолари кетма-кет ўринларидан туриб сўзни ёзиши мумкин. Бу ҳолда кимлар «П» ҳарфи ўрнида туради ва «п» деб ҳарфи ўрнига ўтиб туради ва ўз ҳарфини овозини чиқариб айтади ва ҳоказо.

Агар машинамиз хато билан ёзса машқни бошқатдан қайтарамиз.

Бошловчи машқни давом эттиради ва шундай сўзлар топиши керакки, иложи борича гуруҳнинг ҳамма аъзолари қатнашсин. Ҳарф тақсимлаш жараёнида гуруҳ аъзолари бир чеккадан алфавит ҳарфларини эслаб қолаверадилар.

Бу жараён, яъни алфавитнинг ҳамма ҳарфлари тақсимланиб олмагунча, гуруҳнинг ҳар бир аъзосига учтадан ҳарф тегишли мумкин (агар гуруҳ аъзолари 12 киши бўлса). Ўқитувчи машқни ўз ихтиёрига кўра шакллантириши мумкин. Масалан бирон-бир шеър ёки мақолни машинкада ёзиб чиқишни таклиф қилиш орқали. Одатда машқ бажариш натижасида ўқитувчиларнинг диққати ошади, кайфияти яхшиланади, уларнинг фаоллиги ошади. Доимо ҳамжихатлик билан ишлаш натижасида гуруҳ аҳиллиги янада кўтарилади.

### **6-машқ**

Ўқитувчилар даврада ўтиришади.

Ўқитувчи (бошқарувчи) кўрсатмаси: «Ҳозир ўтирганлар орасидан биттаси хонадан ташқарига чиқиб туради. Бу вақт мобайнида биз икки гуруҳга бўлинамиз, бу гуруҳлар бир-бирларидан гуруҳ аъзоларига хос бўлган фарқига қараб ажралиши мумкин.

**Масалан:** Бир гуруҳ аъзоларининг пойафзалида бойлоғичи бўлиши мумкин, иккинчи гуруҳ аъзоларининг оёқ кийимлари бойлоғичсиз бўлиши мумкин. Ҳар бир гуруҳ алоҳида жойлашиши керак бўлиб, гуруҳ аъзолари ёнма-ён ўтирадилар (масалан, биринчи гуруҳ иккинчисига қарама-қарши ўтириши мумкин). Ташқарида кутиб турган ўқувчи синфга қайтиб кириб гуруҳлар бир-бирларидан қайси белгиси билан фарқ қилганлигини топиши керак»

Қўйилган вазифа топилгандан сўнг, ўқитувчи бошқа ўқувчига шунга ўхшаш жумбоқни ечиш ёки топишни сўраши мумкин, яъни ўйин яна такрорланади. Ўқувчи ташқарига чиққанидан сўнг гуруҳ аъзолари бошқа бирон бир белги топиб бошқа кичик гуруҳларга бўлинадилар. Ўйиннинг янада мураккаблаштириш мақсадида бир топшириқнинг ўзида 3-4 фарқли белгиларни ўйлаб топиш мумкин.

**Масалан:** Кийимидан, ўтириш ҳолатларидан гуруҳ ҳолатларининг психологик хусусиятларига қараб ва ҳоказо.

Бу машқ ўқувчиларнинг кузатувчанлигини, диққатини ва тафаккурини ривожлантиради ва фаоллаштиради.

### **7-машқ**

«Туғилган кунга совға» Тренинг иштирокчиларидан бири гуруҳ олдига чиқиб ўтиради. Ўйиннинг қолган ҳамма иштирокчилари унга индивидуал тарзда совға берадилар. «Совға бериш» тугагандан кейин, нима учун айнан шу нарсани совға қилиб берилганлиги асосланиб берилиши керак.

**Машқнинг мақсади:** Атрофдагилар нечоғлик сени турлича ёқтирадилар ва идрок этадилар. Гуруҳнинг ҳар бир аъзоси, тренернинг ўзи ҳам «именинник» ролини бажариши мумкин. Бу ерда тренернинг вазифаси ўз-ўзини бошқариш муаммосига кўпроқ эътибор беришдан иборатдир.

### **8-машқ**

Ўқувчилар давра бўлиб ўтирадилар.

Ўқитувчи (бошқарувчи) кўрсатмасига биноан – «Ҳозир биз жуфт-жуфт бўлиб ўйнаймиз. (Ўқитувчи ўқувчиларни бир-бирларига ёқишларини ҳисобга олиб жуфтларга бўлиб чиқади). Машқни ким бошлашини ўзингиз ҳал қилинг. (Ўқитувчи ҳар бир жуфтликда бошловчи аниқланганлигига ишонч ҳосил қилиши керак). Бошловчи хомуш ва нимадандир хафа бўлган одамнинг қиёфасига қиради. Шу ҳолатга кириш учун бирон бир ходиса воқеани эслашга ҳаракат қилинг. Шериги эса ҳар хил йўллар билан бошловчини бу ҳолатдан чиқаришга ва ижобий ҳолатга келтиришга, яъни хурсанд қилишга, уни кулдиришга ҳаракат қилади. Лекин бу жараёнда қўл билан тегиш, жисмоний тегинишга йўл қўйилмайди. Вазифа бажарилгандан кейин ролларимизни алмаштирамиз».

Бу машқ орқали муаммоли вазиятларда шахснинг мулоқот ўрнатиш хусусиятларини шакллантириш ва вазиятни бошқара олиш қобилиятларини шакллантириш мумкин.

### 9-машқ

**Машқнинг мақсади:** Ўйин давомида ўқувчиларнинг диққатини мулоқот жараёнида «ширинсуҳан» сўзларни ва ибораларни қўллашнинг аҳамиятлилигига қаратишдан иборатдир.

Ўқувчининг ўз тажрибаси орқали ҳар бир гуруҳ аъзоси айтаётган «ширинсуҳан» сўзларидан, қандай ҳисларни юзага келтираётганлигини англаб етишдир.

Биринчи босқич: Гуруҳ аъзолари галма-галдан ҳар бир ўқувчига хос бўлган биронта, унинг энг яхши фазилатини санаб ўтадилар. Натижада гуруҳнинг ҳар бир аъзосида ҳақиқий ёқимли тасаввур ҳисси пайдо бўлади.

Ўйин тугаганидан кейин ўқитувчи даврада ҳар бир ўқувчидан унга қарата «Ширинсуҳан» сўзлар айтаётганда, у нималарни ҳис этганлигини сўраб гуруҳ олдида ўз таассуротлари ҳақида гапиришга имкон беради.

Муҳокама тугагандан кейин ўқитувчи машқ бўйича яқунловчи сўзларни айтади ва «ширинсуҳан» сўзларнинг инсонга қандай таъсир этиши механизмлари ҳақида қисқача маъруза қилиб бериши мумкин.

Маърузанинг мазмуни қуйидаги психологик билимларни ташкил этади.

Одатда «ширинсуҳанлик» сўзлар туркумига ёқимли, чиройли, «жуда қадрли» сўзларни киритиш мумкин. Бу сўзларни эшитаётган одамларнинг руҳий ҳолати маълум, психологик механизмларга асосланган бўлади.

Хўш «ширинсуҳан» сўзлар дегани нима? Бу сўзлар инсонда мавжуд бўлган ижобий хусусиятларни бирмунча бўрттириб кўрсатишдир. Бу ҳол инсонлар ўртасида ижобий муносабатларни пайдо қилувчи усуллардан биридир. Айни пайтда биз бу сўзларнинг ҳақиқатга айнан тўғри келмаслигини ҳам билиб тураемиз, лекин бу ҳол руҳиятимиздаги ижобий хисларнинг кечишига таъсир этмайди. Хўш, нима учун бу каби сўзларни эшитиш ёқмайди? Хўш ундай бўлса «Олтин сўзлар»ни психологик механизмлари нимадан иборат?

«Олтин сўзлар» туркумининг инсонлар руҳиятига таъсир этишининг психологик асослари нималардан иборат:

1. Инсон ўз ижобий хусусиятларини бир мунча бўрттириб айтилган ҳолда эшитади.

2. Ишонтириш ҳодисаси юзага келиши.

3. Ишонтиришнинг натижаси сифатида шахснинг ички эҳтиёжларини қондирилиши.

4. Эҳтиёжларни қондирилиши натижасида ижобий хисларнинг пайдо бўлиши.

5. Эҳтиёжнинг қондирилиши орқали пайдо бўлган ҳиссиётларнинг сабабчисига нисбатан ижобий муносабатларнинг шаклланиши юзага келади.

Мана шу хил маърузадан сўнг ўқитувчи ўқувчиларнинг бу маълумотларини қай даражада ўзлаштирганликларини ва бу билимларни ҳаётда мустақил равишда қўллай олишлари ҳақида қисқача суҳбат ўтказлади.

## 10-машқ

«Разведкачи» ўйин.

Гуруҳ аъзоларидан бири «разведкачи» бўлиб тайинланади. Ўқитувчи бошловчилик қилади ва «ҳамма тўхтасин» деб буйруқ беради. Бу буйруқ билан гуруҳ аъзолари қайси ҳолатда турган бўлсалар, шу ҳолатда қимирламай қотиб қолишлари керак. Гуруҳнинг ҳар бир аъзоси ўз ҳолати ва мимикасини эслаб қолишга «разведкачи» эса ҳар бир одамнинг тана ҳолати ва мимикасини эслаб қолишга ҳаракат қилиши керак. Ўйин қатнашчиларининг ҳолати, мимикаси ва ташқи кўринишини диққат билан ўргангандан кейин «разведкачи» кўзини юмади, бу пайтда ўйин қатнашчилари ўз туришлари ва мимикаси ҳамда кийимларида ўзгартиришларини юзага келтирадилар. Маълум бир вақтдан кейин «разведкачи» кўзини (бошловчининг буйруғи остида) очади ва гуруҳ аъзолари томонидан бўлган ўзгаришларни қайд этиб чиқади. Ўйин шу тариқа яна такрорланади.

### **Инсонда руҳий тушқунлик ҳолатининг кечиш фазалари ва ундан ҳимояланиш усуллари.**

Руҳий тушқунлик инсонда қандай кечади? Унинг фазалари-чи?

Ўз ғазабингизни тадқиқ қилинг. Ўзингизни тутолмай жанжал «чиқарган воқеани албатта ёзиб қўйинг. Унга ғазабингиз қайнашига сабабчи бўлган, гап, сўзларни ҳам киритишингиз керак. Яна дафтарда можарода ким иштирок этгани, ўзингизни қандай ҳис қилганингиз, ғазаб олови қанчагача ўчмай тургани ёзилса ёмон бўлмасди. Бир-икки ҳафта ўтиб, буни ўзига хос қонуниятга эгаллигини англаб оласиз. Тўғри жанжал инсонга кўп нарсани ўзгартиришга ёрдам бериши ҳам мумкин; аммо уни бошқача йўл билан, яъни соғлиқ, ва гўзалликка путур етказмай ўзгартирса ҳам бўлади-ку? Агар вазиятни ўзгартира олмасангиз, унга бошқача ёндошишга ҳаракат қилинг. Буни тез ўрганиб олиш мумкин. Чунки, сержаҳллик сизга қанчалик қимматга тушишини яхши биласиз.

Умуман руҳий тушқунлик ҳолатларига психологлар совуққон муносабатда бўлиш кераклигини таъкидлаб, совиш, жаҳлдан тушиш учун жисмоний машқларга зўр бериш керак эканлигини таъкидлаб ўтадилар, чунки жаҳл чиққанда жисмоний машқ билан шуғулланиш икки карра фойдали экан. Унда тетиклашамиз, соғлиғимиз жойига тушади ва қаҳр-ғазаб отидан тушамиз.

Руҳий тушқунлик инсонда қандай бўлади? Бу индивидуал қаттиқ, тарзда бўлиб, инсон бундай ҳолатда 2-3 соат, кун ёки ҳафталаб бўлиши кузатилади. Бунда инсонга «қарши, мумкин» белгиси хужум қилади. Ҳаттоки, босиқ, мулоҳазали одам ҳам, бу ҳолатда агрессив бўлиб боради, ҳаётдан ҳафа бўлиб, ўзини камситилгандай ҳисоблаши мумкин. Ҳаттоки, ёлғиз бўлишга, ҳеч ким билан гаплашмасликка ҳаракат қила бошлайди. Япон психологлари бу фазани «Инсон ўз юзидан ҳам жирканиб туради» деб тушунтирадилар. Асосийси инсон бу фазада ўз-ўзини текшириш, ўз-ўзини бошқариш қобилиятини ишга солиши керак. Бу фазада, агар инсон ўзини ўкситилгандай, шахсиятига тегилгандай ҳис қилса унда қасдма-қасдига, атайин ҳаракатлар қила бошлайди, чунки инсон баъзида бошқа одамларни жазолашга эҳтиёж сезиб туради ва бу нохуш оқибатларга олиб келиши мумкин. Кейинги

фазаларда ўз-ўзини текшириш сусайиб, онгсиз ҳаракат вужудга келади. Бу инсон психикасига таъсир этиб ўз-ўзини тушунмай қолади. ҳаттоки, гапираётган гапи ҳам мантиққа туғри келавермайди. Қувонч нималигини билмайди, кейинчалик бу ҳолатда нима иш қилганини ҳам эслай олмайди, бундан жуда хафа бўлади. Бу ҳолат ҳам бир неча минут, соат, кун ва ҳафта давом этиши мумкин. Бу фазада инсонда жуда катта энергия сарфланади, лекин буни ўзи сезмайди.

Руҳий тушкунлик ҳолатини кейинги фазаси «ўзидан кетиш» деб аталади, ўз айбини ҳис қила бошлайди ва «нима қилиб қуйдим» деган афсусланиш ҳисси пайдо бўлади, ҳатто «бу дахшатли-ку, бошқа қайтармайман» деб ўз-ўзига ваъда ҳам беради. Бир неча вақтдан кейин бу ҳолат яна қайтарилади ва руҳий тушкунликка қайтадан кириш бошланади. Шунинг учун психологлар таъкидлашадики, ота-оналар фарзандларини нигоҳида зиддиятларни сезсалар, уларни муаммоси билан астойдил шуғулансинлар деб маслаҳат берадилар, чунки болаликда бўлган ҳар бир руҳий тушкунлик ҳам маълум вақтгача автоматик тарзда сақланиб, кейинроқ юзага чиқиши мумкин.

Агар бундай ҳолатдан ҳимояланишни ўрганмоқчи бўлсангиз қуйидагиларга диққат билан қаранг:

Руҳий тушкунлик ҳолатида ўзингизни тинчлантиринг. ўзингизга лойиқ иш топинг ва ишда вазмин бўлинг;

- Руҳий тушкунлик ҳолатини ўзингиз ечинг ва бу вазиятдан чиқинг;
- Ўз руҳий тушкунлигингизни ўзингиз бошқаринг, ҳеч ёққа шошилманг;
- Руҳий тушкунликда ўзингизни оптимистлардай тутиб, улар билан юз келганда ундан қочишни эмас, ҳимояланишни ўрганинг;
- Сиз учун керакли ишларни олиб қолиб, қолганларини чиқариб ташланг;
- Руҳий тушкунликда диққатингиз тарқоқ бўлади, бу вақтда муҳим муаммоларни ҳал қилманг;
- Руҳий тушкунликда кучли ўйланишга сабаб бўладиган муаммоларни ҳал қилманг;

Ҳақиқатдан ҳам биз кўпчилик инсонларнинг доимо ниманидир ўйлаб, ҳаётдан нолиб турганларини гувоҳи бўламиз. Кўпчилик одамлар ўз муаммоларини ўзлари ҳал қилмай, бошқа шахслар қўлига топшириб қўядилар. Оддий бир мисол, «қандай яшаяпсан?»- деган саволга баъзи бирлар «ҳозирча яхши»- деб жавоб берсалар, баъзи бирлар: «ҳаёт ҳозир қийин», «кўнгилдагидай эмас» - деб жавоб берадилар.

Бахтли бўлиш ҳам, бахтсизлик ҳам инсоннинг ўз қўлида. Бахтни ҳар ким ўз қўли билан яратади. Биз фақат унга яхши ёки ёмон деб баҳо бериш билан чекланамиз.

**Масалан,** ўзимизни ёки яқин одамимизни қандай баҳолаймиз? Баъзилар:

- Бу бало менга қаёқдан келди?
- Ўзи менда доим шундай бўлади.
- Ҳаммада яхши, фақат менда ёмон.
- Омад мenden юз ўгирди.
- Бўлди мени ҳаётим бошқа яхши бўлмайди; десалар баъзилар.
- Бу жуда дахшатли, бу ҳақда ўйлаб кўриш керак.

- Ҳаётим илгаридай изга тушиши учун нима қилшим керак.
- Ҳечқиси йўқ, бизни кўчада ҳам байрам бўлиб қолар.
- Мен яна курашиб кўраман; деб баҳо берар эканлар.

Бундай муаммоларни тўғри баҳолаш учун эса инсонни ўз тамойили бўлиши керак, яъни:

- Мен хатосиз ишлашга мажбурман.
- Мен сифатли ишлашим керак.
- Мен ҳамма нарсага улгуришим керак.

Ҳаётда кўп инсонлар «Мен мажбурман» тамойилига буйсунсалар ҳам, ички «Мен»и орқали «Бу мен учун муҳим эмас» деб таъкидлаб турар эканлар. Бу ўз-ўзидан ижтимоий муҳитда вужудга келади, чунки бизни ҳаётимиз одамлар, ўртоқлар, болалар билан чамбарчас боғлиқдир. Инсон ёш ўтиши билан ўз-ўзлигини ҳис қила бошлайди. Бунда бош, юрак оғриғи, тез чарчаб қолиш ҳолатларини сезади. Бунинг учун эса ҳар доим врач ҳузурига бориш шарт эмас. Бу вазиятлар асосан мулоқотга киришмаслик ҳамда ишларга улгурмаслик билан изоҳланади.

Бу қандай бошланади? Кўп йиллар давомида мунтазам равишда энергия сарфлайди, тетик ва соғлом бўлиши учун ҳаракат қилмайди, иш вақтларида эса ички организмга нисбатан кам эътиборда бўлади. Шунини ёдда тутиш керакки, ҳар бир одам ҳато қилишга ҳақли ва бу мен учун муҳим эмас деб айтиши мумкин.

Инсон ўз тамойилари орқали ўз ролини танлайди ва улар асосан 2 хил кўринишда бўлади:

**Азият чекувчи**-Сизда интилиш бор. Ҳамма муаммоларингизни диққат марказингизга йиғиб ўйлаб кўринг, сиз кимсиз?

**Курашувчи**-Сиз қалби пок инсонсиз. Кўнглингизга қулоқ солинг. Муаммоларингизни санаманг, чунки булар арзимас. Сиз балки ўзингизни яхшироқ текшириб кўрарсиз. Сиз кимсиз?

*Кейин вазиятдан чиқишда эса сизга қуйидаги мулоҳазалар ёрдам беради:*

- Инсонда доимо муаммолар бўлади. Ҳаётда муаммоларни бўлиши муқаррар.

- Бир муаммони ҳал қилгач, иккинчиси туғилади.
- Биринчи муаммодан кейин инсон, албатта, иккинчисига дуч келади.
- Ҳар қандай чиқарилган қарор бугун тўғри бўлса эртага нотўғридек туюлади.

- Муаммони ҳал қилиш вақти бор, шунинг учун инсонга сабр тоқат керак;

- Ўз ҳаётингизни такрорланмас деб билинг.
- Ҳар бир одам ҳато қилишини унутманг.
- Вазиятдан келиб чиққан ҳолда стрессдан сақланишда шахсий дастурингиз бўлсин, яъни:

Сизни тезроқ тинчлантирадиган нарса, бу оқар сув. Рухий тушкунликда чўмилиш ҳавзасига ёки спорт залига бориб шуғулланинг.

Оилангиз даврасида дам олинг.

Ҳайвонот боғига бориб ҳайвонларни томоша қилин.; Рухий тушкунликда эркаклар машина тузатишини, гараж тозалашини, аёллар эса кўпроқ, магазин, бозорларга боришини унутманг;

Сизга нима ёқишини доимо ёдда тутинг. Рухий тушкунликда оптимист одамлар билан қизиқарли мавзуларда суҳбатлашинг;

Шахсий дастурингиз орқали ўз-ўзингизни бошқара оласиз, демак, биринчи қадамни ташланг.

**1-қадам.** Биринчи руҳий тушкунлик ҳолатингизни ҳис қилинг. Бу ҳолат сизда қандай кечган. Бу ҳолатда ўз-ўзингизни текшириш қандай бўлганини яхшилаб эслаб кўринг.

**2-қадам.** Ўз қобилиятингизга тўхталинг. Деструктив руҳий тушкунликдан кейинги дам олишни эсланг:

- Мулоқатдаги пауза, олган танбехларингизни бир неча минут жим туриб ҳал этинг.

- Ўз хонангизга кириг.

- Бир соат давомида сизга ҳеч ким ҳалақит бермайдиган жойда бўлинг.

**3-қадам.** Кўпроқ салбий энергия сарф этинг. Бўлар бўлмас нарсаларга сиқилманг. Қўлингиздан келадиган иш билан машғул бўлинг. Ишхонангизда эса кўпроқ қуйидагича бўлинг:

- Иш қоғозларини йиғиштириб, чой ичинг, албатта деразада гул бўлгани маъкул;

- Ташқарига чиқиб, ўзингиз ёқтирган одам билан нейтрал мавзуда гаплашинг;

- Ойна ёнига бориб қуёшни томоша қилинг. Кўчадаги одамларни кузатинг. Улар ҳақида сизни фикрингиз қандай;

- Ваннага кириб совуқ сувга 2-3 дақиқа қўлингизни солиб туринг;

ўз одатларингиз ўзингизни вазмин тутишингизда фойдаси тегадими ўйлаб кўринг;

- Шундай «дам олиш»дан кейин ўзингизни қандай ҳис қилаяпсиз?

**4-қадам.** Жиддий ўйлаб кўринг, иш вақтида қандай машғулот Сизга ёрдам беради.

Бунда Сизга нима ҳалақит беради. Нима билан шуғулланиш Сизга омад келтиради. Ҳар куни сиз учун қувончли бўлган ҳолатга тушиш учун вақт ажратинг.

Бу қадамлар натижасида инсон ўз-ўзини англашда қуйидаги ҳақиқатни тушуниб етади:

Ўзи ҳақида ҳеч кимга, ҳатто ўзига ҳам ҳеч нарса айтмайди. «Инсонни шундай сирлари борки, уни яқин одамига айтади, яна шундай сирлари борки, ҳатто ўзига айтишга ҳам уялади» деган сўзларини эслаб ўтиш кифоя.

1. Қачон ўз-ўзини тўхтатишни ва текширишни билади.

2. Ўз-ўзи билан қуйидагича онгли мулоқат ўтказади:

- Мен аниқ, биламанки, бу нарса фойдали.

- Мен ҳаммасини бошидан бошлашим керак;

- Мени кўп нарсалар ҳимоя, қилиб турибди (имкониятларини ўйлайди);

Ўз-ўзи билан мулоқатда флегматиклар ҳали вақт бор шаклида йўл тутсалар, холериклар оз вақт қолганлигидан ташвишланадилар. Ўзини бошқаришда кучли. Булар фойдасиз, ахлоқсиз, маданиятсиз ишларни қилишмайди. Ўзаро муносабатда бу ерда нима яхши, ёмонлигини яхши тушунадилар. Ҳар доим ўз муаммосини ўзлари ечади. Шу каби вазиятларни янада тушунарлироқ бўлиши учун америкалик психолог Рикка Брэлнинг ён дафтаридан ёзиб олинган қуйидаги фикрларни тавсия этамиз:

### **Сизни ён дафтарчангизга маслаҳатлар**

Ҳар кимда ён дафтарча бўлиши шарт. Ҳар бир қилган ишингизни ёзиб боринг. Қилган ишларингизни бир тизимга тушириб, улар учун кичик формулалар тузинг, Булар Сиз ва Сизнинг ҳаётингиз меваси, чунки Сизда малака ошиб борапти. Ён дафтарчангизга ўзингиз билган нарсалар, дўстларингиз, ёзувчилар, сиёсатчилар, актёрлар ва мусиқа, кино юлдузлари ҳақида ёзиб боринг. Китоб ўқиганда, радио эшитганда ва телевизор кўрганда сиз учун жудаям ва фойдали бўлган жумлаларни, ёзиб боринг. Баъзан Сиз асабийлаша бошласангиз бу дафтарни олиб қайдномаларни ўқинг:

1. **Ўзингизга ёқмаган нарсаларни ёзинг.** Агар бу ёқимсизликлар табиатдан, касалликдан, бахтсиз тасодиф туфайли бўлса, кўнглингизни чўқтирманг. Асосийси, кўнглини тинчлантиринг, ўз ҳаётингиз учун курашинг.

2. **Руҳан кўтаринки кайфиятда бўлиш учун табиатни севинг,** чунки сизни маданиятли бўлишингизда таъсири кучли.

3. **Ўзингизда кечаётган кўнгилисизликларни ҳаммага ошкор қилаверманг;**

4. **Хаёлан тоғлар билан боғларни (орзу қилинг);** бир муаммода ўз таассуротингизни эсланг.

5. **Ҳар бир нарсада чегара, меъёрни билинг.**

6. **Тоғли хаёлда узоқ қолмай,** ўртоқларингиз билан боғланинг;

7. **Инсонни дўсти йўқлиги яхши эмаслигини ҳис қилинг** (кичик мактаб ёшдагиларга дўсти йўқлиги фожеадек туюлади).

8. **Фожеага етакловчи ҳеч қандай ҳаракат қилманг,** лекин ўз муаммоларингизни ўйлашга ҳақли эканлигингизни унутманг.

Буларга қўшимча қилиб, бошқа тадқиқотчиларнинг фикрини ҳам келтириш мумкин. Психолог Морин Парсин ҳам қуйидагича маслаҳат беради:

Руҳий тушкунлик ҳолатида ўзингиздаги ёмон хислатларни ҳис қилинг. Руҳий тушкунликда ўз меъёрингизни билинг, қайси нуқта сиз учун хавфли бўлишини доимо ёдда тутинг. Руҳий тушкунлик ҳолатида сиз учун энг муҳими ва сизни ҳимоя қиладиган биринчи йўл қобилятингиздир. Руҳий тушкунлик вақтинчалик ҳолат, шунинг учун вазмин ва босиқ бўлинг.

Руҳий тушкунлик фазалари ҳар бир одамда қуйидагича кечади. Инсонда бу 3 хил кўринишда бўлади.

1. **АВ нуқта руҳий тушкунликнинг бошланиши.**

2. **ВС нуқта ўзингиз биладиган руҳий тушкунлик.**

3. **СД нуқта руҳий тушкунликнинг юқори чўққиси ва яна сокинлик ҳолати.**



### **Рухий тушкунлик ҳолатидан чиқишнинг психологик усуллари.**

Сир эмаски, кундалик ҳаётимизда бизни ташвишга солиб турадиган муаммолар бўлиб туради. Бундан хафа бўлиш керак эмас, чунки ҳар бир одамнинг ўзига хос муаммолари бор. Бизни эртага нима кутяпти, буни ҳеч ким билмайди (яратган Оллоҳдан бошқа) ҳар доим биз режалаштирган ишлар амалга ошавермайди, лекин буни ҳамма билиши шарт эмас.

Биз психолог сифатида сизларга маъқул бўлади деган масалада машқларни таклиф этиб кўрамиз. Ўйлаймизки, бу машқлар сизнинг ҳаётингизда яхши из қолдиради. Ҳаётингизда хафа бўладиган ҳолатларни камроқ ташкил этинг. Ўз соғлигингизга эътибор беринг ва сизни хафа ҳолатга туширадиган сўзларни сақламанг.

Энди эса биргаликда қуйидаги машқларни кўриб чиқамиз:

#### **«Бўшаштирувчи» машқ.**

Вазмин ҳолда ўз хонангизга кириш, ўриндиқларга ўтириш, 10-15 дақиқа кўзингизни юминг ва сизга ёқимли бўлган ҳаёлга берилинг. Худди шу пайтда ҳаётингиздаги нарсанинг образини яратишга ҳаракат қилинг.

#### **«Қочиш» машқи.**

Ўзингиз хоҳлаган вақтда, ўзингизга қулай усулда дам олишни одат қилинг. Буни сиздан бошқалар билиши шарт эмас. Кўзларингизни секин-аста юминг, ҳаётдаги яшаш тарзингизни кўз олдингизга келтириш ва у ҳақида ўйланг. Бу эртақлардагидек кичик уй ёки узок, қишлоқ, унчалик катта бўлмаган хона ёки дала ҳовли бўлиши мумкин. Бу ерда сиз учун барча қулайликлар бор. Балки сизникидек ширин ҳаёт космик кемада ҳам бўлмаса керак. Сиз мана шу ерни танҳо ҳокимисиз. Ҳаётда нимагаки эришган бўлсангиз, ҳаммаси сиз билан, шу ҳаёт сизга ёқади. Ҳаётингиз бир маромда. Энди эса аста-секин кўзингизни очинг. Мусиқа эшитинг, оловнинг ёнишини томоша қилинг. Ўқинг, ёзинг, чизинг ва бошқа ўзингизга ёққан ишларни қилинг. Энди ўйлаб кўринг, сизда руҳий тушкунликга сабаб бўладиган ҳеч қандай сабаб йўқ-ку. Кундан-кунга ўзингизда бўладиган агрессив ҳолатларни йўқотишга ҳаракат қилинг.

#### **Рухий тушкунлик келиб чиқишининг психокоррекцион йўналишлари.**

Индивидуал “руҳий тушкунлик сценарийси”ни ўзгартириш ва коррекция қилиш мумкин. Амалий психологларнинг таъкидлашича, психологик жиҳатдан соғлом бўлган ҳар бир инсон ўзининг имкониятларини, эҳтиёжларини инобатга олиб ўзининг индивидуал ҳаёт тарзини олиб боради ва бу унга руҳий тушкунликнинг олдини олишга ёрдам беради.

<b>Мунтазам равишда руҳий тушкунлик ҳолатида ҳаёт кечирувчи инсон</b>	<b>Рухий тушкунлик ҳаёт тарзида яшовчи инсон</b>
Сурункали руҳий тушкунлик, ўзининг руҳий тушкунлик сценарийсини ўзгартиришга имконият бермайди	Баъзи фаолиятда маълум бир даврларда руҳий тушкунликка берилади. Индивидуал руҳий тушкунлик сценарийсини ўзгартириш имкониятига эга

Зерикарли, қизикарсиз иш билан шуғулланади.	Қизикарли фаолият билан шуғулланади ва шунга яраша мукофотланади.
Вақти мунтазам етишмайди, қисқа вақтда катта вазифани бажаришни ўз зиммасига олади.	Рағбатлантирувчи иш юкламасини сақлаб қолади, бунда кризис ва юкламалар сокин иш тартиби билан мувозанат сақлайди.
Мунтазам равишда нохуш ҳолатларнинг келишидан хавотирда.	Хатарли вазиятларни бартараф этишга интилади, фойдали мақсадга йўналтиради.
Ҳаёт ва фаолиятнинг фақатгина бир (масалан, фақат иш ёки шахсий ҳаёт билан) тури билан машғул ва бундан қониқмайди.	Турли соҳаларда фаолият кўрсатади ва бу уни мутлақо қониқтиради.
Вақтни мазмунли ўтказиш қийин деб ҳисоблайди.	Ҳаётдан завқланиб яшай олади.
Барча номуносиб топшириқларни, турли ижтимоий ролларни бажаришга рози бўлади.	Турли ижтимоий ролларни бажаришга рози бўлмайди ва интилмайди, ўзининг хис-туйғулари ва эҳтиёжларини намоён қила олади.
Ҳаётни тўлалигича мураккаб ва қийин вазиятлардан иборат деб ўйлайди, юмор ҳиссига эга эмас.	Ҳаётдан завқланиб яшайди, оптимистик руҳда, юмор ҳисси яхши ривожланган.

### **Позитив, конструктив фикр юритиш усуллари ва кўникмаларини эгаллаш.**

Келажакка кўрқувсиз қараш, бугунги кун билан яшаш учун, ўз муаммолари ва камчиликлари билан “ўралашиб” қолмаслик учун позитив фикрлаш кўникмаларига эга бўлиш аҳамиятга моликдир. Ҳар бир воқеанинг салбий ва ижобий томонлари мавжуд ва буни ҳар бир инсоннинг ўзи баҳолайди. Турли вазиятларда биргина далил ҳам позитив, ҳам негатив талқин қилинади. Бунда биринчи ўринда муаммонинг ижобий томонини кўриш самарали ҳисобланади. Агар фақатгина негатив ҳолатларни кўрадиган бўлсак, бу муаммонинг ечимини топиш ҳам қийинлашади.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. СПб.: Питер, 2007. - 176 с: ил. - (Серия «Практическая психология»).
2. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.
3. Практикум по социально-психологическому тренингу. Под.ред. Б.Д.Парыгина. Санкт-Петербург, 1994.
4. Емильянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.; ЛГУ. 1985.

