

**Guliston davlat universiteti o'quv-uslubiy Kengashining 3-sonli yig'ilishi
bayonnomasidan ko'chirma**

2025-yil 28-oktabr

Guliston shahri

Kun tartibi:

3. Har xil masalalar.

3.1. Uslubiy qo'llanma, uslubiy ko'rsatma ham o'quv kontentlarini tasdiqlash to'g'risida.

1) "Pedagogika va psixologiya" kafedrasi dotsent v.b. Fayziyeva Shoirn tomonidan o'smirlar uchun "O'zingni angla" mavzusida psixologik trening dasturi (psixolog-trenerlar uchun o'quv-metodik qo'llanma)sini nashrga tavsiya etish to'g'risida.

Eshitildi: Universitet o'quv-uslubiy Kengashi kotibi F.Irsaliyev Kengash a'zolariga "Pedagogika va psixologiya" kafedrasi dotsent v.b. Fayziyeva Shoirn tomonidan o'smirlar uchun "O'zingni angla" mavzusida psixologik trening dasturi (psixolog-trenerlar uchun o'quv-metodik qo'llanma)sini nashrga tavsiya etib tasdiqlab berishlarini so'radi.

Mazkur masala ovozga qo'yildi.

"Rozilar" – 45 nafar.

"Qarshilar" – yo'q.

"Betaraflar" – yo'q

**Universitet o'quv-uslubiy Kengashi kun tartibidagi masala yuzasidan
qaror qiladi:**

1) "Pedagogika va psixologiya" kafedrasi dotsent v.b. Fayziyeva Shoirn tomonidan o'smirlar uchun "O'zingni angla" mavzusida psixologik trening dasturi (psixolog-trenerlar uchun o'quv-metodik qo'llanma)si nashrga tavsiya etilsin.



F.Sharipov

F.Irsaliyev

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI



Sh.A.Fayziyeva

O‘SMIRLAR UCHUN “O‘ZINGNI ANGLA”
MAVZUSIDA TRENING DASTURI

(psixolog-trenerlar uchun o‘quv-metodik qo‘llanma)

Guliston - 2025

Sh.A.Fayziyeva O'smirlar uchun "O'zingni angla" trening dasturi (psixolog-trenerlar uchun o'quv-metodik qo'llanma). Guliston. 2025. - 38 b.

Mazkur trening dasturidan oliy ta'lim muassasalari Psixologiya yo'nalishi talabalari, ilmiy xodimlar, tadqiqotchilar hamda umumiy o'rta ta'lim maktablari psixologlari foydalanishlari mumkin.

Trening dasturi (trenerlar uchun o'quv-metodik qo'llanma) Guliston davlat universiteti o'quv uslubiy Kengashining 2025 yil 28.10 kunigi 03-sonli yig'ilishida tasdiqlandi va nashrga tavsiya etildi.

Taqrizchilar:

O'.Shukurova – GulDU, "Pedagogika va psixologiya" kafedrası dotsent v.b.,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

M.F.Niyazova – Ma'mun universiteti Psixologiya kafedrası dotsent v.b.,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

KIRISH

O'smirlik davri insonni bolalikdan yoshlikka o'tuvchi va o'z navbatida boshqa davrlardan o'zining nisbatan keskinroq, murakkabroq kechishi bilan farqlanib turuvchi davrdir. Bu davr taxminan bolalarda 5-8-sinflarda o'qish vaqtiga to'g'ri keladi va 11-12 yoshlardan 14-15 yoshgacha bo'lgan davr oralig'ida kechadi. Ayrim bolalarda bu davr 1-2 yil oldinroq yoki keyinroq kuzatilishi mumkin. O'smirlik davri ayrim psixologik adabiyotlarda "o'tish davri", "inqiroz davri", "og'ir davr" kabi sinonimlar bilan ataladi.

O'smirlik davrining og'ir, murakkab davr ekanligi ko'plab psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog'liq. Bu davrda bolada rivojlanishning barcha jihatlarini; aqliy, jismoniy, axloqiy, ijtimoiy tomondan o'zgaradi. Bu davrda o'smir hayotida, ruhiyatida, organizmning fiziologik holatlarida, ijtimoiy hayotida jiddiy o'zgarish ro'y beradi. Bu davr eng katta muammolaridan biri endi u "bola" emas va shu bilan birga hali "katta" ham emas. Uning o'ziga va atrofdagilarga nisbatan bo'lgan munosabatlari butunlay o'zgarib ketadi. Qiziqishlari, xohishlari, ijtimoiy yo'nalganligi qaytadan shakllanadi, o'z-o'zini anglashi, baholashi, qadriyatlarini o'zgaradi. Uning uchun o'z "men" va shu "men"ning ahamiyati ortadi.

O'smir organizmida ro'y beradigan o'zgarishlar shundan iboratki, bola rivojlanishining aynan shu davrida fiziologik rivojlanish va jinsiy balog'atga yetishning yangi bosqichi boshlanadi. Organizmdagi o'zgarishlar o'smir endokrin sistemasining o'zgarishi bilan bog'liq. Gipofiz bezining vazifalari faollashadi, uning old qismidan ajralib chiqadigan garmon to'qimalarning o'sishi va boshqa muhim sekretiya bezlarining (qalqonsimon bez, buyrakusti bezi, jinsiy bezlar) ishlashini kuchaytiradi. Bo'yining o'sishi kuchayadi (bir yilda o'gil bolalarda 4-5 sm, qizlarda 3-4sm) jinsiy balog'atga yetish, jinsiy organlarning shakllanishi va ikkilamchi jinsiy belgilarning paydo bo'lishi kuchayadi.

Bu jarayon qizlarda 13-15 yoshlarda nisbatan jadal kechadi. Hozirgi zamon akseleratsiyasi tufayli jinsiy balog'atga yetish qizlarda 9-10 yoshda, o'gil bolalarda 11-12 yoshda ro'y bermoqda. Endokrin va nerf sistemasi o'zaro bog'liq

bo'lgani uchun o'smirda jismoniy va aqliy toliqish, uzoq muddatli asabiy zo'riqish, affektlar, kuchli salbiy hissiyotlar kuzatilishi mumkin.

Bunday buzilishlar ta'sirchanlikning ortishi, o'zini tuta olmaslik, parishonxotirlik, ishda mahsuldorlikning pasayishi, uyquning buzilishi kabilarda namoyon bo'ladi.

O'smirlik o'rtasida bo'layotgan muammalarga e'tiborni kuchaytirish darkor, chunki buning sabablari;

1. Fan va texnikaning rivojlanishi natijasida madaniyat, san'at va adabiyot, ijtimoiy-iqtisodiy shart - sharoitlarning o'zgariyotganligi;

2. Ommaviy axborot vositalarining rivojlanishi ta'sirida o'smir ongining o'sishi;

3. Ularning jismoniy va aqliy kamoloti jadallashgani;

4. O'smir bilan ishlashda g'oyaviy-dunyoviy, vatanparvarlik, baynalminal tarbiyaga alohida e'tibor qaratish zarur;

5. O'quvchilar uchun mustaqil bilim olishi, erkin fikr yuritishi, o'z-o'zini anglashi uchun yetarli sharoit yaratilgan.;

Bu davrda bola hayotida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Muloqotga kirishishi qiyin bo'ladi, atrofdagilar bilan munosabatga kirisha olmaydi.

O'smir bu davrni oson yengib o'tishi uchun ota-onasidan, oila a'zolaridan ko'proq vaqt ajratishi, u bilan dildan suhbatlashishi, unca ko'proq vaqt ajratilishi talab etiladi.

Trening dasturi o'smirlarda muloqotchanlikni shakllantirish, hayotiy maqsadlarini anglash, emotsiyalarini boshqarish, kasb tanlash borasidagi qarashlari hamda ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan amaliy mashqlar, o'yinlar, tavsiyalar yoritilgan.

O'smirlar uchun "O'zingni angla" trening dasturi

Eslatma

O'z tengdoshlari bilan muloqot qilishda qiyinchiliklarga duch kelgan o'smirlarning aksariyati o'zlari, boshqalar bilan qanday muloqot qilishlari va konstruktiv muloqot qilish qobiliyatlari haqida bilim yetishmasligi bilan ajralib turadi. Biz ishlab chiqqan dastur bo'yicha mashg'ulotlar davomida o'smirlar nafaqat muloqot qilish bo'yicha bilimga ega bo'lishlari, balki turli xulq-atvor usullarini qo'llagan holda mashq qilishlari va samarali muloqot qilish ko'nikmalarini egallashlari mumkin bo'ladi.

Treningning maqsadi: o'smirning psixologik o'zini o'zi boshqarishning asosiy usullarini o'zlashtirish, o'zini va insoniy munosabatlarni tushunish orqali ko'proq ijtimoiy moslashishga yordam berish.

Trening maqsadlari:

- o'smirlar o'zini to'g'risida bilim berish va bu bilimlarni qanday olishni o'rgatish;
- faol o'z-o'zini anglash va ixtiyoriy o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga ko'maklashish;
- shaxsning o'sishiga, ayniqsa, ma'naviy jihatdan o'zini o'zi takomillashtirishga ko'maklashish, ijodiy salohiyatni rivojlantirish uchun sharoit yaratish;
- o'smirning o'zini anglash va anglash jarayoni sifatida refleksiyaning rivojlantirish;
- ijodiy salohiyatni yuzaga chiqarish uchun sharoit yaratish;
- muloqot qobiliyatlarini yaxshilash.

Ishtirokchilar toifasi: Dastur 13-17 yoshli o'smirlar uchun mo'ljallangan.

Davomiyligi: 1,5-2 soatlik 6 ta dars (umumiy davomiyligi 10 soat).

1-mashg'ulot "Tanishish"

Maqsadlar: tanishish, o'smirlarning taxminlarini aniqlashtirish, mashg'ulotlarning asosiy maqsadlarini aniqlash.

1.1 Salomlashish

Maqsad: mashg'ulot muhiti bilan tanishtirish.

Davomiyligi: 10 daqiqa.

Ish tartibi: Trener barchani guruhdagi ish boshlanishi bilan tabriklaydi. Keyin u o'quvchilarni shartli signal bilan ishlashga tayyorligini ko'rsatishni so'raydi: ikki kaft psixologga qaragan - "Men bugun faol ishlashga tayyorman"; kaftlar orqa tomoni bilan psixologga burilgan - "Men bugun faol ishlashga tayyor emasman"; bir kaft "yuz", ikkinchisi esa orqa tomoni bilan - "Men ishlashga tayyorman, lekin bugungi kunda kayfiyatim yo'q".

1.2. "Tanishish-1" mashqi.

Maqsad: tanishtirish, tanishtirish, diqqat va xotirani o'rgatish.

Vaqt: 10 daqiqa.

Ishning borishi: Mashq aylana shaklida bajariladi. Birinchisi, mashqni boshlab, o'z ismini aytadi va unga ta'rif qo'shadi. Ushbu ta'rif shaxsga mos kelishi kerak (u xayoliy bo'lmasligi kerak), shuningdek, ishtirokchining ismi bilan bir xil harf bilan boshlanishi kerak. Bu ibora shunday bo'lishi mumkin, masalan: "Men samimiy Sevaraman". Davradagi keyingi ishtirokchi o'zini tanishtirayotganda (masalan, "diqqatli Dildora"). "Men sizga samimiy Sevarani taqdim etaman va men ..." deydi. Keyingisi guruhning oldingi ikki a'zosini tanishtiradi va o'zini tanishtiradi va hokazo. Doira yopilganda va oxirgi ishtirokchi o'zini nomlaganida, birinchi ishtirokchi mashg'ulotni quyidagi ibora bilan yakunlaydi: "Demak, hozir - ...", barcha ishtirokchilarni nomlaydi. Shu bilan birga, ishtirokchilarning barcha ta'riflari baland, aniq, hissiyotli bo'lishi kerak. Agar kimdir tushunarsiz bayon qilsa, iborani takrorlashni so'rang. Agar kimdir o'zi uchun ta'rifni topa olmasa, unda butun guruh (trenerning ruxsati bilan) o'z variantlarini taklif qilib, yordamga keladi.

1.3. "Guruh a'zolarining umidlari" mashqi.

Maqsad: o'smirlarning umidlarini aniqlashtirish.

Vaqt: 10 daqiqa. *Jarayon:* Har bir kishi o'z navbatida so'zlaydi, bu treneninglardan nimani kutayotganini aytadi

1.4. "Bir-biringiz bilan tanishish" mashqi

Maqsad: tanishishni davom ettirish.

Vaqt: 10 daqiqa.

Jarayon: Davradagi har bir kishi iborani davom ettiradi: "Men (o'sha)man ..."

1.5. Suhbat

Maqsad: ushbu treninglarning asosiy maqsadlarini aniqlash; guruh qoidalarini qabul qilish.

Vaqt: 20 daqiqa.

Ishning borishi: Trener ushbu trening guruh qanday ishlashi, ishtirokchilarni qanday tadbirlar kutayotgani, qanday talab va istaklar bo'lishini aytadi. Guruh ish qoidalari muhokama qilinadi va qabul qilinadi.

1.6. "Jonli anketa" mashqi

Maqsad: ishtirokchilarning hissiy holatini aniqlash.

Vaqt: 10 daqiqa. *Jarayon:* Barcha ishtirokchilar davra ichida quyidagi savollarga javob berishadi:

1. Ushbu treningda siz uchun kutilmagan narsa bo'ldimi?
2. Sizga nima yoqdi?
3. Sizga nima yoqmadi?

2-mashg'ulot "O'z-o'zini bilish va ochiqlik"

Maqsad: o'z-o'zini bilish, o'zini namoyon qilish qobiliyatini o'rgatish.

Jihozlar: magnitafon, sokin musiqali kassetalar, qog'oz, markerlar, ish daftarlari.

2.1. Salomlashish

Maqsad: mashg'ulot muhiti bilan tanishtirish.

Davomiyligi: 5 daqiqa.

Ish tartibi: Taqdimotchi hamma bilan salomlashadi va ishtirokchilardan oldindan belgilangan signal bilan ishlashga tayyorligini ko'rsatishni so'raydi.

2.2. "Lekin" mashqi

Maqsad: mashg'ulot tempi, atmosferasi bilan tanishish, o'z-o'zini anglash, bayonotlarning o'z-o'zidan bo'lishini o'rgatish.

Davomiyligi: 15 daqiqa. *Jarayon:* iboralarni aylanada davom ettiring:

- Men charchadim, lekin...
- Bo'yim past, lekin...
- Men ba'zan o'zimni tiymayman, lekin...
- Men dangasaman, lekin...
- Men uyatchanman, lekin...
- Men baland ovozda gapiraman, lekin...
- Men indamasman, lekin...
- Men juda muloyimman, lekin...
- Men pirog pishirolmayman, lekin...
- Men zerikkanman, lekin...
- Men maktab o'quvchisiman, lekin...

- Do'stlarim yo'q, lekin...
- Testdan yomon baho oldim, lekin...
- Men matematikada unchalik yaxshi emasman, lekin...
- Men klassik musiqa tinglashni yoqtirmayman, lekin...
- Men juda ko'p xayol qilaman, lekin...
- Men unchalik yaxshi qo'shiq aytmayman, lekin...
- Men ba'zida juda ko'p noliyman, lekin...
- Men biroz beparvoman, lekin...
- Meni kuldirish oson, lekin...
- Men injiq bo'lishim mumkin, lekin...

2.3. "Ichimizda" relaksatsiya (dam olish)

Maqsad: his-tuyg'ularni, his-tuyg'ularni aktallashtirish.

Vaqt: 15 daqiqa.

Taqdimotchi: Bugungi darsimizning mavzusi o'z-o'zini anglash. Keling, o'z-o'zini anglash jarayonini doimo musiqaga olib boradigan psixologik munosabatdan boshlaylik.

Bemalol o'tiring... Nega sizga foydali narsa ro'y berayotganda dam olmaysiz va tinchlanmaysiz... Ko'z yumganingizda dam olish yoqimliroq bo'ladi. Ko'zlaringizni yuming. Siz mening ovozimni eshitasiz va tanangiz ... miyangiz ... ongsiz ehtiyojlaringiz kabi ko'proq dam olishi va tinchlanishingiz mumkin. Qanday nafas olayotganingizni his eting. Har bir nafas olayotganda xotirjamlik hissi kuchayadi... Har bir nafas chiqarishda kunning barcha tashvishlari orqa fonga o'tadi.

Ijobiy ichki o'zgarishlarga erishish uchun siz o'zingizga savol berishni o'rganishingiz kerak. Ularga javob berish orqali siz o'zingizni tushunishingiz mumkin bo'ladi.

Shunday qilib, o'zingizga javob bering: "Men hozir nima qilyapman? Men nimani his qilyapman? Men nima haqida o'ylayapman?" Endi tasavvurimizni faollashtiramiz. Tasavvur qiling-a, siz ulkan okeandagi kichik suzuvchisiz... Sizda na maqsad, na kompas, na xarita, na rul, na eshkaklar. Siz shamol va okean to'lqinlari sizni olib boradigan joyda harakatlanasiz. Katta to'lqin sizni bir muncha vaqt qoplaydi, lekin siz yana suv yuzasiga chiqasiz... Bu silkinishlarni, bu yiqilishlarni his qilishga harakat qiling... To'lqinning harakatini... quyosh issiqligini... suvning chayqalishini... ocean tubiga tushishingizga yo'l qo'ymaydigan va sizni qo'llab-quvvatlovchi bu kuchni his eting.

Hayotda shunday bo'ladi – ba'zida o'zingni muammo va tashvishlar to'lqini qamrab oladi, keyin birdan – yana xotirjamlik bo'ladi... O'zingizni hech qachon yo'qotmasligingiz kerak... Tabiatdan, tevarak-atrofdan, dunyo hikmatidan o'rganaylik... Yaxshi! Endi hayotingizdagi bir lahzani eslang, siz hissiy yuksalishni

his qilganingizda, baxtli bo'lganingizda ... Siz haqiqatan ham kimgadir kerak bo'lganingizni, aziz va sevimli bo'lganingizni eslang ... Bir oz eslang yoki tasavvur qiling.

Siz allaqachon dam olganingizni, xohlagan narsangizni eslaganingizni yoki orzu qilganingizni his qilsangiz, ko'zingizni ochasiz ... Har kim xohlaganida ko'zini ochadi.

2.4. “Burch va huquq” mashqi.

Maqsad: o'zingizdagi yangi soyalarni ko'rishga yordam berish, huquq va majburiyatlar ongingizdagi munosabatlarni aniqlash.

Davomiyligi: 10 daqiqa.

Ishning borishi: Mashq tik turgan holda bajariladi, qo'llar yon tomonlarga yoyilib, kaftlar yuqoriga ko'tariladi, ko'zlar yumiladi.

Trener: Tasavvur qiling-a, sizning har bir kaftingizda idish bor. Ularning birida sizning burchingiz, mas'uliyatingiz, ikkinchisida - huquqlaringiz. O'zingizga moslashing. Qaysi "tarozi" ustunlik qiladi, huquq va majburiyatlar sizning ongingizda qanday bog'liq?

2.5. "Ichki mohiyat". Rasm chizish

Maqsad: o'z ichki mohiyatining individual g'oyasini vizualizatsiya qilish.

Vaqt: 25 daqiqa.

Trener: Endi sizning ichki dunyongizni, his-tuyg'ularingizni aks ettiradigan rasm chizishga harakat qiling. Bu sizning his-tuyg'ularingizning butun doirasini aks ettiruvchi rang sxemasi yoki landshaftning ba'zi bir qismi bo'lishi mumkin. Boshlang!

Mashq oxirida taqdimotchi chizmalarni yig'adi.

2.6. “Jumlani tugat-1” mashqi.

Maqsad: o'z ichki mohiyatini amalga oshirish imkoniyatlarining xilma-xilligini ko'rsatish.

Vaqt: 15 daqiqa.

Trener: Shunday qilib, keling, gaplarni davom ettiramiz (aylanada).

- Men bir stakan suvman...
- Men go'zal gulman...
- Men eriyotgan muzning bir parchasiman...
- Men baliq kabiman...
- Men qo'shiqman...
- Men “o” harfi kabiman...
- Men yo'lman...
- Men shamolman...
- Men toshman...
- Men chumoliga o'xshayman...

- Men gulxanga o‘xshayman...
- Men qiziqarli kitobman...
- Men lampochkaman...
- Men dollarman...
- Men sichqonman...
- Men sariq bargman...
- Men mazali nonushta qilaman...
- Men plastilin bo‘lagiman...
- Men nurman...
- Men orolman...
- Men formulaman...

2.7. “Jumlani tugat-2” mashqi.

Maqsad: insonning ichki mohiyatini amalga oshirish imkoniyatlarining xilma-xilligini ko‘rsatish.

Vaqt: 15 daqiqa.

Ishning borishi: mashq daftarga yozma ravishda bajariladi.

1. Men...
2. Men qila olaman...
3. Men xohlayman...
4. Tashqi ko‘rinishida men...
5. Men ideal bo‘lishni xohlayman ...
6. Men...
7. Men qila olmayman ...
8. Men o‘rganishim mumkin ...
9. Men yosh yigit (ayol) sifatida...
10. Men maktab o‘quvchisi sifatida...
11. I sinfda...
12. Ko‘chada men...
13. Uyda men...
14. Men maktabni tugatganimda, men ...
15. Men bo‘laman ...
16. Men sherik bo‘lishim mumkin ...
17. Men ishlay olaman...
18. Men sevaman...
19. Men sevmayman...
20. Men orzu qilaman ...
21. Umid qilamanki...
22. Men ishonaman ...

23. Ushbu darslarda men ...

Agar xohlasangiz, ushbu eslatmalarni ovoz chiqarib o'qishingiz mumkin.

2.8. "Jonli anketa" mashqi

Maqsad - ishtirokchilarning hissiy holatini aniqlash.

Davomiyligi: 10 daqiqa.

Jarayon: Barcha ishtirokchilar davra ichida quyidagi savollarga javob berishadi:

- Bu darsda siz uchun kutilmagan voqea bo'ldimi?
- Sizga nima yoqdi?
- Sizga nima yoqmadi?

3- mashg'ulot "Men va boshqalar"

Maqsadlar: muloqot qobiliyatlarini takomillashtirish, o'zi haqidagi bilimlarni umumlashtirish, o'rganish va o'zini anglash jarayonini kuchaytirish uchun kayfiyatni yaratish.

Jihozlar: magnitafon, sokin musiqali kassetalar. Ish kitobi, qalam.

3.1. Salomlashish

Doiradagi barcha talabalar hozir boshdan kechirayotgan his-tuyg'ularini qanday rangga bo'yashlarini nomlashadi.

3.2. "Bir kun bo'lishi mumkin ..." mashqi

Maqsad: dars tempi va kayfiyati bilan tanishtirish.

Vaqt: 10 daqiqa.

Jarayon: "Bir kun bo'lishi mumkin ..." iborasini davom ettiring. Misollar: uzoq, bulutli, o'qish, kulrang, bayram, tug'ilgan kun va boshqalar.

Mashq aylana shaklida amalga oshiriladi (2-3 burilish).

3.3. Kirish suhbat

Maqsad: ushbu darsning asosiy maqsadlarini aniqlash, o'z-o'zini hurmat qilish tushunchasi bilan tanishish.

Davomiyligi: 15 daqiqa.

Trener: Bugun sizning oldingizda turgan asosiy vazifa - bu o'zingizni hurmat qilishning yetarliligini tushunish va amalga oshirishdir. O'z-o'zini hurmat qilishning 3 darajasi mavjud:

- haqiqatga mos keladigan haqiqiy o'zini-o'zi hurmat qilish;
- o'z-o'zini hurmat qilishning oshishi;
- o'ziga past baho berish.

Bu darajalar nomlanar ekan, ishtirokchilar buni qanday tushunishlarini tushuntiradilar, misollar keltiring. Keyin barcha ishtirokchilar doira ichida quyidagi savollarga javob berishadi:

- O'zingizni yaxshi odam deb o'ylaysizmi?
- Nima uchun shunday deb o'ylaysiz? Sizga bunday deyish huquqini nima beradi?

- O'zingizni hurmat qilishingiz nimaga bog'liq?

Ehtimoliy javoblar:

- 1) O'zimni qanchalik yaxshi bilishim haqidagi ichki tuyg'udan.
- 2) Men haqimda boshqalarning fikridan.
- 3) "Ahamiyatli boshqalar" fikridan.
- 4) O'zimga qanchalik ishonganligimdan va hokazo.

Trener: Inson o'zini real baholasa yaxshi ekanini tushunamiz. Ammo agar inson o'z qobiliyatini past baholasa, o'z imkoniyatlarini kam baholasa, o'ziga ishonmasa, boshqalar unga qanday munosabatda bo'lishadi?

Javoblar.

Endi o'zimizni yanada ishonchli his qilish uchun, keling, psixologik munosabat mashqini bajaraylik.

3.4. "O'ziga ishonch" mashqi

Maqsad: o'ziga ishonch uchun psixologik munosabatni amalga oshirish.

Vaqt: 20 daqiqa.

Trener: Bimalol o'tiring. O'zingizga, ichki his-tuyg'ularingizga e'tibor qarating. Tanangizni his qiling va dam oling ... Osmonga qarayotganingizni tasavvur qiling. Ichingizdagi osmonni his eting. Uning cheksizligini his eting, o'zingizga unda erishingizga ruxsat bering.

Tana dam oladi, ong esa uyg'onadi. U faol. Siz mening ovozimni tinglayapsiz... Unga diqqatingizni qarating!

Sizga qanchalik yaxshi munosabatda bo'lganimni his eting. Va har bir so'zim qalbingizda javob topsin. Men sizni baquvvat, quvnoq hayotga tayyorlayapman - hozir, ertaga va keyingi kunlarning barchasi. Siz quvnoq, baquvvat, sog'lom bo'lasiz. Men sizni taqdirning zarbalariga nisbatan befarq, befarq munosabatda bo'lishga undayapman. Hech qachon jasoratni, optimizmni yo'qotmang! Qattiqroq va qat'iyatli bo'ling! Men sizni barcha qobiliyatlaringizni doimiy, baquvvat rivojlantirishga tayyorlayman: hozir, ertaga va keyingi kunlarda ...

Tasavvur qiling va boshingiz kuchli, aqlli bo'lib qolganini his qiling. Sezing - siz kuchga to'lasiz! Siz hech narsadan qo'rqmaysiz! Siz kuch, energiya, o'zingizga ishonch bilan to'lasiz! Hammasi siz uchun ishlaydi! Katta chidamlilik, yaxshi kayfiyat, xotiraning mustahkamligi va o'tkazib yuborilgan narsalarni tezda qo'lga kiritish istagi tufayli siz yaxshi o'qiysiz.

Fikrlaringiz ravshanligi qanday ortib borayotganini, kayfiyatingiz yaxshilanishini va sezgi keskinligini his eting.

Yangi hayotiylikning kuchayishini his eting. Hali hammasi oldinda! Siz iste'dodlisiz! Va siz muvaffaqiyatga erishasiz! Mayli... Ishimizni tugatamiz.

O'zingiz haqingizda o'ylashni tugatganingizni, dam olganingizni his qilishingiz bilanoq, ko'zingizni ochasiz.

Demak, har kim xohlaganida ko'zini ochadi...

3.5. Suhbat (davomi)

Maqsad: o'z-o'zini hurmat qilish tushunchasi bilan tanishishni davom ettirish.

Vaqt: 10 daqiqa.

Trener: Iltimos, ayting-chi, odamlar o'z-o'zini hurmat qilishlari aniq bo'lgan odamga qanday munosabatda bo'lishadi?

Javoblar.

Trener: Shunday qilib, siz va men o'z-o'zini hurmat qilishni to'g'ri rivojlantirish qanchalik muhimligini tushundik. Ayting-chi, siz o'zingizni yaxshi bilasizmi? O'zingizning hurmatingiz to'g'ri ekanligiga ishonchingiz komilmi?

Javoblar.

Trener: Guruhdagi kimdir shubhali bo'ladi. Bu sizning sinfdoshlaringiz bilan bo'lgan munosabatlaringizning tabiati bilan tasdiqlanishi mumkin. Biz o'z-o'zini bilish testi bilan ishlaymiz "Mening sinfdoshlarim bilan munosabatlarim".

3.6. Test topshirig'i "Mening sinfdoshlarim bilan munosabatlarim"

Maqsad: o'zi va tengdoshlari bilan munosabatlar haqida bilimlarni umumlashtirish.

Vaqt: 15 daqiqa.

Ish tartibi: talabalarga test shakllari beriladi (besh ustunli jadval). Shakl quyidagi tartibda to'ldiriladi. Siz .. qilishingiz kerak:

- birinchi ustunga sinf ro'yxatini yozing (boshlovchi buni aytadi);
- bu odam bilan munosabatlarni maxsus miqyosda baholang.

Har bir keyingi ustun o'z savoliga ega.

Savol №2 ustun: Bu odamni tug'ilgan kuningizga yoki boshqa bayramga taklif qilmoqchimisiz?

Savol №3 ustun: Sizningcha, bu odam sizni xuddi shu tadbirga taklif qiladimi?

Savol №4 ustun: Sizda sinfdoshingiz bilan piyoda sayohatga chiqish imkoniyatingiz bor. Kimni birga taklif qilgan bo'lardingiz?

5-ustun savol: Agar u sayohatga guruh yollayotgan bo'lsa, u sizga qanday munosabatda bo'lardi?

Savollarga javoblar quyidagicha baholanadi:

- albatta taklif qilaman (+3)
- taklif qiladi (+2)
- taklif qilishi mumkin (+1)

- Bilmayman (0)
- Men taklif qilmasligim mumkin (–1)
- Men taklif qilmayman... (–2)
- Men hech qachon taklif qilmayman... (–3)

Javoblar varaqasidagi familiyangiz qarshisiga chiziqcha qo'yiladi.

Baholaringizni kiritganingizdan so'ng, siz hisoblashingiz kerak:

- baho belgisini hisobga olgan holda har bir ustundagi baholar yig'indisini hisoblang (siz C2, C3, C4, C5 summalarini olasiz);
- sinfdoshlaringizga bo'lgan munosabatingizni C2 va C4 qo'shish orqali baholang (siz C6 summasini olasiz);
- C3 va C5 qo'shish orqali ularning sizga bo'lgan munosabatini baholang (siz C7 summasini olasiz);
- C6 va C7 summalarini solishtirish;
- munosabatingiz haqida xulosa chiqaring.

Xulosa to'g'ri bo'lishi uchun shuni hisobga olish kerakki, agar C6 va C7 yig'indilari bir-biridan juda farq qilsa, bu sizning jamoa bilan noto'g'ri munosabatlaringiz borligini ko'rsatadi; agar baholashda salbiy raqamlar ustunlik qilsa, bu sizning munosabatlaringiz juda yomon ekanligini anglatadi. Nima uchun bu sodir bo'layotgani haqida o'ylashingiz kerak, sababi nima? Vaziyatni yaxshilash uchun nima qilish kerak? Bularning barchasini xulosalarga yozing.

3.7. "Jonli anketa" mashqi

Maqsad: ishtirokchilarning hissiy holatini aniqlash.

Davomiyligi: 10 daqiqa.

Jarayon: barcha ishtirokchilar davra ichida quyidagi savollarga javob berishadi:

- Bu darsda siz uchun kutilmagan voqea bo'ldimi?
- Sizga nima yoqdi?
- Sizga nima yoqmadi?
- Sizning hissiy holatingiz qanday? Tuyg'uning "rangi" o'zgarganmi?

4- mashg'ulot "Hissiy muloqotning xususiyatlari"

Maqsadlar: o'quvchilarni hissiy aloqa tasnifi bilan tanishtirish va turli xil aloqa holatlarida ijobiy hissiy aloqani tan olish va amalga oshirish, muloqot qobiliyatlarini yaxshilash, hissiy idrokni rivojlantirish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Jihozlar: magnitafon, sokin musiqali kassetalar.

4.1. Salomlashish

Maqsad: mashg'ulot muhiti bilan tanishish.

Vaqt: 5 daqiqa.

Ishning borishi: Taqdimotchi hamma bilan salomlashadi va talabalardan oldindan belgilangan signal bilan darsda ishlashga tayyorligini ko'rsatishni so'raydi.

4.2. "So'zlar" mashqi

Maqsad: dars tempi, kayfiyati va mavzusi bilan tanishtirish.

Davomiyligi: 10 daqiqa.

Trener: Har xil his-tuyg'ularni ifodalovchi so'zlarni ayting: hayrat, qo'rquv, nafrat, charchoq, sevgi va boshqalar.

Hozirda siz uchun asosiy bo'lgan tuyg'uni nomlang.

Muloqot bilan bog'liq barcha so'zlarni ayting: monolog, suhbat, bahs, munozara, til, ijro va boshqalar.

Keling, qanday muloqot qilishimizni bilib olaylik: so'zlar, tovushlar, yuz ifodalari, durush, ko'zlar, intonatsiya, imo-ishoralar bilan.

Biz ko'proq nimaga ishonamiz?

4.3. Suhbat

Maqsad: talabalarni hissiy aloqa tasnifi bilan tanishtirish.

Davomiyligi: 15 daqiqa.

Trener: Oldingi mashqni yakunlash uchun aytishimiz mumkinki, aloqa so'zlar yordamida ham (og'zaki muloqot) ham, ularsiz ham (og'zaki bo'lmagan muloqot) sodir bo'ladi. Muloqot ko'pincha hissiy jihatdan zaryadlangan. Deyarli har qanday o'zaro ta'sir harakati hissiyotlarni o'z ichiga oladi.

Va bu yerda hissiy bo'lmagan muloqotga misollar:

- axborotlashtirish - bu xabar bir shaxsdan boshqasiga uzatiladigan aloqa turi;
- motivatsiya – bir shaxsni boshqa shaxsni qandaydir munosabat, harakat, harakatga undash uchun amalga oshiriladigan muloqot turi.

Hissiy aloqa - bu hissiy ma'lumot, hissiy almashinuv mavjud bo'lgan aloqa. Bugun biz hissiy aks ettirishning birinchi darajasiga e'tibor qaratamiz. (Refleksiya nima ekanligini eslang. Reflektsiya - bu sub'ektning o'z holatlari, his-tuyg'ulari, boshqalar unga qanday munosabatda bo'lishini tushunish jarayoni.). Emotsional aks ettirish darajasidagi muloqot inson qalbining chuqur tomonlarini o'z ichiga olmasdan, "rag'batlantiruvchi - reaksiya" tamoyiliga muvofiq, faqat his-tuyg'ularning tashqi ko'rinishlari darajasida amalga oshiriladi. Meni "silading" – men seni "siladim", sen meni "silading" - men seni "siladim". Bugungi dars mavzusi "Ijobiy hissiy aloqani o'rgatish" edi, ya'ni bugun biz "silash" haqida gapiramiz. "Stroking" - bu suhbatdoshni hissiy jihatdan qo'llab-quvvatlashning turli usullari.

4.4. "Maqtov", "Ha" "Do'stona imo-ishoralar va mimika" mashqlari.

Maqsadlar:

- guruh jarayonini faol ishga tushirish;

- keskinlikni, qattqlikni olib tashlash;
- har qanday shaxsning kuchli tomonlarini, ijobiy fazilatlarini ko'rish qobiliyatini o'rgatish;
- yoqimli, samarali muloqot uchun to'g'ri so'zlarni topa olish qobiliyatini o'rgatish.

Davomiyligi: 15 daqiqa.

Jarayon:

1. "Silash" turi – iltifot. Mashq singan chiziq bo'ylab amalga oshiriladi. Har bir inson boshqasiga qandaydir iltifot aytadi.

2. "Silash" turi – rozilik. Bu qanday eshitilishi mumkin? Misollar: "ha, ha", "ha, siz haqsiz", "uh-uh", "boshqa qanday", "albatta" va boshqalar.

3. "Silash" turi - do'stona imo-ishoralar va yuz ifodalari. Talabalar bunday imo-ishoralarga misollar keltiradilar: Quchoqlash, yelkaga urish, qo'l berib ko'rishish, ko'z qisish.

4.5. "Harakatni yetkazish" mashqi

Maqsadlar: • o'quvchilarga bir xil imo-ishora sub'ekt tomonidan uning sezgirligi, kayfiyati va boshqalarga qarab turlicha qabul qilinishini ko'rsatish;

- taranglikni, qattqlikni yo'qotish.

Davomiyligi: 20 daqiqa.

Jarayon:

4. "Silash" turi - hissiy shafolat. Mashq aylana shaklida bajariladi. Ishtirokchilar "silash"ning bu turini aks ettiruvchi iboralarni nomlashadi: "Nega odamni bezovta qilyapsiz!", "U boshqacha qila olmasdi", "U hamma narsani to'g'ri qilyapti!", "Bu uning aybi emas, bu uning baxtsizligi".

5. "Sillash" turi – maqtov. Misollar: "Ofarin!", "Aqli qiz!", "Siz bugun maqtovga loyiqsiz".

6. "Silash" turi - noziklikni ko'rsatish. Misollar: "Oh, azizim!", "Mening aqli qizim!", "Azizim ...".

7. "Sillash" turi – hamdardlik. Birovga achinsak, hamdardlik qilsak nima deymiz? "Sen mening bechoraginamsan!", "Sen mening kichkinamsan..."

8. "Sillash" turi tinchlantiruvchi. Odamni tinchlantirish uchun qanday so'zlardan foydalanishingiz mumkin? "Xavotir olma, azizim", "Tinchla, hammasi yaxshi bo'ladi", "Hayot zebra o'xshaydi, qoradan keyin doim oq chiziq bo'ladi", "Xavotir olma..."

9. "Silash" turi do'stona munosabatda bo'ladi. Qo'llab-quvvatlashga misollar: "Yaxshi emas, biz buni yengib o'tamiz!", "Xavotir olmang, biz uni yengamiz!", "Xavotir olmang, biz siz bilanmiz", "Xafa bo'lmang, siz yolg'iz emassiz".

Trener: Yana qanday silash variantlarini taklif qila olasiz?

4.6. Mashq qilish: Bo'shashish

Maqsad: his-tuyg'ularni aktuallashtirish.

Davomiyligi: 15 daqiqa.

Jarayon: Musiqa jo'rligida.

Trener: Bemalol o'tiring. O'zingizga, hislaringizga e'tibor qarating. Tanangizni his eting va dam oling... Tasavvur qiling, siz osmonga qarayapsiz. Ichingizdagi osmonni his eting. Uning cheksizligini his eting, o'zingizga unda erishingizga ruxsat bering. Tana dam oladi, ong esa uyg'onadi. U faol. Siz mening ovozimni tinglayapsiz... Unga e'tibor qarating! Sizga qanchalik yaxshi munosabatda bo'lganimni his eting. Tasavvur qiling, muloyimlik nima ekanligini his qiling. Hayotingizda sizga muloyimlik va muhabbat bilan munosabatda bo'lgan voqeani eslang. Sezing. Endi tasavvur qiling-a, siz kimgadir mehr bilan munosabatda bo'lasiz. Ushbu tuyg'uni ko'rsatgan vaziyatni eslang yoki o'zingizni shunday ko'rsatmoqchi bo'lgan vaziyatni taqlid qiling. Bu vaziyatni yashang va boshdan kechiring. Bu tuyg'uni eslang. Yaxshi... Endi tasavvur qiling va rahm-shafqat nima ekanligini his qiling.

Hayotingizda sizga rahm-shafqat bilan munosabatda bo'lgan voqeani eslang.

Tasavvur qiling-a, yaqinlaringizdan kimdir sizga mehr bilan munosabatda bo'ladi - otangiz yoki onangiz, buvingiz yoki bobongiz, ukangiz yoki opangiz ...

His qiling.

Endi tasavvur qiling-a, siz kimgadir hamdardsiz.

Biror kishiga hamdard bo'lganingizda, siz u bilan his qilasiz, uning his-tuyg'ularini o'zingiznikidek boshdan kechirasiz. Bu tajribalar har bir soniyada sizga qanchalik chuqurroq va chuqurroq kirib borishini his eting...

Simpatiya - bu samimiylik, iliqlik, hamdardlik.

Tasavvur qiling: siz boshqasiga hamdardsiz. Birgalikda his qilib, do'stingizning baxtsizligini xuddi o'zingiznikidek boshdan kechirasiz. Siz unga hamdardsiz...

Oila a'zolaringizdan, do'stlaringizdan kimgadir rahm-shafqat qiling, rahm qiling ...

Endi tasavvur qiling-a, siz juda yaqin bo'lmagan do'stlaringizdan, shunchaki tanishlaringizdan birovga hamdardlik, rahm-shafqat bilan munosabatda bo'ldingiz ... butunlay notanish odamga ... Bu tuyg'uni eslang ... Va bu his-tuyg'ular, bu tajribalar qalbingizda abadiy joylashsin ...

Endi tasavvur qiling-a, adolat nima. Yoningizda o'tirganlarning yuzlarini eslang. Ularga nisbatan xayrixoh munosabatni his eting. Va endi har biri haqida alohida o'ylab ko'ring. Unga nima tilashni xohlayotganingizni o'ylab ko'ring, sizningcha, unga nima yetishmaydi. Shunday qilib, sizning yoningizda o'tirgan

barcha odamlarning yuzlarini eslang, ular haqida o‘ylang va ularga yaxshilik, baxt va muhabbat tilang.

Va bu ishni oxirigacha nihoyasiga yetkazganingizni, hammani eslab qolganingizni, dam olganingizni va endi ko‘zingizni yumib o‘tirishni istamasangiz, ko‘zingizni ochasiz. Har biri - xohlaganida.

Ushbu mashq sizni hayotingizning yoqimli daqiqalarini yana bir bor boshdan kechirishga va his qilishga majbur qildi. O‘zingizni tinglang. Hozir sizda qaysi tuyg‘u ustunlik qilmoqda, u asosiysimi? Uni nomlash...

4.7. Mashq: Pantomima

Maqsad: faollik, quvnoqlik holatiga qaytish.

Vaqt: 5 daqiqa.

Jarayon: aylana bo‘ylab o‘tish: paxmoq; "qor to‘pi"; pishirilgan kartoshka (issiq); jonli sichqon.

4.8. “Jonli anketa” mashqi

Maqsad: ishtirokchilarning hissiy holatini aniqlash.

Davomiyligi: 5 daqiqa.

Jarayon: barcha ishtirokchilar davra ichida quyidagi savollarga javob berishadi:

- Bu darsda siz uchun kutilmagan voqea bo‘ldimi?
- Sizga nima yoqdi?
- Sizga nima yoqmadi?
- Hozir kayfiyatingiz qanday? Hech kim xafa emasmi? Hammasi joyidami?

5- mashg‘ulot "Siz yoqtirmaydigan odamlar bilan muloqot qilishda o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish"

Maqsad: muloqot sharoitida tanqidga qarshi psixologik himoya ko‘nikmalarini mashq qilish. *Jihozlar:* magnitafon, sokin musiqali kassetalar. Qog‘oz, flomasterlar.

5.1. Salomlashish

Maqsad: mashg‘ulot muhiti bilan tanishish.

Davomiyligi: 5 daqiqa.

Ish tartibi: trener hamma bilan salomlashadi va talabalardan oldindan belgilangan signal bilan ishlashga tayyorligini ko‘rsatishni so‘raydi.

Doiradagi barcha talabalar hozir boshdan kechirayotgan his-tuyg‘ularini bo‘yash uchun ishlatadigan rangni nomlashadi.

5.2. “Tanriflar” mashqi.

Mashqning maqsadi: nutq va ijodkorlikni jarayonga kiritish.

Ish tartibi: O'smirlar navbatma-navbat (aylanada) quyidagi iboralarni davom ettiradilar:

- Bir kun bo'ladi ... Uy bo'ladi ...
- Qor yog'adi... Osmon bo'ladi... Mushuk bo'ladi...
- Do'st bo'ladi... O'qituvchi bo'ladi... Kattalar bo'ladi...
- Do'stlik bo'ladi... Sevgi bo'ladi... Baxt bo'ladi...
- Yo'l bo'ladi... Omad bo'ladi... Ayрилиq bo'ladi...
- Uchrashuv sodir bo'ldi...

5.3. "O'rta yosh" mashqi

Maqsad: keyingi qo'shma ish uchun guruhni birlashtirish.

Davomiyligi: 10 daqiqa.

Trener: Men sizga qanchalik yaxshi hamkorlik qilish va bir-biringizning fikrini inobatga olishingiz mumkinligini ko'rish uchun topshiriq beraman. Bu qiyin ish emas. Guruhimiz talabalarining o'rtacha yoshini yillar va oylar bo'yicha aniqlashingiz kerak. Javobingiz bo'lsa, guruhdagi kim menga aytishini aniqlang. Ushbu vazifani bajarishda qanday qiyinchiliklarga duch keldingiz? Kim javob berishini qanday aniqladingiz?

Trener: Odamlar o'rtasida yuzaga keladigan har qanday aloqa ularda ba'zi hissiy reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Keling, ba'zi hayotiy vaziyatlarni tasavvur qilaylik.

5.4. "Tuyg'ular" mashqi

Maqsad: majoziy-sensorli fikrlashni o'rgatish.

Davomiyligi: 30 daqiqa.

Trener: iboralarni davom ettiring (aylanada):

1. Menga qarab yurgan odamni ko'rganimda, o'zimni his qilaman.
2. Men tomon yurgan chaqaloqni ko'rganimda, men ...
3. Menga qarab yurib kelayotgan keksa odamni ko'rsam, o'zimni...
4. Men tomon yurgan g'alati yigitni ko'rganimda, men ...
5. Chiroyli qiz men tomon yurganida, men shunday his qilaman ...
6. Men tomon yurgan sinfdoshimni ko'rganimda, men ...
7. Salomlashganimda, lekin meni payqamagan odamni ko'rganimda, men ...
8. To'xtab cho'ntagidan nimadir qidirayotgan tanishimni ko'rsam...
7. Qarshimda bir odam paydo bo'lganida, u bilan do'stona munosabatda bo'lib, uni tanishimga oldim, lekin keyin xato qilganimni angladim, men ...
10. Men uchrashishni istamagan odam men tomon yurganida, men o'zimni his qilaman ...
11. Ko'pdan beri ko'rmagan do'stim bilan uchrashsam, o'zimni...
12. Men o'zi bilan gaplashayotgan odamni uchratganimda, men ...

13. Men yaqinda munosabatlarimni tugatgan yigitni (ayolni) ko'rganimda, men ...

Trener: Sizga qanday turli xil odamlar kelishdi va ular eng xilma-xil his-tuyg'ularni uyg'otdi. Va keyin sizga tanish bir kishi kelib, quyidagilarni aytadi (keyin taqdimotchi o'z navbatida har bir talabaga murojaat qiladi va har bir talabaga javob berishni, javob berishni so'raydi):

- Bu soch turmagi sizga yarashmaydi!
- Yuzingizda ahmoqona ifoda bor!
- Siz qanchalik nozik va balandsiz!
- Eshiting, siz dahshatli zerikkansiz!
- Siz beparvo odamdek taassurot qoldirasiz!
- Kostyuming ajin bo'lib qolgan!
- Siz esa didsiz kiyingansiz!
- Sizda qandaydir noqulay yurish bor!
- Nega indading, boshingda aqlli o'ylar yo'qdek!
- Siz haddan tashqari gapiruvchisiz va yuzaki va beparvo odamdek taassurot qoldirasiz!
- Aftidan, siz kuchsiz odamsiz va o'zingizni himoya qilishni bilmaysiz!
- Siz har doim shunday qadrsizsiz - nima so'rasangiz ham, qandaydir tarzda qilasiz!
- O'zingiz haqingizda juda yuqori o'ylaysiz, lekin aslida siz hech narsa emassiz!
- Siz juda uyatsizsiz!
- Siz juda ahmoqsiz!
- Salom, uyqusiragan pashsha!

Trener: Rostini aytsam, men hozir sizga nisbatan adolatsizlik qildim. Mening so'zlarim kimnidir xafa qilgan bo'lishi mumkin. Xafagarchilik hissi nizolarning asosiy sababidir. Bizning noroziligimiz nimaga bog'liq? Bir qator sabablarga ko'ra:

- xafagarchilikni shaxsiy idrokimiz bo'yicha (ular bir kishi haqida: "O'rdakning belidan suv oqayotgandek", boshqasi haqida: "Unga bir og'iz so'z dema, u xafa bo'ladi!" deyishadi);
- biz o'zimizni qanchalik nazorat qilamiz;
- yuzaga kelishi mumkin bo'lgan oqibatlar (bu biz uchun qanchalik xavfli);
- huquqbuzarning ahamiyati (biz bir kishi bizga ba'zi izoh bildirishiga ruxsat berishimiz mumkin, lekin boshqasiga emas).

Ammo agar xafagarchilik allaqachon yurakda yashasa, xo'rlanish, umidsizlik, g'azab hissi bilan bog'liq salbiy tajribalar paydo bo'lgan bo'lsa-chi? Qanday qilib o'zingizni ushbu salbiy tajribalardan psixologik himoya qilish kerak? O'zingizda

befarqlik holatini shakllantirishga harakat qiling va his-tuyg'ulardan oqilona faoliyatga o'ting. Emotsional o'zini o'zi boshqarish jarayonida amaliy harakatlar uchun suhbatdoshni baholashga imkon beradigan odamlar turlarining quyidagi tasnifi qulaydir.

Manipulyator - bu juda keng tarqalgan kategoriya bo'lib, u boshqalarni zaif va kuchli tomonlari yordamida boshqarishga va manipulyatorga kerak bo'lgan narsalarni qilishga undash uchun odamlarning zaif tomonlariga alohida ta'sir ko'rsatishga intiladi. Siz bilan ziddiyatdagi manipulyator uchun sizdan psixologik bostirish holatiga erishish muhimdir. Manipulyatorga qarshi asosiy qurol - bu uning harakatlariga hissiy munosabatda bo'lishni taqiqlash qobiliyati. Agar manipulyatorning harakatlariga tabassum bilan javob bera olsangiz, u sizni tezda yolg'iz qoldiradi.

Nevrotik - bu boshqa odamlarni, ularning xatti-harakatlari va xatti-harakatlarini idrok etishi o'zgargan shaxs. Bunday odamda atrofdagi voqelikka baholash va munosabat shakllari og'riqli tarzda o'zgargan, bunday odamning his-tuyg'ulari va tajribalari kuchayadi. Nevrotik bilan muloqot qilishda siz doimo ushbu formulani eslab qolishingiz kerak: sog'lom odam kasal odamdan xafa bo'lmaydi! Ushbu pozitsiyadan siz nevrotikni o'zingizga nisbatan madaniyatsiz xatti-harakatlari uchun xotirjamlik bilan kechirishingiz mumkin. Nevrotik bilan muloqot qilish taktikasi uning g'azablangan idrokini tinchlantirish usullariga asoslanadi.

Primitiv - aql-zakovati va madaniy xulq-atvor ko'nikmalari zaif ifodalangan odamlar turi. Bu odamlar asosan amaliy hayot tekisligida mavjud bo'lgan elementar tuyg'ular, odamlarning motivlari va xatti-harakatlari haqidagi oddiy g'oyalar bilan yashaydilar. Ibtidoiy shaxs odatda hissiy ko'rinishlarida juda o'z-o'zidan paydo bo'ladi, lekin u xushomadgo'ylik va iltifotlarga keskin munosabatda bo'ladi. Agar siz bunday odam bilan aloqani iltifot bilan boshlasangiz va butun tashqi ko'rinishingiz bilan uning ushbu ishni bajarishdagi muhim rolini tan olganingizni ko'rsatsangiz, bu sizga nisbatan do'stona munosabatda bo'lish uchun yetarli bo'ladi.

Madaniyatli odam - bunday toifadagi odamlar bilan muloqot qilish eng yoqimli va deyarli nizolarsiz kechadi. Agar nizolar yuzaga kelsa, ular boshqa odamni haq ekanligiga ishontirish yoki murosaga kelish orqali tezda hal qilinadi.

5.5. "G'azab" rasmi

Maqsad: majoziy-sensorli va ijobiy fikrlashni o'rgatish.

Davomiyligi: 20 daqiqa.

Trener: Bir qog'ozga sizning xafagarchiliklaringizni aks ettiradigan rasmni chiziing.

Trener: Bemalol o'tiring. O'zingizga, his-tuyg'ularingizga e'tibor qaring. Bir necha chuqur nafas oling va ichkariga chiqing. O'zingizni tinglang... Siz o'zingizni baxtli odam deb ayta olasizmi? Baxt darajangizni foiz sifatida baholang. Agar siz 100% baxtli bo'lsangiz, sizni tabriklayman! Agar yo'q bo'lsa, baxtli bo'lishingizga nima xalaqit berayotganini hozir tushunishga harakat qiling. Kelajak haqida qayg'urasizmi? O'tmishdagi biror narsadan xavotirdamisiz? Kimdir sizni nohaq xafa qilgan deb o'ylaysizmi? Javoblarni o'zingiz topishga harakat qiling! O'ylab ko'ring... Agar 100% baxtli inson bo'lishingizga nima xalaqit berayotganini hozir tushunsangiz, bu ajoyib! Agar tushunmasangiz, muammo yo'q. Siz ushbu mashqqa qayta-qayta qaytishingiz mumkin... Endi o'zingizga ayting, hozir nima uchun minnatdor bo'lishingiz mumkinligini ayting. Minnatdorchilik ro'yxati iloji boricha to'liq ekanligiga ishonch hosil qiling. Shunday qilib, u hamma narsani o'z ichiga oladi: quyoshli kun, sog'ligingiz va yaqinlaringizning sog'lig'i, oziq-ovqat, go'zallik, sevgi, tinchlik ... Yaxshi! Agar siz ushbu ishni tugatgan bo'lsangiz, unda siz ko'zingizni ochishingiz mumkin. Har kim hohlaganda ko'zini ochadi!..

5.6. Mashq qilish-aktivator

Maqsad: hissiy sezgirlikni, empatiyani rivojlantirish.

Vaqt: 15 daqiqa.

Jarayon: har bir kishi ilgari chizilgan "G'azab" rasmini oladi va uni "to'g'rilash" ga harakat qiladi, uni ijobiy his-tuyg'ularga mos keladigan rasimga aylantiradi. Keyin rasm o'ngdagi qo'shniga uzatiladi va keyin aylana bo'ylab harakatlanadi. Bunday holda, har kim uni o'z yo'lida tugatadi. Doiradagi harakat chizma egasiga qaytgunicha davom etadi.

Trener: Rasmingizga qarang. Agar siz g'azab yo'qolganini, siz ushlab turishingiz mumkin bo'lgan narsaga aylanganini ko'rsangiz, bu rasm siz bilan qolsin. Agar g'azab yo'qolmagan bo'lsa, unda ushbu rasmni maydalang, sizda qolgan barcha salbiy his-tuyg'ularni ushbu harakatga qo'ying va qolgan g'azabning bir qismini axlat qutisiga tashlang. Juda qoyil!

5.7. "Jonli anketa" mashqi

Maqsad: ishtirokchilarning hissiy holatini ko'rsatish.

Vaqt: 10 daqiqa.

Jarayon: barcha ishtirokchilar davra ichida quyidagi savollarga javob berishadi:

- Bu darsda siz uchun kutilmagan voqea bo'ldimi?
- Sizga nima yoqdi?
- Sizga nima yoqmadi?
- Hozir o'zingizni qanday his qilyapsiz?

6- mashg'ulot "Ishbilarmonlik bilan muloqot qilish ko'nikmalari"

Maqsadlar: hissiy aloqa uchun qobiliyatlarning asosiy turlari bilan tanishish, bu qobiliyatlarning o'zida namoyon bo'lish darajasini tushunish va ushbu qobiliyatlarni o'rgatish usullari bilan tanishish. *Jihozlar:* magnitafon, sokin musiqali lentalar, qog'oz, flomaster.

6.1. Salomlashish

Maqsad: mashg'ulot muhiti bilan tanishtirish.

Vaqt: 5 daqiqa.

Ish tartibi: rahbar hamma bilan salomlashadi va talabalardan oldindan belgilangan signal bilan ishlashga tayyorligini ko'rsatishni so'raydi. Doiradagi barcha talabalar o'zlari boshdan kechirayotgan his-tuyg'ularini qanday rangga bo'yashlarini aytadilar.

6.2. "Qopqoq" mashqi

Mashqning maqsadi: kuchlanishni yengillashtirish, umumiy ko'tarinki kayfiyatni yaratish, konsentratsiyani o'rgatish.

Davomiyligi: 15 daqiqa.

Jarayon: trener hammadan aylanada 1-2-3 ga hisoblashni so'raydi.

Trener: Mening qalpoqcham uchburchak. Va agar u uchburchak bo'lmasa, bu mening qalpog'im emas. Ba'zi talabalar matnni baland ovozda takrorlashlari kerak. Shundan so'ng ushbu matndagi ayrim so'zlarni imo-ishoralar bilan, lekin barchasini birdaniga emas, balki ketma-ket – avval "qalpoq" so'zini, keyin "mening", keyin "uchburchak" so'zining bir qismini, so'ngra bu so'zning ikkinchi qismini almashtirish taklif etiladi. O'zgartirilgan matn har bir 1-shaxs tomonidan talaffuz qilinadi, agar u xato qilsa, bu uchtasining ikkinchisi hamma narsani to'g'ri bajarishga yana bir urinib ko'radi va ehtimol uchinchi va hokazo.

Afsona:

- qalpoq - ikki marta boshingizga silang (ikki bo'g'in);
- meniki - o'zingizga ishora qiling;
- uch - uchta barmoqni oldinga tashlash;
- burchak - tirsagingizni tashqariga chiqarib qo'ying.

6.3. Suhbat

Maqsad: hissiy aloqa uchun qobiliyatlarning asosiy turlari bilan tanishish.

Vaqt: 15 daqiqa.

Trener: Hissiy muloqot har doim norasmiy muloqotdir. Do'stona hissiy muloqot har qanday biznes aloqasining asosidir. Sizningcha, do'stona hissiy muloqot sodir bo'lishi va mumkin bo'lishi uchun inson qanday qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak? Ular o'zlarini qanday namoyon qiladilar? Javoblar.

Boshqa odamlarga do'stona munosabatda bo'lish qobiliyati. Tashqi ko'rinish - tabassum, xushmuomalalik. Ichkarida, bu xotirjam kayfiyatda, zo'riqish va

tajovuzning yoʻqligida, siz muloqot qilmoqchi boʻlgan odamga hamdardlik hissini boshdan kechirishda namoyon boʻladi.

Hamkoringizning fikrini tinglash qobiliyati. Tashqi tomondan, bu xotirjam nutqda, diqqat bilan tinglashda va sherigingizning sizga mos keladigan bayonotlarini qoʻllab-quvvatlashda namoyon boʻladi. Ichki koʻrinish - sherikning nutqini toʻxtatish istagini bostirishda, sherikning nutqini tahlil qilishda va suhbatdoshlar oʻrtasida umumiy til topishda.

Murosaga kelish qobiliyati. Tashqi tomondan, bu murosaga erishishga qaratilgan xayrixoh, xotirjam muloqot tarzida namoyon boʻladi. Ichki namoyon - oʻzingizni sherikning oʻrniga qoʻyishga tayyorlik.

Hamkorning hissiy holatiga moslashish qobiliyati. Tashqi koʻrinish - sizning holatingizni sherikning holati va tajribasiga muvofiq tezda sozlash. Ichki tomondan, bu yuqori hissiy sezgirlikda, empatiyada namoyon boʻladi. Sherikni yaxshi quvnoq kayfiyat, sizga nisbatan hamdardlik hissi bilan yuqtirish qobiliyati. Tashqi tomondan, bu faol, quvnoq xatti-harakatlar, boshqalarning kayfiyatini koʻtarishga urinish. Ichki tomondan, bu oʻzining yaxshi kayfiyati va boshqalarning kayfiyatini yaxshilash istagi.

Bu yerda gap shundaki, inson hayotga optimistik munosabatni tarbiyalashi kerak.

6.4. “Tinglash” mashqi

Maqsad: yaxshi tinglash qobiliyatlarini esga olish, hissiy muloqot sharoitida zarur boʻlgan qobiliyatlarning rivojlanish darajasini tushunish.

Davomiyligi: 30 daqiqa.

Ish tartibi: guruhlar juftlarga boʻlinadi. Har bir juftlik bir-biri bilan past ovozda gaplashadi:

- birinchi soʻzlovchi ikkinchisiga hissiy muloqot vaziyatlarida qanday qiyinchiliklarga duch kelgani, qanday qobiliyatlari yetarlicha rivojlanmaganligi haqida gapirib beradi; ikkinchisi yaxshi tinglash qoidalariga amal qiladi (2-3 daqiqa);
- birinchisi fikr bildiradi (1 daqiqa).

Ushbu mashq paytida siz yaxshi tinglashning asosiy qoidalarini eslab qolishingiz kerak:

- diqqatni suhbatdoshga qaratishga harakat qiling;
- fikr bildirish;
- baho bermaslik;
- maslahat bermang.

6.5. “Kundalik psixologiya” mashqi

Mashqning maqsadi: murosaga kelish qobiliyati nuqtai nazaridan xabardorlik va oʻz-oʻzini baholash.

Vaqt: 20 daqiqa.

Ishning borishi: doskaga yetti sifat yoziladi: mehribonlik, qat'iyatlilik, mardlik, sezgirlik, tinglash qobiliyati, kuchli xarakter, qat'iyatlilik. Taqdimotchi har bir kishidan muvaffaqiyatga erishish uchun hayotda qanday fazilatlarga ega emasligini (3-4 sifat) qayd etishni so'raydi. Har kim aylanada gapiradi, taqdimotchi doskada qilingan tanlovlarni belgilaydi. Keyinchalik, ular atrofidagilar haqida o'ylashlari va atrofdagilarda yetishmayotgan fazilatlarni tanlashlari so'raladi. Taqdimotchi xuddi shunday yozuvlarni doskaga yozadi. Keyin umumiy tanlovlar hisoblab chiqiladi.

Trener: Va bu bizning tanlovimiz natijasidir: biz boshqalar uchun nimani tanlasak, ko'pincha o'zimiz uchun tanlamaymiz. Yetakchi ehtiyoj o'zimiz kuchli bo'lishdir va biz boshqalarga passiv fazilatlarni tilaymiz. Mana bu - kundalik psixologiya. Inson atrofdagi odamlarga kuchli va ahamiyatli bo'lishga imkon bergandagina kuchli, ahamiyatli bo'ladi. Shu tarzda uning vakolati ham ortadi. Ishbilarmonlik munosabatlarida umumiy maqsadga erishish uchun ba'zan boshqa tomonning kuchli bo'lishiga, biror narsaga taslim bo'lishiga imkon beradigan murosallarni izlash kerak.

6.6. "Jonli anketa" mashqi

Maqsad: ishtirokchilarning hissiy holatini aniqlash.

Davomiyligi: 5 daqiqa. *Jarayon:* barcha ishtirokchilar davra ichida quyidagi savollarga javob berishadi:

- Bu darsda siz uchun kutilmagan voqea bo'ldimi?
- Sizga nima yoqdi?
- Sizga nima yoqmadi?
- Hozir kayfiyatingiz qanday rangda?

7- mashg'ulot "Xayr...". Xulosa

Maqsadlar: ishtirokchilarning o'zlari haqidagi bilimlarini mustahkamlash, har bir ishtirokchi uchun treningni umumlashtirish, shaxsning kuchli va zaif tomonlarini ochib berish, shaxsiy resurslarni faollashtirishga yordam berish.

7.1. Salomlashish

Maqsad: mashg'ulot muhiti bilan tanishtirish.

Davomiyligi: 5 daqiqa.

Ish tartibi: rahbar hamma bilan salomlashadi va talabalardan oldindan belgilangan signal bilan ishlashga tayyorligini ko'rsatishni so'raydi. Doiradagi barcha talabalar o'zlari boshdan kechirayotgan his-tuyg'ularini qanday rangga bo'yashlarini aytadilar.

7.2. "Maqtovlar"

Maqsad: ishtirokchilarning kayfiyatini ko'tarish va ishonchli munosabatlarni shakllantirish.

Davomiyligi: 10 daqiqa. *Jarayon:* hamma aylanada o'tiradi. Har bir kishi o'z navbatida va aylanada o'z qo'shnisini maqtadi.

7.3. "Tushunish" mashqi.

Maqsad: ishtirokchilarning o'zlari haqidagi bilimlarini mustahkamlash.

Davomiyligi: 20 daqiqa.

Trener: Bemalol o'tiring. O'zingizga, ichki tuyg'ularingizga e'tibor qarating. Agar biror narsa noto'g'ri bo'lsa, pozitsiyangizni o'zgartiring. O'zingizga e'tibor qaratishni osonlashtirish va tasavvuringizni yanada yorqinroq qilish uchun ko'zlarimizni yumaylik. Keling, o'zimizga bir oz dam olishga imkon beraylik, hozir xohlaganingizcha. Aniq va aniq ong faol ishlayotganda, tana dam oladi ... Shunday qilib, siz qulay, yaxshi, qulaysiz. Keling, birgalikda o'ylaymiz.

Bizning butun hayotimiz tanlov holatlaridan iborat - biz tanlaymiz, biz tanlanamiz. Tasodifan har doim ham sodir bo'lavermaydi. Biz haqiqatan ham atrofimizdagi dunyo bilan uyg'un bo'lishni xohlaymiz, lekin bandligimiz, qobiliyatsizligimiz va ba'zida e'tiborsizlik tufayli biz har doim ham boshqasini to'g'ri tushuna olmaymiz, uning kayfiyatini to'g'ri baholay olmaymiz. Ichki ekraningizda siz haqiqatan ham yaxshiroq tushunishni xohlaydigan odamni tasavvur qiling. Bu odamga qarang, uning ko'zlariga qarang, uning qalbida nima borligini tushunishga harakat qiling, his eting. Bu odam yolg'izmi? U sevishni xohlaydimi? U tushunmovchilik va befarqlikka duch keladimi? Ba'zida u og'riqni his qiladimi? Har biringiz hozir sizning oldingizda mutlaqo ajoyib odamni ko'rasiz. U hech bo'lmaganda hayratlanarli, chunki dunyoda unga o'xshash boshqa hech kim yo'q va hech qachon bo'lmaydi. Ammo shu bilan birga, u siz bilan bir xil. U ham siz kabi baxtli bo'lishni xohlaydi, u ham ba'zan qo'rqadi, u ham ba'zida xato qiladi, ahmoqona ishlar qiladi, bundan azob chekadi. U, xuddi siz kabi, sizni tushunishni xohlaydi ... O'ylab ko'ring, his eting, nega bu ko'zlar baxtdan porlashi mumkin? U uchun nima qila olishingizni o'ylab ko'ring. Tasavvuringizda bunday vaziyatni modellashtiring. Endi u baxtli bo'lishi uchun u uchun nima qilishni xohlaysiz?

Va endi bu yerda yolg'iz emasligingizni, do'stlaringiz orasida qulay stullarda o'tirganingizni unutmang. Ular sizga qanchalik yaxshi munosabatda bo'lishini his eting, men sizga qanday munosabatdaman. O'zingizga tegishli biror narsa haqida o'ylab ko'ring ... Va siz butun ichki ishingizni oxirigacha bajarganingizni, endi hech narsa haqida o'ylamoqchi emasligingizni, dam olganingizni his qilishingiz bilanoq, ko'zingizni ochasiz.

Har kim xohlaganida ko'zini ochadi!

7.4. "Chizma" mashqi.

Maqsad: faol holatga qaytish; empatiyani mashq qilish, bir-biriga yaxshi kayfiyatni "yuqtirish".

Davomiyligi: 30 daqiqa.

Jarayon: Doirada o'tirgan har bir kishi qog'oz varag'i va flomaster oladi.

Trener:

- qog'oz varag'iga hozirgi kayfiyatingizni aks ettiradigan biror narsani chizishni boshlang;

- chizmani chap tarafdagi qo'shniga o'tkazish;

- chizmada qanday kayfiyat borligini ko'ring, his eting va ushbu rasmga o'zingizga xos narsani qo'shing; chizmani o'zgartirganda, ushbu rasm tegishli bo'lgan kishining kayfiyatini yaxshilashga harakat qiling; quvnoqlik va nekbinlik zaryadini qo'shing;

- rasm chizishda e'tiboringizni o'zingizga, sevgilingizga qaratmang, balki boshqasi haqida, u kimning chizilgani haqida eslang;

- chizmani chap tarafdagi qo'shniga uzating. Chizma to'liq aylana hosil qilib, "egasiga" qaytadi. Talabalardan buni tushunishlari va tushunishlari so'raladi. Ushbu rasm kayfiyatni yaxshi tomonga o'zgartirdi deb ayta olamizmi? Ha bo'lsa, rasm esdalik sifatida qoladi. Agar yo'q bo'lsa, u g'ijimlangan va axlat qutisiga tashlanadi. Ushbu mashq bilan talabalar sherigining hissiy holatiga qanchalik moslasha olishlarini va ularni quvnoq, yaxshi kayfiyat bilan to'ldirishlari mumkinligini ko'rsatdilar.

Doira ichida o'tirgan har bir kishi qog'oz varag'i va flomaster oladi.

Trener: • Bir varaq qog'ozga hozirgi kayfiyatingizni aks ettiradigan biror narsani chizishni boshlang;

- chizmani chap tarafdagi qo'shniga o'tkazish;

- chizmada qanday kayfiyat borligini ko'ring, his eting va ushbu rasmga o'zingizga xos narsani qo'shing; chizmani o'zgartirganda, ushbu rasm tegishli bo'lgan kishining kayfiyatini yaxshilashga harakat qiling; quvnoqlik va nekbinlik zaryadini qo'shing;

- rasm chizishda diqqatingizni o'zingizga, sevgilingizga qaratmang, balki boshqasi haqida, bu kimning chizilgani haqida eslang; - chizilgan rasmni chap tarafdagi qo'shniga o'tkazing. Chizma to'liq doiradan o'tib, "egasiga" qaytadi. Talabalardan buni tushunishlari va tushunishlari so'raladi. Ushbu rasm kayfiyatni yaxshi tomonga o'zgartirdi deb ayta olamizmi? Ushbu mashq bilan talabalar sherigining hissiy holatiga qanchalik moslasha olishlarini va uni quvnoq, yaxshi kayfiyat bilan zaryad qilishlarini ko'rsatdilar.

7.5. "Chamadon"

Maqsad: Har bir ishtirokchi uchun treningni sarhisob qilish, shaxsning kuchli va zaif tomonlarini ochib berish, shaxsiy resurslarni faollashtirishga yordam berish.

Vaqt: 30 daqiqa.

Jarayon: bolalardan biri xonani tark etadi, qolganlari esa "uzoq sayohat uchun chamadonini yig'ishni" boshlaydilar (oxir-oqibat, ajralish haqiqatan ham yaqinlashadi va insonga kelajakdagi hayotida yordam berish kerak). Ushbu "chamadon", guruhning fikriga ko'ra, bu odamga odamlar bilan muloqot qilishda yordam beradigan narsalarni, ya'ni guruh bu odamda ayniqsa qadrlaydigan ijobiy fazilatlarni o'z ichiga oladi. Ketayotgan odamga yo'lda unga nima to'sqinlik qilishini, ya'ni uning hayoti yanada yoqimli va samarali bo'lishi uchun ishlashi kerak bo'lgan salbiy fazilatlarini eslatishi shart emas.

АДАБИЁТЛАР

- 1.Абрамова Г.С. Практическая психология: Учеб. Для студ.вузов. – М., 2001.
- 2.Абрамова Г. С. Психологическое консультирование: теория и опыт. – М., 2000.
- 3.Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.- М.,2000.
- 4.Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – М., 2000.
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди. – Л.,1992.
- 6.Васьковская С. В., Горностай П.П. Психологическое консультирование: ситуационные задачи. – Киев,1996.
- 7.Горностай П. П., Васьковская С. В. Теория и практика психологического консультирования: проблемный подход. – Киев, 1995.
- 8.Гулина М. Терапевтическая и консультативная психология.- СПб.,2001.
- 9.Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. – М., 2005.
- 10.Елизаров А. Н. Телефон доверия: работа психолога – консультанта с родителями в ситуации родительско– юношеских конфликтов // Вопр. психологии. – 1995. - № 3. – С. 38-45.
- 11.Капустина С. А. Границы возможностей психологического консультирования // Вопр. психологии. – 1993. - № 5. – С. 50-56.
- 12.Колесникова Г.И. Основы психологического консультирования для студентов вузов. – Ростов н/Д., 2004.
- 13.Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия.- М.,2002.
- 13.Меновщиков В. Ю. Введение в психологическое консультирование. – М., 2000.
- 14.Моховиков А. Н. Телефонное консультирование. – К., 1994.
- 15.Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М., 1994.
- 16.Обозов Н. Н. Психологическое консультирование: методическое
- 17.Нельсон – Джоунс. Теория и практика консультирования. – СПб, 2000.
- 18.Психолого-педагогический практикум: Учеб пособие для студ. высш учеб. заведений / Под ред. В.А. Сластенина. – М., 2005.
- 19.Филипп Бурнард. Тренинг навыков консультирования.- СПб.,2002.

- пособие. – СПб, 1993.
20. Психологическое консультирование в школе: Хрестоматия/ Сост. Н. В. Коптева. – Пермь, 1993.
21. Харрис Т. А. Я хороший, ты хороший: Пер. с англ. – М., 1993.
22. Хэмбли Г. Телефонная помощь. – Одесса, 1992.
23. Шостром Э. Анти- Карнеги, или Человек- манипулятор. – Минск, 1992.
24. Юпитов А. В. Проблематика и особенности психологического консультирования в вузе // Вопр. психологии. – 1995. - № 4. – С. 49- 55.

ХОРИЖИЙ МАНБАЛАР

1. <http://www.ziyo.net>
2. <http://psylib.org.ua/index.html>
3. <http://www.koob.ru/news>
4. <http://www.bookap.by.ru>
5. <http://www.vusnet.ru/biblio/default.aspx>
6. <http://www.psyinst.ru/library.php>
7. www.expert.psychology.ru
8. www.psycho.all.ru
9. www.psychology.net.ru
10. www.academic.ru

GLOSSARIY

O'zbek tilida	Rus tilida	Ingliz tilida	Izoh
Biogenetik qonun	Биогенетический закон	Biogenetic law	BIOGENETIK QONUN (yunon bios - hayot, genesis - kelib chiqmoq - psixologiyada E.Gekkel tomonidan ochilgan biologik qonun bo'lib, unga ko'ra ontogenez filogenezni takrorlaydi deb xisoblanadi. Odam psixikasining ontogenezda birinchi signallar tizimiga tayangan holda amaliy faoliyat asosida avval oddiy ehtyojlarni qondirishdan boshlanib, keyin emotsiya va bilim rivojlanadi, so'ngra ikkinchi signallar tizimi asosida ong shakllanadi, deb hisoblaydi)
Yosh	Возраст	Age	YOSH - individning ma'lum aniq vaqtda belgilangan psixik taraqqiyotining bosqichi. Ushbu bosqichda uning shaxs sifatidagi fiziologik va psixologik o'zgarishlari kuzatiladi.
Yosh psixologiyasi	Возрастная психология	Age – related psychology	YOSH PSIXOLOGIYASI - psixologiya fani tarmoqlaridan bo'lib, turli yoshdagi odamlarning psixologii xususiyatlarini va rivojlanish qonuniyatlarini o'rganadi.
Shaxs	Личность	Person	SHAXS - ijtimoiy munosabatlarga kiruvchi va ongli faoliyat bilan shug'ullanuvchi betakror odam.
Metod	Метод	Method	METOD (yunon. Methodos tadqiqot, tekshirish) - bilishning nazariy va amaliy o'zlashtirish usullari yig'indisi.
Intervyu	Интервью	Interview	INTERVYU (interview – suhbat)- bu ijtimoiy psixologiya metodi bo'lib, qo'yilgan savollarga berilgan javob tariqasida axborotlarni to'plash

			usuli.
Kuzatish	Наблюдение	Observations	KUZATISH - psixologik metodlaridan biri bo'lib, odamning hatti - harakatlarida namoyon bo'ladigan turli hodisalarni hisobga olish va sub`ektiv psixik hodisalar to'g'risida fikr olishdan iborat.
Longityud tadqiqot	Лонгитюд	Longitude	LONGITYUD TADQIQOT (ing. longitude – uzoq muddat) - tekshiriluvchilarni uzoq muddat va doimiy ravishda o'rganish. L.t. Odamdagi individual va yosh davrlardagi o'zgarishlarni qayd qiladi.
Proektiv metod	Метод проектирования	Projective method	PROEKTIV METOD (lot. Projektus - oldinga tashlangan, yunon. methodos – tadqiqot) - shaxsni tadqiq qilish metodlaridan biri. Bu metodda mas., tajriba vaziyatlarida rasmlar idrok qilinib, uning talqini beriladi.
Eksperiment - tajriba	Эксперимент	Experimental method	EKSPERIMENT - TAJRIBA (lot. experimentum - namuna, tajriba)- psixologiyani asosiy metodlaridan, o'zgaruvchan mustaqil psixik holatlarning boshqa nomustaqil holatlariga ta`sir etishdagi aniq ma`lumotlarga tayanadi.
Psixika	Психика	Mind	Psixika – yuksak darajada tashkil topgan tirik materiya – miyaning ob`ektiv olamni aks ettirishi.
Genetik metod	Генетический метод	Genetic method	GENETIK METOD (denetikos - kelib chiqishga oid, methodos - tekshirish, tadqiqot) - psixik holatlarning paydo bo'lishi va ularning quyidan yuqoriga qarab rivojlanishi jarayonini o'rganish usullari.

Genetik psixologiya	Генетическая психология	Genetic psychology	GENETIK PSIXOLOGIYA (yunon. Denetikos - kelib chiqishga oid, psycko -pyh) odamning individual psixologik xususiyatlarining kelib chiqishi, ularning shakllanishida genotip va muhitning roli o'rganadi.
Genotip	Генотип	Genotype	GENOTIP (yunon. Genos - kelib chiqish, typos - namuna) – ota - onadan farzandga o'tadigan genlar majmui, irsiy asosi.
Fenomen	Феномен	Phenotype	FENOMEN (yunon. phainomenon - yuz beruvchi, sodir bo'luvchi) - his- tuyg'ular tajribasi bilan payqaladigan hodisani anglatuvchi tushuncha;
Fenomenologiya	Феноменология	Phenomenology	FENOMENOLOGIYA (yunon. phainomenon - yuz beruvchi, logos - ta'limot) - ong va ruhning o'z - o'zidan rivojlanishi haqidagi soxta ta'limot. Fenomenlar haqidagi nazariya
BINE-SIMON TESTI	Тест Вине-Симон	Binet – simon's test	BINE-SIMON TESTI – bolalar aqliy rivojlanish usuli. Fransuz psixologlari Bine va Simonlar tomonidan ishlab chiqilgan (1904).
Bixeviorizm	Бихевиоризм	Behaviourism	BIXEVIORIZM (ing. behaviour- hulq) - XX asr boshlarida AQShda maydonga kelgan yO'nalish bO'lib, bunda psixologiyani o'rganish predmeti qilib faqat odamning xulq - atvori olingan.
PEDOLOGIYA	Педология	Pedology	PEDOLOGIYA (yunon. paides - bola, lodos - ta'limot) - XX asr boshlarida vujudga kelgan psixologiya va pedagogikadagi oqim.
PSIXOANALIZ	Психоанализ	Psychoanalysis	PSIXOANALIZ (yunon. psyche - ruhi analysis – bO'linish) - ongsiz psixik

			jarayonlar va motivatsiyaga asoslangan psixologik ta'limot, XIX asr oxiri XX asr boshlarida avstriyalik psixiatr Z.Freyd tomonidan asab kasalliklarining umumiy nazariyasi va ularni davolash metodi sifatida ilgari surilgan.
Libido	Либи́до	Libido	LIBIDO (lot. libido - intilish) - psixoanaliz ta'limotining asosiy tushunchalaridan, jinsiy maylni bildiradi, psixoanalizda L.odam hulq - atvorining ustivor motivi deb qaraladi.
Oila	Семья	Family	Oila- nikoh yoki tug'ishganlikka asoslangan kichik guruh
Ong	Сознание	Conscious	ONG - ob'ektiv borliqni psixik aks etgirishning faqat insongagina xos yuqori usuli. Odamlarning ijtimoiy tarixiy faoliyati vositasida paydo bo'lgan.
Ongsizlik	Безсознание	Unconscious	ONGSIZLIK - odam ongiga borib etmagan psixik jarayonlar majmui.
Ong osti holatlari	Подсознание	Unconscious condition	ONG OSTI HOLATLARI - aktual ravishda anglab olinmaydigan psixik jarayonlar va psixik holatlar yig'indisi. Odamning hatti -harakatlari va uning ongi mazmuniga ta'sir etishga qodir.
Psixoanaliz	Психоанализ	Psychoanalysis	PSIXOANALIZ (yunon. psyche - pyh analysis – bo'linish) - ongsiz psixik jarayonlar va motivatsiyaga asoslangan psixologik ta'limot, XIX asr oxiri XX asr boshlarida avstriyalik psixiatr Z.Freyd tomonidan asab kasalliklarining umumiy nazariyasi va ularni davolash metodi sifatida ilgari surilgan.

Freydizm	Фрейдизм	Freyd	FREYDIZM - XX asrda maydonga kelgan psixologik yo'nalish. Unda inson xulqining asosiy harakatlantiruvchi kuchi ongsiz, instinktiv mayldir deb hisoblanib, ongning etakchilik roli kamsitiladi. Bu nazariyaning asoschisi avstriyalik psixolog, psixiatr Z.Freyddir.
Edip kompleksi	Комплекс Эдипа	Complex Oedipus	EDIP KOMPLEKSI (lotin. complokus – aloqa) - bolaning o'z onasini otasidan raqib sifatida rashq qilish.
Eydetik –	Эйдетизм	Eidetism	EYDETIK - EYDETI3M (yunon. eidos - obraz) - ba'zi individlarning (eydstiklar) avval idrok qilingan narsa va hodisalarni barcha tomonlari bilan esda qoldirish qobiliyati.
Ehtiros	Чувство	Passion	EHTIROS - muayyan faoliyat turiga kuchli intilish bilan bog'liq davomli va barqaror emotsional holat.
Psixika	Психика	Rsyche	Psixika (yunon. psychikos – ruhiy) - yuksak darajada tashkil topgan materiya - miyaning funktsiyasi. Uning mohiyati tuyg'ular, idrok, tasavvur, fikrlar, iroda va boshqalar ko'rinishida aks etirishdan iborat.
Men-konsepsiyasi	Концепция «Я»	I - the concept	Men - kontsepsiyasi (lot. conceptio - qabul etish - odamning o'zi to'grisida nisbatan barqaror, aniqlangan, o'z kechinmalarida ifodalanadigan taassurotlar tizimi.
Faollik	Активность	Activity	Faollik – shaxsning o'z ehtiyojlarini qondirish uchun voqelikni o'zgartirishga qaratilgan muhim qobiliyati.
Reaksiya	Реакция	Reaction	REAKSIYA – (lot. re - qarshi, actio - harakat) – psixologiya va

			fiziologiyada ichki va tashqi muhitning turli ta'sirilariga a'zolarining javob reaksiyasi.
Trening	Тренинг	Training	TRENING (ing. training – mashq qilmoq) - guruhlarda muloqotning madaniy, obro'li bo'lishini rivojlantirish maqsadida olib boriladigan psixologik ishlarning faol usuli (рынок; рынок bo'lib munozara, bahslar, rolli o'yinlar va boshqalarni o'tkazish).
Ijtimoiy tasavvurlar	Социологические представления	Social representation	Ijtimoiy tasavvurlar – shaxsga jamiyat orqali ta'sir etgan narsa va hodisalarning yaqqol obrazi.
Kommunikativ	Коммуникация	communicative	Ijtimoiylashuv -inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash va hayot-faoliyat jarayonida uni faol tarzda o'zlashtirish jarayoni.
Ijtimoiylashuv	Социализация	Socialization	Kommunikativ -shaxslararo munosabatlarda ma'lumot, axborot, g'oyalar almashinuvi jarayoni.
Ijtimoiy psixologiya	Социальная психология	Social psychology	Ijtimoiy psixologiya – psixologiya fanining o'ziga xos maxsus tarmog'i bo'lib, unda ti qonunlari o'rganiladi.
Individual yondashuv	Индивидуальный подход	Individual approach	Individual yondashuv - Odamga uning individulligini hisobga olgan holda yondashishdan iborat pedagogik usul.
Shaxslararo munosabat	Межличностные отношения	Interpersonal relationships	Shaxslararo munosabat – muloqot jarayonidagi o'zaro ta'sir etish natijasida ro'y beradigan ijtimoiy - psixologik hodisalar.
Shaxslararo moslik	Межличностные соответствие	Interpersonal corresponds	Shaxslararo moslik – muloqot va birgalikdagi faoliyatda bo'layotgan odamlarning qiziqishlari, motivlari, ehtiyojlari, xarakterlari,

			temperamentlari, dunyoqarashlari va shaxslararo o'zaro ta'sir uchun zarur individual psixologik xarakteristikalarining mosligi.
Egoizm	Эгоизм	Egoism	Egoizm (lot. ego - men) - xudbinlik bo'lib, shaxsning o'z qiziqishlari va ehtiyojlarini boshqa shaxslar va ijtimoiy guruh qiziqishlari bilan qiziqmay, ulardan yuqori ko'rishi.
Egotizm	Эготизм	Egoist	Egotizm (lot. ego - men) - o'z - o'ziga maxliyo bo'lish, o'zining fazilatlarini haqida yuqori fikrga ega bo'lish.
Egotsentrik nutq	Эгоцентрическая речь	Egocentrism speech	Egotsentrik nutq (lot. ego - men, centrum - markaz) – nutq faoliyati bo'lib, bog'cha bolasining o'yini bilan birga olib boriladigan va bolalarning o'z - o'ziga qaratilgan nutqi.
Ichki nutq	Внутренняя речь	Inside speech	Ichki nutq - nutq faoliyatining ovoz chiqarmasdan ifoda etiladigan alohida turi.
Tushuncha	Понятие	Idea	Tushuncha – narsa va xodisalarning muhim belgi va xususiyatlarini bitta o'zi yoki so'zlar guruhi bilan ifodalashdan iborat tafakkurning mantiqiy shakli.
Tushunish	Понимать	Understand	Tushunish – biror narsaning ma'nosi va ahamiyatini anglash qobiliyati, asosiy erishilgan natijasi.
Tahlil	Анализ	Analysis	Tahlil – tafakkur qilish usuli, bunda murakkab ob'ektlar qismlarga bo'linib o'rganiladi.
Tafakkur	Мышление	Thought	Tafakkur - inson aqliy faoliyatining yuksak shakli.
O'rganish	Изучение	Study	O'rganish - bilish, orttirilgan individual tajriba jarayoni va natijasi.

MUNDARIJA

SO'ZBOSHI.....	3-5
1- MASHG'ULOT. TANISHISH	6-7
2- MASHG'ULOT. O'Z-O'ZINI BILISH VA OCHIQLIK.....	7-11
3-MASHG'ULOT. MEN VA BOSHQALAR.....	11-14
4-MASHG'ULOT. HISSIY MULOQOTNING XUSUSIYATLARI.....	14-18
5-MASHG'ULOT. YOQTIRMAYDIGAN ODAMLAR BILAN MULOQOT QILISHDA O'Z-O'ZINI NAZORAT QILISHNI RIVOJLANTIRISH.....	18-22
6-MASHG'ULOT. ISHBILARMONLIK BILAN MULOQOT QILISH KO'NIKMALARI.....	23-25
7-MASHG'ULOT. XAYR.....	25-28
TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR.....	29-30
GLOSSARIY.....	31