

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ
ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎҚУВЧИЛАРНИ КАСБ-ҲУНАРГА ЙЎНАЛТИРИШ ВА ПСИХОЛОГИК-
ПЕДАГОГИК РЕСПУБЛИКА ТАШХИС МАРКАЗИ**

С.Н.Алимходжаева
Ф.И.Ҳайдаров

ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГЛАР ИШЛАНМАСИ
1-қисм
(Амалиётчи психологлар учун)

ТОШКЕНТ-2008 ЙИЛ

ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГЛАР ИШЛАНМАСИ

Тузувчилар: С.Н.Алимходжаева
Ф.И.Ҳайдаров

А.Ш.Зокировнинг умумий таҳрири остида нашр этилди.

Масъул муҳаррир: Ш.Т.Эргашев - Умумтаълим мактабларида ўқув-тарбия жараёнини ривожлантириш ва ташкил этиш Бош бошқармаси бошлиғи.

Тақризчилар: З.Нишонова- п.ф.д, профессор.
М.Қоплонова - п.ф.н, доцент.

“Психологик тренинглари ишланмаси”да шахсда мавжуд бўлган ёки вужудга келадиган муаммоларни ҳал қилиш учун зарур бўлган билим, кўникма малакаларни ҳосил қилиш, руҳий мувозанатни баҳс-мунозара, ўйин ва машқлар орқали тиклаш бўйича кўрсатмалар берилган.

Ушбу методик қўлланмадан умумтаълим мактаблари амалиётчи психологлари, ўрта махсус касб - ҳунар таълими муассасалари психологлари, ота-оналар ва талабалар фойдаланишлари мумкин.

Ўқувчиларни касб-хунарга йўналтириш ва психологик - педагогик Республика ташхис Маркази илмий-методик Кенгашининг 2008 йил 5 декабрдаги 5 - сонли қарори билан тасдиқланган.

Кириш.

Халқимизнинг миллий онги, миллий ғурури, миллий ифтихори ўсиб, маънавий дунёси кундан кунга бойиб бормоқда. Бу эса мустақил давлатимизнинг маънавий асосини янада мустаҳкамлашга имконият яратиб бермоқда. Лекин бундан маънавият соҳасида ҳеч қандай муаммо йўқ деган хулосани чиқариб бўлмайди. Бугунги кунда эркин фуқаро маънавияти, озод шахсни шакллантириш масаласи олдимизда турган энг долзарб вазифадир. “Бошқача қилиб айтганда, - дейди Президентимиз – ўз кучи ва имкониятларига таянадиган, атрофда содир бўлаётган воқеа ва ҳодисаларга мустақил муносабат билан ёндошадиган, айнаи замонда шахсий манфаатларни мамлакат ва халқ манфаатлари билан уйғун ҳолда кўрадиган, эркин жихатдан баркамол инсонларни тарбиялашимиз керак”.

Ҳозирги даврда ёшларни мустақил ижодий фикрлашга ўргатиш мустақил фикр юритиш имкониятларини шакллантириш муаммоси республикамизнинг таълим тизими олдида турган долзарб масалалардан биридир. Ушбу муаммонинг долзарблиги тўғрисидаги омил мамлакатимиз Президенти И.А.Каримовнинг ёшлар муаммосига бағишланган ҳар бир чиқишида интервью ва фундаментал асарлари ғоясида ўз ифодасини топган. Олий Мажлиснинг IX сессиясида сўзлаган нутқида ҳам кенг жамоатчиликнинг диққат эътиборини ушбу мавзуга қаратган ҳолда шундай фикрларни муҳокамага ташлаган эдилар: “Демократик жамиятда болалар, умуман ҳар бир инсон эркин фикрлайдиган қилиб тарбияланади. Агар болалар эркин фикрлашни ўрганмаса, берилган таълим самарасиз бўлади. Албатта, билим керак, аммо билим ўз йўлига, мустақил фикрлаш ҳам катта бойлиқдир”. Зеро, Ўзбекистонни “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”дан ҳамда “Таълим тўғрисида”ги қонундан кўзлаган асосий мақсади бу “жамиятда мустақил фикрлайдиган шахсни шакллантиришдан иборатдир”.

Ўзбекистон Республикаси Конституцияси 29-моддасида ҳам ҳар бир инсоннинг мустақил фикрлаш ҳуқуқига эгаллиги қайд этилган. Чунончи, “ҳар ким фикрлаш, сўз ва эътиқод эркинлиги ҳуқуқига эга”.

Дунё миқёсидаги ҳозирги ижтимоий-сиёсий ҳаёт кишилик жамияти тараққиётининг айнаи босқичи шундай ўзига хос хусусиятга эгаки, унда ҳарбий қудрат эмас, балки интеллектуал салоҳият, ақл-идрок, фикрлаш, янги техника ва технологиялар ҳал қилувчи аҳамият касб-этади. Ёшларни мустақил ижодий фикрлашга ўргатиш туфайли улар келгусида ўз олдиларида вужудга келиши кутиладиган муаммоларни ижодий равишда ҳал қилиш орқали халқ хўжалигининг ривожланишига, Республикаимизнинг илғор технологияли жаҳон давлатлари қаторидан муносиб ўрин эгаллашига ҳисса қўшишга эришиш мумкин.

Давлат ва жамият томонидан ёшларнинг, таълим муассасалари мутахассислари ҳамда ота-оналарнинг олдида қўйилаётган вазифалар бевосита

психология соҳасида яратилаётган турли психодиагностик методлар (тренинг, диагностика, психотерапевтик суҳбатлар, интервью, анкета усули, тест усули) ёрдамида амалга оширилади.

Психология соҳаси кейинги 10 йиллар мобайнида анчагина ривожланди. Шунингдек, психология соҳасининг алоҳида йўналишлари сифатида тренинг тармоғи ҳам ривожланди. Ҳан сифатида ривожланаётган тренинг ўтказиш методикаси мазмун жиҳатдан айнан тренингларни қандай тартибда ташкил этилиши ва ўтказилиши борасидаги масалаларни ёритишга бағишланади.

Сизга тақдим этилаётган ушбу методик қўлланмада айни кунда психологиянинг муҳим соҳаси сифатида таълимда эса инновацион технология сифатида кенг қўлланилаётган тренингнинг тарихи, босқичлари, қонунлари, тренинг ўтказишда қўлланиладиган усуллар, машқлар батафсил ёритилган.

Шунингдек, қўлланмада тренинг ўтказувчи дуч келиши мумкин бўлган муаммолар ва уларни бартараф этиш учун тавсиялар ҳам берилган.

Тренингни ривожланиш тарихи.

Психолог Н.Ю.Хрящева 1982 йил ЛДУ нинг ижтимоий-психология кафедрасида асистент бўлиб ишлаш даврида, гуруҳларда ижтимоий-психологик тренингларни ўтказиш бўйича Лейпциклик мутахассислар профессор Манфред Форверга ва унинг турмуш ўртоғи Траудль Альбергга шогирд бўлиб ўтган. Вақт ўтгач ижтимоий-психологик тренинглар ўтказиш бўйича Бирд ўз тажрибасини психологларга ўргата бошлади. Бу психологлар тренингни ўз психологик фаолиятлари давомида муҳим деб ҳисоблашарди. У айтиб бераётган перспектив-йўналтирувчи тренинглар, сензитивлик тренинглари Л.А.Петровская ва Ю.Н.Емельяновлар учрашувларидаги тажрибалардан фарқ қилар эди. Улар ўтказадиган тренинглар энг аввало ишлаб чиқариш, мактаб, соғлиқни сақлаш, тиббиёт ташкилотлари, давлат бошқарувидаги раҳбарлар, мажбурий бошқарув уюшмалари, корхона ташкилотлари ходимларининг компетентлигини ошириш мақсадида йўналтирилган тренинглардир. Кейинчалик аста-секин бошқа кўплаб касб эгалари билан тренинг ўтказиш тажрибаси йиғила бошлади. Тренинг соҳаси мутахассисларининг методик тайёргарлиги борган сари ривожланиб борди. Улар кўплаб семинарларга бора бошлашди ва бошқа тренерларнинг ёндашувларини ҳам ўрганиб чиқиб, ўзларининг тизимлашган тренинг дастурларини ишлаб чиқишди.

1990 йилда улар С.И.Макманов билан биргаликда креативлик тренинглари дастурини ишлаб чиқишни бошлади. Бу вақтда С.И.Макманов тренингнинг асоси бўлмиш назарий ва методик ишланмаси билан шуғулланаётган ва бу методлар барча соҳа мутахассисларида қўлланилганда муваффақиятга эришишини биларди (1998 йил жаҳонга унинг “Тренинг психологияси” монографияси чиқди). Бироз ўтгач улар ўзига ишонч тренингини ўтказиш дастурини ишлаб чиқишди. С.И.Макманов тренингда кам учрайдиган ўзаро таъсирлар, команда ва бошқаларнинг шаклланиши муҳаррири бўлиб қолди. Е.Сидоренко жуда ноёб тренинг дастури муҳаррири бўлиб, бу тренинг шахсга таъсир этиш ва бегона фикрларга нисбатан, таъсирларга нисбатан қаршилик кўрсатиш таъсирини ўргатар эди. Бу тренинг дастурлари янги тренинг дастурларини яратишдаги бир йўналиш бўлиб, улар Тренинг институти тренер ва консультантлари билан биргаликда ўтказилар эди. Энг асосийси эса, Тренинг институти 1993 йил март ойида ташкил топган бўлиб, унинг ташкил этилиши асосидаги фикрлар бу ташкилот билан биргаликда ривожланар ва асосийлари унинг ташкилотчилари томонидан бошидаёқ англаб етилган ва шакллантирилган эди. Улар қилиб бўлмайдиган ишни қилишга уринишдан, бировларга ниманидир ўргатишдан, энг асосийси ўзлари билмаганини ўргатишдан йироқдирлар. Тренинг институти тренинг соҳасидаги мутахассисларни тайёрлаш йўналишидир. Аввалгидек психологлар орасида 15 кунлик тренинг соҳасидаги методик тайёргарлик таниқли ва долзарбдир. Тренинг Институтида ўз малакасини ошириш соҳасидаги янги билимларни

эгаллаш мақсадида 3 босқичдан иборат бўлган методик машғулотларни ўқиб ўрганишади. Болалар ўсмирлар билан ишловчи психологлар учун “Психодраммага кириш” каби машғулотлар мавжуд.

Тренинг институти тренинг соҳасида жуда кўплаб изланишлар олиб бориш натижасида бу соҳага анчагина янгилик ва ўзгаришлар киритди. Уларнинг иши асосан тренинг ўтишининг назарий ва методик асосини мустақамлашга қаратилган бўлиб, шунингдек уларни амалиётга татбиқ қилиш учун зарур воситаларни топишга ҳам ҳаракат қилишмоқда. Шу билан биргаликда психогимнастик машқларни қўллаш учун зарур бўлган методик қўлланмаларни ҳам ярата бошлашди. Улар сирасига 2001 йил Санкт-Петербургда чоп этилган, 3 бобдан иборат “Тренингда психогимнастика” деб номланган китоб ҳам киради. Бу китобда институт ходимлари томонидан, кўп йиллар мобайнида тўпланган тренинг, психологик машқлар, турли хил чет эл адабиётларидан олинган ва ўйлаб топилган тренинг машғулотлари жамланган. Уларнинг деярли барчаси ижтимоий психологияга тааллуқли бўлиб, 1983 йилдан бошлаб Ленинград, Москва, Тошкент, Олма-Ота, Перм, Ростов-Дон, Караганда, Барнаул, Ижевск, Челябинск, Псков, Калининград ва бошқа кўплаб шаҳарларда ўтказилган. Барча машқлар муҳаррирлар томонидан тажрибаларда синалган бўлиб, улар яхши натижалар берган.

Бугунги кунда ҳамма учун умумий қабул қилинган “тренинг” тушунчаси йўқ, шунинг учун бўлса керак, психологик амалиётда унинг маъносини англаувчи кўплаб метод, шакл ва уни англаиб берувчи манба ҳамда воситалар каби тушунчалар келиб чиқади.

Тренинг термини (инглиз тилидан келиб чиққан бўлиб, train, training) кўплаб маъноларга яъни: ўқитмоқ, тарбияламоқ, (тренировка) машқ қилмоқ каби маъноларга эга. Худди шундай кўп маънолилик тренингнинг илмий талқинига ҳам мос келади.

Тренинг инсонларда мавжуд бўлган хулқ-атвори ва фаолиятини бошқарув моделини қайта дастурлаш воситасидир.

Тренинг шунингдек ташкилотни режалаштирилган фаоллигини ошириш учун, касбий билимларини оширувчи, кўникмаларини яхшилашга йўналтирилган, ёки ташкилотнинг мақсадли фаолияти талабларига мос келувчи аттитюдлар модификацияси ва жамоатнинг ижтимоий хулқ-атворини тузатиш учун зарурдир.

Психология тарихида тренинг ўқитишнинг энг кенг тарқалган шакли фаол ижтимоий-психологик тренинглардир. Л.А.Петровская ижтимоий психологик тренингга таъриф берар экан, уни қуйидагича изоҳлайди: «Тренинг - шахслараро муносабатлардаги билимлар, ижтимоий установакалар, кўникма ва тажрибаларни ривожлантиришга қаратилгандир», шунингдек «Мулоқотда компетентликни ривожлантириш воситаси ҳамдир».

Г.А.Ковалев ижтимоий-психологик тренингни ижтимоий-дидактик актив йўналишдир деб ҳисоблайди. Б.Д.Парыгин гуруҳий маслаҳатлар методлари ҳақида шундай дейди: Улардан гуруҳий консультация методларини актив ўқитиш учун фойдаланилади. Ҳаётий кўникмаларни, мулоқотчанлик соҳасида билим беришни, касбий фаолият соҳасида маслаҳатлардан тортиб то янги

ижтимоий ҳаётдаги ролларни, «Мен» концепциясини коррекция қилишни, ўз-ўзига баҳо бериш тизимини кучайишини таъминлайди.

Тренингда “психологик таъсир” термини қўлланилади. Илк маротаба мулоқотчанликни оширувчи терминлар (АҚШ) К.Левин шогирдлари томонидан Бетельда ўтказилган тренингларда қўлланилган ва улар Т-группа деб номланган. Улар асосида қуйидаги ғоя ётарди: яъни кўпчилик инсонлар гуруҳларда яшайди ва ишлайди, аммо кўп ҳолларда уларда қандай иштирок этаётганларининг ҳисоботини бермайдилар, атрофдаги одамлар уларни қандай кўраётганлиги ва уларнинг реакциялари айнан қилаётган хулқ-атворларига жавобан К.Левин самарали ўзгаришларни амалга ошириш учун индивидуал ҳолатда эмас, балки гуруҳий ҳолатда тренинг ўтказишни маъқул деб топади ва инсон ўзини ўз кўзи билан эмас, балки атрофдагиларнинг кўзи билан кўришга ҳаракат қилиши керак дейди.

К.Левин шогирдларининг омадли фаолиятлари натижасида АҚШда тренингнинг миллий лабораториясига асос солди. Бу лабораторияда кўплаб кўникмавий тренинглар яратилди.

Ижтимоий-психологик тренинглар жаҳон амалиётида кенг тарқалди.

Илк бу соҳада таниқли назарий, методологик китоб Л.А.Петровский томонидан 1982 йилда яратилди. Бу методдан болалар, оналар, профессионал ижтимоий гуруҳлар билан, ташкилот ва корхона бошқарувчилари билан ишлашда актив фойдаланиб келинмоқда.

Психологик тренингнинг мақсади ва вазифалари, психологик тренингда ечиладиган муаммолар.

Тренингнинг асосий мақсади: шахсни психологик (руҳий) озод қилиш, бунда табиий эркинликни ҳис этишни, ўз гуруҳида ва ундан ташқарида ўзаро муносабат ва алоқа ўрната олишдан иборат.

Демак-ки, тренинг — шахсда мавжуд бўлган ёки вужудга келадиган муаммоларни ҳал қилиш учун зарур бўлган билим, кўникма малакаларни ҳосил қилиш мақсадида баҳс-мунозара, ўйин ва машқлар орқали ўтказиладиган машғулотлар йиғиндисиدير.

Шуни алоҳида қайд этиш лозимки, тренинг жараёнида муаммоларни ечиш ҳам, бу борадаги билим, кўникма ва малакаларни ҳосил қилиш ҳам тренердан шахс психологияси, шахс индивидуал психологияси билан ишлашни тақозо этади. Шунинг учун психологияда бундай тренинглар психологик тренинглар деб аталади.

Ҳозирги даврда одамлар орасида руҳий зўриқиш ҳоллари аввалги пайтлардагига нисбатан анча кўп учраётганлиги ва бунинг натижасида кўпгина ҳаётий муаммолар вужудга келадиганлиги кўпчиликни, айниқса кенг жамоатчиликни, шунингдек айнан психолог мутахассисларни ҳам ташвишга солаётганлиги бежиз эмас. Айтиш мумкинки бундай ҳолатлар турли даражадаги зўриқишлар натижасида вужудга келмоқда.

Айни кунларда асабийлашиш ҳолатлари кузатилаётган қуйидаги кишилар гуруҳини алоҳида таъкидлаб ўтиш жоиз:

I. Болалар орасида:

1. Боғча болалари орасида кузатиладиган асабийлик ҳолатлари;
2. Мактаб ўқувчилари орасида кузатиладиган асабийлик ҳолатлари;
3. Ўсмирлар орасида кузатиладиган асабийлик ҳолатлари;

II. Катталар орасида:

1. Иш жойларида (раҳбар ёки ходимлар орасида) кузатиладиган асабийлик ҳолатлари;
2. Оилада (эр-хотин, қайнона-келин, ота-она ва фарзандлар орасида) кузатиладиган асабийлик ҳолатлари;
3. Кексалар орасида (психологик ўзгаришлар натижасида) кузатиладиган асабийлик ҳолатлари.

Юқорида санаб ўтилган асабийлашишлардан келиб чиқадиган муаммолар мавжуд бўлиб, бу муаммоларни ечиш имконини топа олмаслик натижасида психологик маслаҳат ва психологик коррекцияга муҳтож бўлиб қоладиган бир неча хил гуруҳлар вужудга келадик, булар:

1. Мулоқотчанликнинг етишмаслиги муаммосидан сиқилган кишилар гуруҳи.
2. Иқтисодий етишмовчиликдан сиқилган кишилар гуруҳи.
3. Ўз яқинларини йўқотиб сиқилган кишилар гуруҳи.
4. Турли бахтсиз ҳодисалардан кейин қандайдир касаллик орттириб олган кишилар гуруҳи.
5. Бегона жойга кўчиб келиб, туб аҳолининг босимидан сиқилган кишилар гуруҳи.
6. Раҳбарлар томонидан ёки ўзидан катталар томонидан шахсиятига тегилган ҳолларда сиқилишга дуч келган кишилар гуруҳи.
7. Янги ўқиш ёки иш жойига мослаша олмасдан сиқилишга дуч келган кишилар гуруҳи.
8. Чекиш, ичиш, наркотик моддалар истеъмол қилишдан қутула олмасдан сиқилаётган кишилар гуруҳи.

Юқорида санаб ўтилган муаммоларни ҳал қилишда психологик тренинг деб аталувчи ўйин ва машқлар сериясидан иборат машғулотлар ёрдам беради.

Юқоридаги гуруҳлар ўзи истаб, ўз хоҳиши билан тренингга келади ва тренернинг кўрсатмаларига амал қилади. Лекин баъзи гуруҳлар бўладик, бу гуруҳ аъзолари тренингга истамасдан, хоҳламасдан келади: М, жиноятчилар, безорилар, ўғрилар, наркотик билан шуғулланувчилар. Лекин гуруҳ аъзоларининг истагидан қатъий назар тренингнинг вазифаси уларнинг муаммоларини ҳал этишга қаратилган бўлади.

Ҳар қандай психологик тренингларни ташкил этиш қуйидаги босқичлардан ташкил топади.

1. Гуруҳни ташкил этиш ёки йиғиш босқичи.
2. Бошланғич босқич.
3. Ишни олиб бориш босқичи.
4. Яқунлаш босқичи.

Энг муҳими гуруҳни ташкил қилиш босқичи бўлиб, бунда қуйидаги жиҳатларга эътибор бериш керак:

- Ҳар қандай тренингда (фақат ногиронлар билан ўтказиладиган махсус тренингларни ҳисобга олмаганда) ташқи жисмоний дефектга эга бўлган ва психик ҳолатида бузилишлар бўлган кишилар иштирок этмаслиги лозим. Негаки, бундай ҳолатларда айнан ана шундай камчиликка эга бўлганларда акс таъсир бўлиши эҳтимоли кучлироқлиги ҳар қандай мутахассис учун тушунарли бўлса керак.

- гуруҳ аъзоларининг сони 8 тадан 12 тагача (баъзи ҳоллардагина 20 тагача) бўлгани маъқул.

- иштирокчиларнинг ёши иложи борича тахминан тенг бўлиши, яъни улар орасидаги фарқ 4-5 ёшни ташкил этиши мумкин (Алоҳида қайд этиш лозим, 45-50 ёшдан катталар учун тренинг жуда катта ва аҳамиятли таъсирга эга бўлмаслиги ва улар кутганчалик натижа бермаслиги ҳам мумкин).

- иштирокчилар орасида аёл ва эркаклар сони имкони борича тенг бўлиши керак.

Бундан ташқари яна қуйидагиларга ҳам эътибор бериш лозим бўлади:

Тренингда муаммоси бир хил бўлган одамларни тўплаш керак. Тренинг иштирокчилари иложи борича бир-бирига нотаниш бўлишлари лозим. Тренинг ўтказиладиган хона албатта изоляцияланган бўлиши шарт, яъни ҳеч ким уларни безовта қилиши мумкин эмас ва улар ҳам бошқаларга ҳалақит бермаслиги керак.

Расмийлашган гуруҳ бўлишига йўл қўймаслик лозим. Тренердан аудитория эркин бўлишини таъминлаш ва аудиторияни яхши билиш талаб этилади.

Психологик тренинглар қуйидаги тамойилларга асосланади.

Фаоллик тамойили.

Бу тамойил кўпроқ экспериментал психология асосида қуйидаги ғояга бўйсунди: Инсон эшитганларининг 10% ни, кўрганларининг 50% ни, айтиб берганларининг 70% ни ва ниҳоят ўзи қилганларининг 90% ни ўзлаштиради.

Ижодийлик тамойили.

Бу тамойилнинг асосий моҳияти шундан иборатки, тренинг давомида иштирокчилар гуруҳи психологияда аниқ бўлган, кашф этиб улгурилган ғоялар, қонуниятларни топадилар, кашф қиладилар, энг асосийси эса ўзларининг шахсий ресурсларини, имконият ва сифатларини англаб етадилар.

Хулқ-атвор объективлашиши (англаб этилиши) тамойили.

Машқлар давомида иштирокчилар хулқ-атвори импульсивликдан объективлик даражасига ўтади ва тренинг давомида ўзгаришлар киритиш имконини беради. Хулқ-атвор объективлигининг универсал воситаси сифатида акс алоқа ҳисобланади. Гуруҳдаги акс алоқани юзага келишини таъминлаш тренернинг масъулиятидир.

Шериклик (Субъект-субъектлик) мулоқоти тамойили.

Шериклик, ёки субъект-субъектлик мулоқоти бошқалар манфаати, улар ҳиссиётлари, ҳис-туйғулари, қайғулари, бошқа инсоннинг шахсий қадр қиммати деб тан олинади. Ушбу нинг қўлланилиши гуруҳда ишонч, очиқлик иқлимини яратади.

Юқоридаги тамойиллардан ташқари, тренингнинг самарали бўлиши маълум бир жиҳатдан тренернинг специфик принципларига ҳам боғлиқдир.

Тренер ҳар доим тренинг ўтказишга киришишдан аввал ўзига:

Мен қандай мақсадга эришмоқчиман?

Мен нима учун шу мақсадга эришмоқчиман?

Мен қандай воситалар билан унга эришмоқчиман? каби саволларини бериши лозим.

Бу саволларга жавобни тренерга гуруҳ билан ишлаш давомида диагностик тадқиқотлар очиб беради.

Тренер иш режасининг мундарижаси, гуруҳнинг ривожланиш ва иноқлик даражаси, муносабатлар характери, гуруҳдаги ҳар бир иштирокчининг ҳолати, унинг ўзига ва бошқаларга нисбатан муносабати, тренингга нисбатан муносабати, тренернинг ўзининг муносабати кабилар диагностика объекти бўлиб ҳисобланади.

Топшириқнинг амалга оширилишида биринчи қадам методик (қадам) қўлланманинг тўғри танланишидир. Энг кўп қўлланиладигани, гуруҳий дискуссиялар, ролли ўйинлар, психодрамма ва унинг модификацияси ҳисобланади.

Методик қўлланмаларнинг танланиши қуйидаги омилларга боғлиқдир:

Тренинг мундарижаси.

Гуруҳнинг ўзига ҳослиги.

Ҳолатларнинг ўзига ҳослиги.

Тренернинг имкониятлари.

Тренингда психогимнастика.

Биз «психогимнастика» сўзига эътиборимизни қаратамиз. Бу тушунча ўз ичига кўплаб турдаги машқларни: Ёзма, оғзаки, вербал, новербал машқларни олади. Улар унча катта бўлмаган 2-3 кишидан иборат бўлган ёки барча иштирокчилар билан олиб борилади.

1. Машқларнинг танланиши.

Машқни танлаш давомида тренер қуйидаги ҳолатларни ўйлаб кўриши лозим:

Машқнинг натижасида нима бўлишини;

Гуруҳ ҳолати бир бутунлигича ўзгарадими;

Гуруҳдаги ҳар бир иштирокчининг ҳолати алоҳида ўзгарадими;

Энг кўпи билан бир кишининг ёки 2-3 кишининг ҳолати ўзгарадими;

Келажакда силжиш учун ва режада ривожланиш учун материал топиладими;

Гуруҳ қандай босқичда турибди: Иноқ, эркин, иштирокчилар орасида ўзини яхши ҳис этаяптими;

Гуруҳ таркиби: ижтимоий-демографик характеристикаси: (жинси, ёши ва ҳ.к.).

Кун вақти: Кун бошида диққатни жалб қилувчи машқлар; куннинг иккинчи ярмида эса чарқокни олувчи машқлар тавсия этилади.

Келажакдаги иш мундарижаси ва ҳок.

2. Йўриқнома.

Тренингнинг самарадорлиги доимо тушунарли қилиб етказишга боғлиқ бўлади. Йўриқномани тушунтириш мобайнида тренер навбатма-навбат ҳар бир иштирокчига қарши ва визуал контакт ўрнатиши лозим.

3. Тўхтатиш ва муҳокама.

Шундай машқлар борки улар мантиқий яқунга эга. Масалан, «Бузук телефон». Маълумот энг охириги иштирокчига етиб келиши биланок яқунланади. Машқга бўлган қизиқиш энг юқори даражага кўтарилиб пастга тушиш вақтига етиб келишдан аввал яқунланиши лозим.

Муҳокамада машқ нимага йўналтирилганига қараб, саволлар берилади ва тренер томонидан яқунланади.

Машқ давомида тренер ўзи кузатган ҳолатни иштирокчилар дуч келган қийинчиликлар ёки улар эришган ютуқлар ҳақида ҳам сўзлаб бериши мумкин. Муҳокама вақтида улардан самарали фойдаланиши лозим.

Тренинг қонунлари

1.1. Тренинг қонунлари нима учун керак.

Тренинг бошланишидан олдин қоидалари (қонунлар) нима учун қабул қилинади?

Тренинг — эмоцияга бой, ноанъанавий машғулот бўлиб, шахснинг мулоқот усулини ўзгартириш, уйғунлаштиришга, шахслараро муносабатларни яхшилаш, бошқа одамлар билан мулоқотда юзага келадиган қарама-қаршиликларни ҳал этишга йўналтирилган.

Тренинг мақсадлари инсон психологиясининг мураккаб жараёнларига, нозик томонларига таъсир этиши мумкин, шунинг учун тренернинг ишини қимматбаҳо тошга ишлов бераётган заргар меҳнати билан таққослаш мумкин.

Тренинг қоидалари ёки қонунлари гуруҳ ичидаги жараёнларни назорат қилиш ва тартибга келтириш учун хизмат қилади. Бу қонунларни қўллаш тренинг қатнашчилари учун ёрдам бўлади ва аксинча, агар тренер буларга эътибор бермаса тренинг гуруҳи “бўлиниб кетиши” ёки қатнашчиларни “яралаши” мумкин.

Тренернинг заргарлик маҳорати гуруҳда интизомни (айниқса гуруҳ мактаб ёшидаги болалар ва ўсмирлардан ташкил топган бўлса) ўрнатишдан бошланади.

1.2. Тренинг қонунларининг мақсад ва вазифалари.

1. Тренинг гуруҳини умумий қонунлар асосида жипслаштириш.
2. Гуруҳий тренинг ўтказишнинг асосий ташкилий тартибини белгилаб бериш.
3. Қабул қилинган қонунлар асосида гуруҳни бошқариш имконияти.
4. Тренинг қонунларининг тренинг мақсади ва вазифаларига йўналганлиги гуруҳнинг қўйилган мақсадга эришишига ёрдам беради.

1.3. Тренинг жараёнида албатта ўтказилиши керак бўлган биринчи босқич - гуруҳий меъёрларни, яъни тренинг қонун қоидаларини ишлаб чиқиш босқичидир. Бунда иштирокчилар билан бу меъёрларга албатта риоя қилиш

кераклиги тўғрисида келишиш ва ҳар бир аъзонинг розилигини олиш керак. Бу қоидаларга риоя этиш тренингнинг мақсадига эришиш ва қулай психологик иқлимнинг яратилишида катта аҳамиятга эга ҳисобланади.

Тренингнинг асосий қонунлари

1. «00»Қонуни.
 2. Микрофон қонуни.
 3. Фаоллик қонуни.
 4. Фақат ўз фикрини баён этиш қонуни.
 5. Гуруҳнинг барча қатнашчиларига ҳайрихоҳ муносабатда, хушмуомала бўлиш қонуни.
 6. Ўз исмини айтиш қонуни.
 7. Мулойимлик қонуни.
 8. Шу ерда ва ҳозир қонуни.
 9. Конфиденциаллик қонуни.
 10. Фақат ўзи иштирок этишини таклиф этиш қонуни.
 11. Семинарнинг бошидан охиригача қатнашиш.
 12. Ихтиёрийлик қонуни.
 13. Вақтни тежаш-саришталик қонуни.
 14. Шахсни баҳоламаслик қонуни.
- Ҳар бир қонуннинг моҳияти, вазифалари ва аҳамиятини батафсил кўриб чиқамиз.

Тренинг жараёнида гуруҳда ишларни ташкил қилишга доир меъёрлар (тамойиллар) қуйидагилардан иборат бўлиши мумкин.

1. “00” қонуни. Барча иштирокчилар машғулот бошланишига ва танаффусдан кейин кечикмай келишлари, бунда тренер уларга намуна бўлиши керак. Тренинг бошловчиси фақатгина тренингни бошқармасдан гуруҳ билан биргаликда таҳлил қилади ва ўзини тутиши ва мулоқоти билан қатнашчиларга намуна бўлади.

2. “Микрофон” қонуни. Кимнинг кўлида микрофон бўлса ўша одам гапиради. Микрофон сифатида машқ ўтказиш вақтида айлана бўйича ҳар бир иштирокчига узатиладиган бирор бир юмшоқ ўйинчоқдан, оддий маркер ёки ручкадан фойдаланиш мумкин.

3. “Фаоллик” қонуни. «Сиз бирор бир машқни бажаришда иштирок этмаслигингиз мумкин. Бу сиз вазифани бажара олмайсиз дегани эмас, балки сиз четдан туриб кузатмоқчисиз. Бу ҳақида аввалдан маълум қилиш керак бўлади. Лекин гуруҳдан бир кишининг чиқиб кетиши шу гуруҳнинг ишига таъсир қилишини ҳам эътиборга олиш керак бўлади.

4. “Фақат ўз фикрини баён этиш” қонуни. Бу қонун ўзининг фикрини биринчи шахс номидан баён этиш, яъни “Менинг фикримча, мен ҳис қиламан, менинг ўйлашимча...”. Ҳар бир иштирокчи гуруҳнинг бошқа қатнашчиларининг фикрларини билмайди. Гуруҳ номидан гапира олмайди, шунинг учун кўпчилик, яъни “биз” деб бошланадиган фикрлар мумкин эмас.

5. “Гуруҳнинг барча қатнашчиларига ҳайрихоҳ муносабатда, хушмуомала бўлиш” қонуни. Ушбу қонун қуйидагича талқин қилинади:

“Барчамизнинг афзаллик томонларимиз ва камчиликларимиз бор. Тренинг вақтида бошқаларнинг хусусиятларига сабрли бўлиш керак. Агар сизни нимадир қониқтирмаса, ҳеч бир иштирокчига зарар етказмаган ҳолда бу ҳақида тренерга маълум қилинг”. Бу қонун айниқса ўсмирлар гуруҳида муҳимдир. Тренинг вақтида бир-бирини фамилияси ва лақаби билан аташ мумкин эмас.

6. “Ўз исмини айтиш” қонуни. Агар тренинг қатнашчилари бир-бирига нотаниш бўлса ҳар бир чиқиш олдидан ўз исмини айтиши керак бўлади.

7. “Мулойимлик” қонуни. Барча қатнашчилар бир-бирларига хушмуомалалик билан ва ўзларини тақдим қилганда айтган исмлари билан мурожаат қилишлари керак бўлади.

8. “Шу ерда ва ҳозир” қонуни. Айни вақтда ва шу ерда бўлаётган жараённинг, шунингдек, қатнашчиларнинг ҳис-туйғулари, кечинмалари ва муносабатларини тренинг доирасида кўриб чиқиш ва уларни келажак ёки ўтмиш билан боғламаслик керак. Бу қоида гуруҳнинг ҳар бир қатнашчисига мазкур тренинг вақтидаги кечинмаларни англаб етиш имконини беради.

9. “Конфиденциаллик” қонуни. “Тренинг вақтида содир бўладиган барча ҳолатлар, вазиятлар фақат шу ерда ва фақат тренинг қатнашчилари билан муҳокама қилинади ва ташқарига чиқмайди”.

Бу қонун тренинг қатнашчиларига ўз фикрларини эркин баён этиш имконини беради.

10. “Иштирокчи сифатида фақат ўзини таклиф этиш” қонуни. Кўп ҳолларда баъзи иштирокчилар бирор бир машқда иштирок этишни хоҳламасдан бошқа иштирокчиларни таклиф этадилар. Бу эса бошқаларга ҳам таъсир кўрсатиб, тренингнинг муваффақиятли ўтишига сабаб бўлади. Шунинг учун бу қонунни тренинг бошланишидан аввал таништириш керак бўлади.

11. “Семинарнинг бошидан охиригача қатнашиш” қонуни. Бу иштирокчиларда масъулиятни вужудга келтириш учун зарур бўлган тамойилдир.

12. “Ихтиёрийлик” қонуни. Семинарда ўз мулоҳазаларини баён қилиш, мунозараларда, ўйин ва машқларда иштирок этишда ихтиёрийликни жорий қилиши мумкин.

13. “Вақтни тежаш – саришталик” қонуни. Гуруҳ иштирокчилари тренинг машғулоти давомида гапларини имкон қадар қисқа, лўнда ифодалаш, мавзу доирасидан четга чиқиб кетмаслиги лозим.

14. “Шахсни баҳоламаслик” қонуни. Ҳар бир иштирокчи ўз фикр мулоҳазаларини, ҳиссиётларини баён қилиши мумкин, бироқ бунда бошловчи ва қолган иштирокчилар ҳикоядаги вазиятнигина муҳокама қилишлари керак ва сўзловчининг ўша пайтдаги хулқ-атвори, ҳатти-ҳаракатини баҳолашдан қочишлари керак. М: “ўша пайтда сиз жаҳлга берилмаслигингиз ёки бундай демаслигингиз керак эди” ва ҳок... Бунинг ўрнига бунақа вазиятда мен бундай қилардим ёки деярдим каби вариантларда сўзлашиш ёки фикрини билдириш сўралади.

- Иштирокчилар бир-бирларига дўстона муносабатда бўлиши, бир-бирларининг ҳиссиётларини ҳурмат қилишлари керак (М: кетиши керак бўлиб қолса албатта бошловчини огоҳлантириши ва аксинча).

Бундан ташқари тренер томонидан қуйидагилар алоҳида таъкидлаб ўтилиши шарт.

- Бировнинг фикрини умуман нотўғри деб ҳисоблаган ёки унга қўшилмаган тақдирда ҳам уни тўхтатиб қўйиш ёки устидан кулишга ҳеч кимнинг ҳаққи йўқ.

- Иштирокчилар бир-бирини масҳаралаши ёки ғурурига тегадиган гаплар айтиши мумкин эмас.

- Иштирокчилар ҳам, бошловчи ҳам, агар савол унинг шахсий ҳаётига тегишли бўлса, жавоб бермаслик ҳуқуқига эга.

- Бошловчига саволлар ва фикрлар аноним тарзда берилиш имконияти яратилиши шарт. Лекин бу ҳаддан ташқари чегарадан чиқиш имконини бермаслиги, яъни бошловчининг шахсиятига тегиш кабиларга йўл қўйилмаслиги таъминланиши керак.

Меъёрларни машғулот ўтказишдан аввалроқ катта қоғозга ёзиб, хонага осиб қўйиш ёки гуруҳ аъзолари билан биргаликда «Фикрий ҳужум» усули орқали аниқлаштириб олиш мақсадга мувофиқ.

Бу биринчи гуруҳий келишув ҳисобланади. Бунда шу нарса муҳимки, ҳар бир кишининг фикрини албатта эшитиш, нима учун бу тамойилга хайрихоҳлиги ёки норозилигини изоҳлашини сўраш лозим. Тамойилларни тасдиқлашни овозга қўйиш керакмас. Агар кимдир гуруҳнинг фикрига норози бўладиган бўлса, уни кўндиришга ҳаракат қилиш ёки гуруҳ бошқа қарорга келиши лозим бўлади. Чунки унинг фикрини инобатга олмаслик - гуруҳдаги психологик иқлимга салбий таъсир этиши аниқ. Яъни фикри инобатга олинмаган иштирокчида норозилик ҳолати пайдо бўлади ва бу унинг тренингдаги бутун иштироки давомида минус ҳолатларни келтириб чиқариши мумкин. Бундан ташқари унда руҳий тушкунлик, ўз-ўзини баҳолашнинг пасайиши ва ҳ.к.лар ҳам пайдо бўлиш эҳтимолини туғдиради.

Тренинг қонунлари бўйича гуруҳ ишларини фаоллаштириш усуллари.

Биринчи усул: Тренинг қонунларини ўқиб беринг ва гуруҳга уларни қабул қилишни таклиф этинг.

Агар гуруҳ аввал тренингда қатнашмаган бўлса бу усул самара беради. Аввал қатнашчиларга тренингнинг ўз қоида ва қонунлари мавжудлиги ҳақида тушунча беринг. Кейин ҳар бир қоидани ўқиб беринг ва бу қонунлар нима учун кераклигини тушунтиринг. Қатнашчиларга бу қонунларни қабул қилишни таклиф этинг ва бу қоидаларга риоя қилиш кераклиги, улар ҳар бир иштирокчининг манфаати учун гуруҳ ишининг самараси учун муҳимлигини таъкидлаш лозим.

Иккинчи усул: Гуруҳга асосий қоидаларни мустақил равишда ишлаб чиқишни таклиф этинг. Масалан, Микрофон қонунини юмористик “Сўз эркинлиги” деб аташ мумкин.

Учинчи усул: Бу аввал тренингда иштирок этганлар учун бўлиб, бунда иштирокчиларга тренинг қоидалари ва қонунларини ўзлари ишлаб чиқишлари таклиф этилади.

- Ҳар бир қоида барча иштирокчилар томонидан қабул қилиниши ва маъқулланиши керак.

- Қоидаларга амал қилиниши муддати 1 соат, 3 соат ёки тренинг кунига бўлиши мумкин.

- Тренер қоидалар қабул қилинаётганда ҳар бир қатнашчи муҳокамада иштирок этишига, ўз фикрини баён этишига эътибор бериши керак.

- Гуруҳда тренинг қоидаларини тақдим этиш усуллари кўп бўлиб, ўзингиз бошқа вариантларни ўйлаб топишингиз ва уларни қўллашингиз мумкин.

- Мисол тариқасида тренинг қонунлари бўйича гуруҳ ишини фаоллаштиришнинг бир неча усулларини келтирамиз.

1. Бошловчи қатнашчиларга олдиндан варақларга ёзиб тайёрлаб қўйилган қоидаларни таклиф этади. Ҳар бир иштирокчи биттадан варақни тортиб, уни ўқиб беради. Шундан сўнг бу қоида муҳокама этилади ва тренер бу қоида нима учун кераклиги ва нимани аниқлашнинг тушунтириб беради. Агар барча иштирокчилар бу қонунни маъқулласа, у ҳолда у тренинг Қонуни деб қабул қилинади.

2. 5-6 ёшли болалар билан тренинг ўтказилганда бу қоидаларни ўйин тариқасида таклиф этиш мумкин. Ўйинимиз қизиқарли бўлиши учун 5 та қоидани ёдда сақлашимиз керак:

- 1) ўйинни ҳамма бирга бошлаши;
- 2) навбат билан жавоб бериш;
- 3) фаол иштирок этиш, вазифаларни бажариш;
- 4) ҳаммани исми билан аташ;
- 5) бир-бирини устидан кулмаслик.

Бошловчи жумлани бошлайди, болалар давом эттирадилар. Бунда кичкина коптокчадан фойдаланиш мумкин, яъни копток бирор бир иштирокчига узатилади ва у қоидани айтиши керак бўлади. Лекин копток билан ўйин биринчи тренинг машғулотида эмас, балки кейингиларида қоидаларни такрорлаш учун қўлланилади.

Ташкилий қисм. Ташкилий қисмнинг асосий жиҳатлари.

Тренер биринчи навбатда нима ҳақда ўйлаши лозим? Энг аввало мавжуд гуруҳнинг мотивацияси, гуруҳдаги ҳар бир иштирокчининг мотивлари ҳақида (онгли ҳолдами ёки онг ости ҳолатидами) билишга ҳаракат қилиши лозим.

Тренингни биринчи кун иштирокчиларнинг жойлашуви билан бошланади.

Тренернинг ўзи стулларни доира шаклида қўйишга бошлайди, гуруҳ эса унга ёрдам беради. Шу ҳолатнинг ўзидаёқ иштирокчилар ҳақида дастлабки маълумотни олиш мумкин: кимдир фаол ёрдам беради - столларни четга суради, бир йўла бир нечта стул кўтаради, тез-тез ҳаракат қилади, кимдир бошқаларнинг ҳаракатини шунчаки кузатиб тураверади, баъзилар ўзини гўёки нимадир билан банддек кўрсатиб тураверади.

Тренингни ташкил этишдаги муҳим жиҳатлар.

Машғулот ўтказиладиган жой шинам, кенг, эркин ҳаракатланишга мўлжалланган, стуллар билан жиҳозланган бўлиши шарт. Хонада иштирокчиларнинг орасига тўсиқ бўладиган ортиқча жиҳозлар (ортиқча стол, стуллар) бўлмаслиги керак.

Гуруҳ аъзолари доира шаклида ўтирадилар. Доира шаклида ўтиришнинг афзаллиги шундаки, ҳамма иштирокчилар бир-бирининг борлигини ҳис қилиши ва бир-бирини кўриб туришига имконият бўлади. Бу эса иштирокчиларда ишонч, қизиқиш, диққат каби хусусиятларни вужудга келтиради. Шунингдек, бошловчи ва иштирокчилар орасида эркин мулоқот қилиш имкониятини яратади. Айниқса, болалар гуруҳи билан ишлаганда улар қаршисида ўқитувчининг бўлмаслиги ўсмирларда ҳақиқий тенгликни ҳис этишга ёрдам беради. Бу орқали гуруҳ аъзоларининг ҳақиқий ижтимоий тенглигини таъминловчи психологик муҳит (иклим) яратилади.

Тренинг жараёнида гуруҳ аъзолари сони 8-10 кишидан 15-20 гача бўлиши энг маъқул вариант ҳисобланади. Энг яхши гуруҳ 12-15 кишидан иборат бўлган гуруҳдир. Иштирокчиларнинг кўпайиб кетиши ўзаро ишонч муҳитининг таркиб топишига ҳалақит бериши мумкин. Аъзолари кам бўлган алоҳида гуруҳларда эса иштирокчилар бир-бирларини тезроқ тушунадилар ва аҳиллашишлари осон кечади. Агар иштирокчилар сони 25 кишидан ортиб кетса дастур ва машқлар иштирокчиларни бир неча гуруҳларга бўлган ҳолда ўтказилади, аммо бунда кўп вақт талаб этилади ва иштирокчиларнинг диққати бўлинади. Бу эса кутилган натижага эришишга ҳалақит беради.

Ҳар қандай тренинг тренернинг қисқача информация бериши билан бошланади. Бунда у тренингнинг мақсади, вазифалари, шунингдек, иштирокчилар эгаллаши мумкин бўлган омиллар ҳақида гапиради. Яъни иштирокчиларга тренинг ҳақида тушунча, унинг қандай ташкил қилиниши, ўтказилиши ва иштирокчилар тренинг охирида қандай натижаларга эришиши мумкинлиги тушунтирилади.

Кейинги босқичда тренер гуруҳ аъзолари билан машғулот давомийлигини келишиб олиши керак. Машғулот давомийлиги қуйидагича бўлиши мақсадга мувофиқ:

1. Ҳафтасига 4-5 кун 8 соатдан (орада 1 соат, 30 минут танаффус берилади). Бу энг самарали натижа беради. Ҳафтасига 2-3 кун ҳар куни 4-5 соатдан.

2. Ҳафтасига 1 кун 3-4 соатдан. Камроқ самара бериши кутилади. Тренер гуруҳнинг мотивациясини аниқлаш учун гуруҳга қабул қилинадиган ҳар бир иштирокчи билан индивидуал суҳбат олиб бориши лозим. Суҳбатда асосан қуйидаги саволлар билан мурожаат қилинади.

- Тренингдан нима кутяпсиз?

- Сизда, оилавий (ота-онангиз, турмуш ўртоғингиз, фарзандингиз ёки бошқалар билан) ёки ишда (раҳбар ёки ҳамкасбларингиз билан) мулоқот борасида муаммо борми? Тренингда иштирок этишга сизни нима мажбур қиляпти?

Бундан ташқари иштирокчининг индивидуал психологик хусусиятларини аниқлаш мақсадида психодиагностик методикалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Индивидуал суҳбат охирида тренер иложи борича бўлажак иштирокчининг «Мен ҳақимда нима дея оласиз», «Тест натижаси қанақа чикди» деган саволларидан қочишга ҳаракат қилиш лозим.

Танишув босқичини ташкил қилиш. «Кутишлар» босқичи.

Тренингни бошлашдан аввал гуруҳ аъзоларининг бир-бирига мурожаат этиш усулини аниқлаб олиш лозим бўлади. Бунда тренер 4 хил вариантни таклиф этади: «Сен», «Сиз», «Исм», «Фамилия». Одатда, ўзбек менталитетида исмини айтиб мурожаат этилиши кишилар орасида ўзаро яқинлик ҳиссини вужудга келтириши сир эмас. Гарчи, баъзи идораларда исм-шарифи билан мурожаат этиш расман тан олинган бўлсада, исм билангина мурожаат этиш тренингда кўпчилик томонидан тасдиқланса, ҳар қандай катта мансабда ишлайдиган иштирокчини ҳам исми билан чақириш талаб этилади.

Тренингдаги «Танишув» босқичини турли хил усулда ташкил этиш мумкин, лекин моҳият битта бўлади, яъни бу босқичнинг моҳияти қуйидагича: Ҳар бир иштирокчи ўзини бу ерда қандай ном билан аташларини истаса, шундай аташи мумкин. Шу ўринда улар мулоқот жараёнида ўзига ёрдам берадиган ва ҳалақит берадиган сифатларини ҳам айтиши лозим. Ёки улар қуйидаги саволларга жавоб тарзида ҳам ўзларини таништиришлари мумкин: «Яқинларингиз сизни нима учун кадрлашади?», «Айнан қайси жиҳатингиз ўзингизга кўпроқ ёқади?», «Бошқалардаги қандай ҳислатларни кадрлайсиз?» ва ҳ.к. Танишув босқичида ҳар бир иштирокчи ўзидан олдинги иштирокчининг айтганларини такрорлаши лозим.

Бу босқични иштирокчилар шунчаки бир-бирларининг исмини билиши билан боғлиқ бўлган расмийчилик деб қабул қилмаслик керак. Иштирокчиларнинг танишув босқичи — уларнинг ўтказилаётган машғулотта ва айни пайтдаги муҳитга мослашиш жараёни бўлиб, улардаги ҳаяжон ва ноқулайлик ҳолатларини бартараф этишнинг энг яхши йўлидир.

Машғулот аввалида тренер ўзини аудиторияга таништириб, қайси ташкилот, муассасадан эканлигини айтади. Бошловчи ҳақида иштирокчиларда пайдо бўлган илк тасаввур кейинги ишлар натижасига, тренер ва гуруҳ аъзолари ўртасидаги муносабатлар характерига ва албатта, машғулотнинг якунига, самарадорлигига ўз таъсирини ўтказади.

Танишувда иштирокчилар доира ёки бошқа шаклларда ўтиришлари мумкин.

Танишув босқичи қуйидаги мақсадларни амалга оширади: иштирокчилар бир-бирларининг исмини билиш билан бирга, ҳар бир иштирокчи ўзидаги ҳислатлар ҳақида ўйлаб кўриш ва буни овоз чиқариб айтиш имконига эга бўлади. «Қор уюми» ўйини орқали ташкил этилган танишувда эса кўшнисининг айтганини такрорлаш эшитишнинг, айниқса ўзидан олдинги кишини эшитиш қийинлигини ҳис қилиш имконини беради. Кўпчилик иштирокчилар ўзидан олдинги иштирокчи нима деганлигини эшитмайди, чунки у эшитишдан кўра ўзи нима дейиши кераклиги ҳақида ўйлайди. Муҳокамада тренер томонидан иштирокчи «Диққат марказида» бўлганида ўзини қандай ҳис қилгани сўралади.

Танишув босқичини турли усулларда ташкил қилиш мумкин. Умуман тренинг жараёнида кўпроқ қуйидаги уч хил усулдаги танишув босқичлари фарқланади.

1. Интервью усули. Бунда иштирокчилар тренер томонидан жуфтликларга бўлиб чиқилади. Бунинг учун иштирокчилар мевалар, гуллар, дарахтлар, ҳайвонлар, қушлар ва ҳ.к.ларнинг қайси бирини ёқтиришига қараб ажратилади. Гуруҳга бўлинаётганда 1,2,3 деб рақамлар асосида гуруҳларга бўлиш тавсия этилмайди. Жуфтликларга бўлинганларидан сўнг улар бир-бирларидан интервью оладилар. Бунинг учун савол жавоблар учун уларга 10-15 мин. вақт берилади. Шундан кейин ҳар бир иштирокчи ўзининг шеригини гуруҳ аъзоларига қисқа, лўнда ва иложи борича батафсилроқ тарзда таништириши лозим бўлади.

2. Видео(аудио)тасма усули — бунда тренер томонидан ҳар бир иштирокчи алоҳида жиҳозланган хонага чақирилади ва у гуруҳ аъзоларига ўзи ҳақда нималарни айтиб беришни истаса, шуни гапиради. Барча иштирокчилар ўзи ҳақидаги маълумотларни видеотасмага тушириб бўлганларидан сўнг, уларнинг ҳаммаси хонага таклиф этилади ва тасма ёзуви қўйиб берилади.

3. Карточкалар усули — ҳар бир иштирокчи тренер томонидан тарқатилган махсус карточкага ўзи тўғрисида нимани таништиришни истаса, ўшани ёзади. Карточкаларни табличкага ўхшатиб ҳамма ўз олдига қўйиб қўйиши, олдига ёки орқасига илиб олиши ҳам мумкин. Ҳамма бир-бирининг карточкасини ўқиб ўзаро танишади.

Кўпинча тренингларда танишув жараёнида иштирокчилардан исмини айтиш билан бирга мулоқотга киришиш жараёнига салбий ва ижобий таъсир этувчи жиҳатларини ҳам айтиб ўтиш сўралади.

Тренингнинг кутишлар босқичида гуруҳ аъзоларининг ҳар биридан тренингдан нималар кутаётганлигини сўралади. Тренер уларнинг кутишларини билиб шунга қараб ўз ишини режалаштиради. Бунда гуруҳ аъзолари айлана бўйлаб ўзларининг тренингдан кутишларини, хавотирлари ва эътирозларини айтиб чиқишлари сўралади. Тренер барча иштирокчиларнинг фикрларини уларга баҳо бермасдан, муҳокама қилмасдан, ҳайрон бўлмасдан, ҳайрихоҳлик билан эшитиши лозим. Шундан сўнггина гуруҳ, ишлаш учун тайёр ҳисобланади ва машғулотларни бошлаш мумкин бўлади.

Ушбу вазифаларни амалга оширишда ва турли мавзуга оид бўлган тренинг жараёнида қуйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин.

Хулқ-атвор меъёрларига риоя қилиш.

«Таъқиқланган мева».

Мақсад: Оилада, ўзбек маданий турмушида таъқиқланган хулқ-атвор ҳолатлари мотивларини аниқлаш.

Материаллар: Қути, «мумкин эмас» деб ёзилган иккита табличка.

Ўйиннинг бориши: Ўйин 25 минутгача давом этади.

1. Бошловчи қутини хона ўртасига қўяди ва унинг икки томонига «мумкин эмас» деган ёзувларни қўяди, ушбу ёзув ҳамма қатнашчиларга кўриниб туриши керак.

Қутича кун бошланишиданок хона ўртасига қўйилгани маъқул, натижада иштирокчиларнинг қизиқиши ортади, ўйиннинг асосий қисмига ўтиш осонлашади. Бошловчи ўйин бошланишида иштирокчиларнинг қизиқишларини ошириши мумкин («ха, энди, бир қизиқ нарса яширилган-да», «Кейин кўрарсизлар», «Бир нарса бор-да» каби сўзлар билан), лекин қутига қарамаслик ҳақидаги таъқиқ ўз кучида туриши керак. Кўп ҳолларда баъзи болалар ўзларини тия олмай қути ичига қарашга уринишади ва таъқиқни бузишади. Сўнгра бошловчи ушбу машқ билан боғлиқ бўлган асосий қисмга ўтади ва гуруҳга қуйидагича йўриқнома беради:

«Хона ўртасида кун бошиданок чиройли қути турибди, унинг хусусияти шундаки унинг ичига қараш мумкин эмас. Бу қутига нисбатан Сизда бирон қизиқиш уйғонган бўлса керак. Келинглр кимнинг ичида нима кечаётганлигини таҳлил қилиб кўрайлик. Ўз кечинмаларингиз ҳақида айтиб беринглр».

Таҳлил.

1. Бошловчи иштирокчилардан улар нега ўзини шу хилда тутганлигини сўрайди, уларнинг ҳаракатларидаги асосий сабабни аниқлашга ҳаракат қилади. Таъқиқ ҳақидаги қонидани бузиш қанчалик қийин бўлганлиги ҳақида сўрайди, ўзини тийиб туриш осон ёки қийин кечганлиги ҳақида билишга ўринади.

2. Ўйин якуни сифатида одамлар нега таъқиқланган хатти-ҳаракатларни содир этишлари, оилавий ҳаётга зид бўлган хатти-ҳаракатларни амалга оширишларининг сабаблари аниқланади. Ушбу якуний хулосалар кичик гуруҳларда ҳам ишлаб чиқилиши мумкин.

«Ўзимизни қандай тутамиз».

Мақсад: *Турли хулқ ҳаракатларини кўриб чиқиш ва уларнинг мулоқотга тегишли ҳаракатларининг шаклланишига таъсирини аниқлаш.*

Материаллар: тоза қоғоз, ручка, қалам, 3 та суратли плакат ва уларга тааллуқли хулқ, ҳаракатларининг изоҳи.

Материалларни тайёрлаш: Ҳар бир плакатнинг чап томонида у ёки бу хулқ ҳаракатини кўрсатувчи тасвир туширилган қоғоз ёпиштирилади. Расмнинг ёнида ушбу хулқнинг тавсифлари ёзилган.

Суст (пассив) хулқ:

- Ўз ҳуқуқларингизни таъкидлаш учун ҳеч қандай ҳатти-ҳаракат қўлламаяпсиз.

- Ўзгаларни ўзингиздан юқори қўяпсиз.

- Бошқаларнинг хоҳишига ён бераяпсиз.

- Сизни нимадир безовта қилса ҳам индамай турибсиз.

- Доимо узр сўраяпсиз.

Агрессив хулқ:

- Бошқаларни ҳеч қанча ўйламай ўз ҳуқуқларингизни ҳимоя қилаяпсиз.

- Ўзгалар устидан ҳукмронлик қилишга уринаяпсиз.

- Ўзгаларни унутиб фақат ўзингизни ўйлайсиз.

- Бошқалар ҳисобига ўз ҳуқуқларингизга эришаяпсиз.

Ишончли хулқ.

- Ўзгалар ҳуқуқини поймол қилмай ўз ҳуқуқларингизни ҳимоя эта оласиз.

- Ўзингизни ва ўзгаларни ҳурмат қиласиз.
- Тинглашни ва гапиришни биласиз.
- Ҳам ижобий, ҳам салбий ҳиссиётларингизни айта оласиз.
- Ўзингизга ишонасиз, лекин ўзгаларни «ҳақоратламайсиз».

Ўйиннинг бориши: Ўйин 20 минут давом этади.

1. Кириш. Кўпинча ўзимизга ишонмаслигимиз бизни турли салбий кучларга қарши туrolмаслигимизга олиб келади, натижада ҳар хил ножўя вазият ва хулқларнинг иштирокчисига айланиб қоламиз. Ҳар хил салбий йўлларга кириб кетмаслик учун биз ўз хулқ-атворимизни, унинг ички сабабларини яхши тушунишимиз, ҳатти-ҳаракатларимизни назорат қилишимиз, ҳиссиётларимизни бошқара олишимиз керак.

2. Синф учта кичик гуруҳларга бўлинади.

3. Ҳар бир кичик гуруҳга қуйидагича топшириқ берилади: кўрсатилган учта суратга асосланган ҳолда ҳар хил хулқ формаларининг ҳатти-ҳаракатлари, ички ҳолатлари ва нутқ хусусиятларини изоҳлаб беринг (гуруҳлар ишлаётган пайтда суратларга тааллуқли тавсифлар ёпиб қўйилади, суратлар эса очик қолади).

4. Ҳар бир гуруҳ томонидан тақдим этилган вариантларни муҳокама қилиш.

Сўнгра бошловчи плакатдаги тавсифларни ўқиб изоҳлайди. Бошловчилар ўз ҳатти-ҳаракатлари орқали ҳар хил хулқ моделларини мисол тариқасида кўргазмалли намоён этишлари мумкин.

5. Иккала бошловчи иштирокида агрессив ва суст хулқ кўринишлари тасвирланади. Иштирокчилардан эса бошловчиларнинг ҳаракатлари, имо-ишора ва сўзларини кузатган ҳолда ушбу хулқ кўринишларининг номларини тўғри топишлари сўралади.

Биринчи вазият: Агрессив ҳолатдаги бир киши иккинчи - суст ҳолатдаги ва ўзи яхши танимайдиган одамдан катта миқдордаги пулни қарз сўраяпти.

Иккинчи вазият: Агрессив ҳолатдаги бир киши иккинчи ўзига ишонган - ва эътироз билдираётган одамни спиртли ичимлик ичишга ундаяпти.

6. Иштирокчилар орасидан кўнгилли бир кимса чақирилади ва унга гуруҳдан сир тутилган ҳолда у ўйнаши лозим бўлган роль ва шу ролга тааллуқли вазият айтилади. Бошловчи бу вазиятда ўзига ишонган одамнинг ролини ўйнаса, гуруҳнинг бошқа аъзоси кўнгилли бўлиб агрессив хулқли кимсанинг ролини ўйнайди.

Шуниси аҳамиятлики, бошловчи иштирокчилар орасидан гуруҳ лидерларини ва гуруҳ аъзолари ёқтирмайдиган болаларни ажрата билиши, табиатдан агрессив ва суст хулқли иштирокчиларни аниқлаб олиши зарур. Бу ҳол кўнгиллиларни аниқлашда жуда муҳимдир - агрессив хулқли ўсмирларга суст ёки ўзига ишонган хулқли ролларни тақдим этган маъқул бўлса, суст хулқли ўсмирлар ўзига ишонганларнинг ролини ўйнашсин.

Ўсмир ўзига берилган ролни муваффақиятли ижро этиши ёки ижро эта олмаслиги унчалик муҳим эмас. Агар бу ролни яхши ижро эта олмаса ўзи ёки гуруҳ бунинг сабабини муҳокама қилишлари мумкин, агарда рол яхши ижро

этилса гуруҳ аъзолари ушбу хулқ кўриниши қайси бирига тегишли эканлигини дарров билиб олишади.

7. Иштирокчилар тақдим этилаётган хулқ кўринишларини аниқлашади, ўз тахминларини изоҳлашади.

«Ҳалокатга учраган кема».

Ўйин бошланишидан олдин бошловчи «Жавобгарликнинг ўзи нима? Сиз буни қандай тушунасиз?» деган саволни ўртага ташлагани маъқул.

Бошловчи ўқувчиларнинг жавобларини флипчартга ёзар экан, ўқувчилар томонидан «жавобгарлик» сўзининг маъносини тушунишга ҳаракат қилишларини одилана баҳолаши ва ушбу масала юзасидан билдирилган фикрлар кундалик турмуш тарзимизда учраб туришини таъкидлаб, сўнг жавобларни кўшимча янги мисоллар билан янада бойишга ҳаракат қилиши лозим.

Бу ўринда бошловчи «Ўзбек тилининг изоҳли луғати»да жавобгарлик сўзига қандай тариф берилганлигини айтиб ўтиши мумкин. Лекин луғатдаги сўзнинг маъноси фақат бир тушунча билан кифояланиб қолмайди. Ундаги «жавобгарлик» тушунчасининг изоҳидан ташқари ўз зиммасига олинган «жавобгарлик масъулияти», «жавобгарликни ўз зиммасига олиш», ўз бўйнидан жавобгарликни соқит қилиш, жавобгарликка тортиш, жавобгарлик кимгадир «тушяпти» каби жавобгарликка тааллуқли умумий тушунчалар изоҳи билан ҳам яқиндан таништириб ўтиш керак.

Луғатда «жавобгарлик» сўзига, бирор нарсага жавоб бериш, бўйин эгиш, кафил бўлиш, қарзни узиш каби маънолар сингдирилган.

Алоҳида иқтидорли ўқувчилар учун «жавобгарлик» сўзининг маъноси, унинг келиб чиқиши (этимология) билан яқиндан таништириб, ўзаги «жавоб»дан иборат «жавобгарлик» сўзи ўзбек тилида қадимдан мавжуд эканлигини, баъзи тилларда шу жумладан рус тилида «жавобгарлик» сўзи XIX аср охирида пайдо бўлганлигининг қайд этилиши, сўзнинг аҳамиятини ва унга бўлган эътиборини янада оширади.

Сухбат мавзусига нисбатан ўқувчиларнинг фаоллигини янада ошириш мақсадида, сўзга тегишли изоҳ бермасдан аввал, ўртага «Жавобгарлик» сўзи қандай келиб чиққан? У қандай пайдо бўлган? Қани ким жавоб беради?», - деб савол ташлаш ўринли.

«Жавобгарлик» сўзи тушунчаси ҳақида тўла-тўқис маълумот берилганидан сўнг, «ўз зиммасига жавобгарлик олиш»нинг аҳамияти қайд этилади, кейин бошловчи томонидан ўқувчиларга ушбу сифатни шакллантириш машқини таклиф этиш мақсадга мувофиқдир. Ушбу машқни бажариш учун ўқитувчи томонидан қуйидаги йўриқнома берилади: «Ўзингизни Тинч океанида яхтада сузиб кетаётгандек ҳис қилинг. Ёнғин туфайли яхтанинг ва юкларнинг кўп қисми нобуд бўлди. Яхта аста-секин чўка бошлайди. Зарур жиҳозларнинг ишдан чиққанлиги сабабли сиз турган жой ноаниқ. Яқин қуруқликдан тахминан жанубий-ғарбий йўналиш бўйича 1000 км. масофада турибсиз. Бу ҳолатдан қандай чиқиш мумкин?

Қуйида ёнғиндан сўнг бутун қолган ва зиён кўрмаган 14 та жиҳознинг рўйхати берилган. Бунга кўшимча равишда ихтиёрингизда эшкаги бор пуфакли

қайиқча ҳам сақланиб қолган. У экипаж аъзоларини сақлаш имконига эга. Шунингдек, бундай ҳолатларда жуда зарур бўлган 4 та нарса ҳам омон қолган. Булар бир қути сигарет, бир неча қути гугурт ва 5 та қоғоз пул.

Ҳар бирингизга 15 минутдан вақт берилади. Шу вақт ичида океанда сиз ўзингиз учун ҳамда бошқалар учун жавобгарлик масъулиятини ҳис этишингиз керак. Пастда берилган 14 та жиҳоздан ҳаёт учун зарур булган 4 та нарсани аниқлаш лозимки, бу жиҳозлар ёрдамида чўкаётганларни ҳам қутқариш мумкин бўлсин. Бундай танлаш жараёнида энг муҳим ҳисобланган жиҳоз 1-ўринга, кейинги муҳим жиҳоз 2-ўринга ундан кейингиси 3-ўринга ва ҳ.к. қўйилади.

Бу усул ёрдамида мавжуд барча жиҳозларнинг ўрни белгиланади. Оқибатда, 14-ўринни унчалик аҳамиятига эга бўлмаган жиҳоз эгаллайди.

Энди қуйидаги 14 та жиҳозни ўз ўрнига қўйишингиз керак бўлади. Бунда асло сиз ўзингиз ва дўстларингиз учун жавобгарлик вазифасини олаётганлигингизни унутмаслигингиз керак». Шундан кейин иштирокчиларга қуйидаги жиҳозлар рўйхати ҳавола этилади.

1. Компас.
2. Соқол олиш учун кўзгу.
3. 5 литрли сув идиш.
4. Балиқ тутадиган тўр.
5. Тинч океани хариталари.
6. Ҳаво тўлдирилган ёстик.
7. 2 литрли нефт ва газ аралашмаси идиши.
8. Кичик транзистрли радио.
9. Акулаларни қўрқитувчи жиҳоз, рапеллент.
10. Ёмғир сувини йиғиш учун катта юзали тимқора пластик (клеенка).
11. Бир неча 80 ° ли Пуэрто-рико роми.
12. Икки қути шоколад.
13. 25 метр нейлон йўғон арқон.
14. Бир яшик консерва.

Ўқувчилар томонидан тегишли жиҳозни ажратиб олиш жараёни бажарилгач, бир қарорга келиб олишлари учун синфга яна вақт берилади. Ўқувчилар берилган вазифани алоҳида-алоҳида бажариб бўлишганидан сўнг, биргаликда ҳаёт учун ёрдам берадиган 4 та асосий жиҳозни танлаб олишлари керак бўлади.

Уларнинг умумий бир тўхтамага келиши осонроқ бўлиши учун ўқувчиларга қуйидагиларни тавсия қилиш мумкин:

- ўзини шахсий фикрини ҳимоя қилишдан эҳтиёт бўлиш, яъни ўзини устун қўймасдан, кўпчилик томонидан қабул қилинган ягона қарорга кўра жавобгарликни олиш;

- бу қийин бўлса, умумий қарорнинг маъқул жиҳатларинигина қисман қабул қилиш;

- қарор қабул қилинишида ёрдам берадиган турли фикрларни кўриб чиқиш.

Бутун гуруҳ юқорида қайд этилганларнинг энг муҳимларини танлаганидан кейин, шахсий натижаларни гуруҳ натижалари билан

солиштириш ва тегишли жиҳозларни танлаб олган бетараф гуруҳ фикри билан қиёслаш фойдадан ҳоли бўлмайди.

Бетараф гуруҳ томонидан танлаб олинган жиҳозлар қуйидагилардан иборат:

1. Соқол олиш учун кўзгу: У ҳаво ва денгиз қутқарувчилари учун сигнал бериш вазифасини ўтайди;

2. Гугурт ёки пул билан ёқиш мумкин бўлган нефть ва газ қоришмасининг икки литрли идиши. Бу ҳам қутқарувчилар эътиборини тортадиган воситалардан биридир;

3. Чанқокни қондириш учун беш литрли сув идиши;

4. 1 яшик консерва.

«Кеманинг ҳалокатга учраши» машғулоти тугаганидан кейин бошловчи ўз зиммасига жавобгарлик масъулиятини олиш оғир пайтларда юзага келмай, бу сифат ҳар бир кишининг оилавий ҳаётида, кундалик турмуш тарзининг асосий хусусиятларидан бири бўлиши лозимлигини алоҳида қайд этади.

“Мен ҳеч қачонмаганман”.

Иштирокчилар навбатма-навбат «Мен ҳеч қачонмаганман» деган жумладан иборат гап айтишлари лозим (масалан, «Мен ҳеч қачон парашютдан сакрамаганман», «Мен ҳеч қачон денгизда чўмилмаганман», «Мен ҳеч қачон сигарет чекмаганман» ва ҳ.к.). Қолган иштирокчилар эса, айтилаётган гаплар, агар улар учун нотўғри бўлса бармоқларини букиб борадилар. Яъни, масалан, бирор иштирокчи парашютдан сакраган бўлса, битта бармоғини букади, кейинги иштирокчи томонидан айтилган гап ҳам унинг учун нотўғри бўлса (яъни у денгизда чўмилган бўлса) яна битта бармоғини букади ва ҳ.к. 10 та гап айтилганидан сўнг кимнингдир бармоқларидан бирортаси ёки бир нечтаси букилмасдан қолган бўлса, ўша ютади. Бошловчи иштирокчиларни олдиндан айтилаётган гаплар ҳаётий бўлиши лозимлиги ва бармоқларни адолатли букиш лозимлиги ҳақида огоҳлантириши керак. Жинс хусусиятларини эътиборга олмасдан гап айтган иштирокчи ютқазади. Бир хил ҳаёт тарзига эга бўлган одам (букилмаган бармоқлари қанча кўп бўлса) ютади, аксинча бой ҳаётий тажрибага эга бўлган одам (барча бармоқлари букилган) ютқизади. Ўйин шу тарзда барча иштирокчилар биттадан гап айтгунларича давом эттирилади.

«Қадриятлар».

Мақсад: *Шахсий қадриятлар иерархияси тузилиши муҳимлигининг аҳамиятлилик даражасини ҳис қилиш ва англаш.*

Шарт-шароитлар: Машқ тинчлантирувчи, бир маромдаги мусиқа садолари остида бажарилиши зарур. Бунда матн ўқиётган бошловчи овозининг қандай оҳангда эканлиги ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Ўйиннинг бориши:

Иштирокчиларга олтига варақ тарқатилиб, мана шу қоғозларга ўз ҳаётларидаги энг қадрли нарсаларни аҳамиятлилик даражасига кўра ёзиб чиқишлари сўралади. Кейин варақлар шундай аралаштириладики, энг қадрли нарса ёзилган варақ охирида туриши керак. Бошловчи иштирокчиларга қандайдир ҳодиса рўй бериб, биринчи варақда ёзилган қадриятдан маҳрум бўлганликларини ҳис қилиб кўришларини таклиф қилади. Сўнгра бошловчи

иштирокчилардан шу қадрият ёзилган қоғозни ғижимлаб улоқтиришни ва ҳаётни ана шу қадриятсиз тасаввур қилиб кўришларини сўрайди.

Шу тариқа ҳар бир қадриятдан воз кечиб борилади. Шундан сўнг иштирокчиларга қадриятдан ажралаётган вақтда қандай ҳиссиёт, қандай туйғуни ҳис қилганлигини эслаш таклиф қилади. Кейин бошловчи мўъжиза рўй бериб, қадриятларни бирма-бир қайтариш имконияти туғилганлигини эълон қилади ва ғижимланган қоғозларни бирма-бир қайтариб олади. Сўнг иштирокчилардан қадриятларнинг йўқотилган пайтдаги ҳолати ва ғижимланган қоғозларга ёзилган ҳолатини солиштириб, йўқотилган пайтдаги қадриятларни ҳозир ҳам худди шундай кадр-қимматга эгами ёки йўқми эканлигини сўрайди. Агар гуруҳ аъзолари қадриятларни аҳамиятига кўра ўринларини алмаштирган бўлса, буни ҳам баён қилишлари керак. Машғулот сўнгида бошловчи натижаларни муҳокама қилиб, хулосаларни баён этади.

Диққат! Машғулот жараёнида иштирокчилар кучли руҳий кечинмаларни, зўриқишларни ҳис қилишлари мумкин. Шунинг учун машғулот ортиқча шовқин-суронсиз ўтишига, ортиқча овозлар бўлмаслигига, иштирокчиларнинг бир-бирига ҳалақит бермаслигига ва бегона одамларнинг хонага кирмаслигига эътибор бериш лозим. Шу билан бирга бошловчи ҳам иштирокчиларга диққат-эътиборли бўлиши зарур.

«Мумкин эмас...»

Ўйиннинг бориши:

Гуруҳ иккига бўлинади. Биринчи гуруҳ ўз истак-хоҳишларини баён қилади, иккинчи гуруҳ эса бунга рад жавобини бериши керак. 10 минутдан кейин гуруҳлар ўз ўринларини алмашадилар. Ўйин тахминан қуйидагича бошланиши мумкин:

- Мен бугун кечкурун дискотекага бормоқчи эдим.

- Йўқ, мумкин эмас, кеч бўлиб қолади.

Ўйиндан сўнг хоҳишларни рад қилиш учун қўлланилган далиллар, уларнинг сабаблари ва мазмуни таҳлил қилиб чиқилади. Бошловчи қуйидагича хулоса қилса бўлади: «Асосли ва асоссиз рад этишлари бор. Кўпинча сизга баъзи тақиқлар асоссиздай туюлиши мумкин, бироқ уларда ҳам мақсад, мазмун борлигини инкор эта олмаймиз. Агар биз истагимиз нега рад этилаётганлигини англасак, тушунсак, бунга кўнишимиз осонроқ бўлади. Баъзан ўзимиз қилаётган ҳатти-ҳаракатларимиз, истагимиз ноўрин эканлигини ҳам англаб тураемиз. Бундай ҳолда тушунишимиз қийин бўлган кечинмаларни ҳис қилаемиз».

Низоли вазиятлар ўйинлари.

«Низоли вазиятларни ҳал этиш».

Мақсад: Низони бартараф этувчи ҳаракатлар намунасини ҳавола этишдан иборат (айни ҳолатда бу - ўз-ўзига ишончли ҳулқ-атвор кўринишидир). Иштирокчиларни «ичи пуч» низоларнинг сабаблари билан таништириш. «Ижтимоий хавфли» вазиятлардан конструктив (ижобий ечим топган ҳолда) чиқиб кета олиш ва низодан четда қолиш малакаларини шакллантириш.

Материаллар: Вазиятлар баён этилган 3 хил рангли қоғозлар.

Вазиятлар:

N1: «Тенгқурларинг ҳали бирор марта сигарет чекиб кўрмаганингни мазах қилиб устингдан кулишаяпти. Улардан бири сенга: «Сен ҳали ёш боласан ва бундай жиддий ишлар билан шуғулланиш сенга эрталик қилади», - деди. Унинг гапи сенга жуда оғир ботди ва Сен унга жавоб беришга қарор қилдинг.

N2: Хулқи яхши бўлмаган тенгқурларингдан бири кечкурун қаердадир ўтадиган кечага сени таклиф қилаяпти. У бола (қиз) спиртли ичимлик истеъмол қилади ва ҳатто сигарет ҳам чекади. У сенга: «Юр, бир дам олиб келамиз, сен ахир катта йигитсан-ку (қизсан-ку), ўйиндагилар сенга рухсат беришади-ку», - деяпти. Бу вазият сени безовта қиляпти ва сен унга рад жавобини бермоқчисан.

N3: Агрессив ҳолатдаги киши иккинчи - ўзига ишонган ва эътироз билдираётган одамни спиртли ичимлик ичишга ундаяпти.

Ўйиннинг бориши: Ўйин 20 минут давом этади.

1. Бошловчи кўпинча учрайдиган низоли вазиятларнинг сабабларини айтади ва уларнинг олдини олиш ёки улардан чиқишнинг қадам-бақадам босқичларини санаб ўтади.

«Ичи пуч» низоларнинг сабаблари:

Кўпинча одамлар ўртасидаги низоли муносабатларнинг сабаби - улар бир-бирларини ёки бирон муаммога нисбатан шеригининг муносабатини охиригача яхши тушунмаслигидадир. Бундай вазиятларда суҳбат келишиш йўналишида эмас, балки ўзаро талаблар қўйиш даражасида олиб борилади. Кўп жиҳатдан, бу хил ҳаракат услубини танлашнинг сабаби низоли вазиятлардан чиқиш тажрибасининг йўқлиги ва низоларни конструктив ҳал эта олмаслиқдир.

Низони конструктив ҳал этиш учун ҳар икки томонни нима қониктирмаётганлигини аниқлаб олиш зарур. Бунинг учун эса бир неча қадамдан иборат бўлган қуйидаги алгоритмни ўзлаштириб олган маъқул:

***Муаммонинг моҳиятини ва айти пайтда нимани ҳис этаётганлигини тушунтиринг. Муаммо ҳақидаги ўз фикрингизни тўла баён этинг.

Ушбу вазиятдан чиқиш ечимини, ўз талабингиз ва илтимосингизни айтинг.

***Сизнинг талабингиз юзасидан шерингизнинг фикрини аниқланг.

*** Шерингизнинг самимий гаплари ёки у таклиф этган ечим учун унга ташаккур билдиринг.

2. Бошловчи иштирокчилар орасидан N3 вазиятни ижро этиш учун кўнгиллиларни чақиради ва бу ўйин орқали низоли вазият келиб чиқишининг олдини олиш имконияти намоён этилади. Муҳокама.

3. Гуруҳ учликларга бўлинади.

Ҳар бир учликда учта вазият ўйин тарикасида ижро этилади (ҳар бир иштирокчи агрессив, низодан чиқа олувчи ва ўзига ишонган одам ролида ҳамда кузатувчи ролида иштирок этиши шарт).

4. Ҳар бир вазият ижро этилганидан кейин кузатувчилар ўз таассуротлари билан ўртоқлашадилар.

5. Ұйин ниҳоясида иштирокчилар ўз кечинмалари хақида фикр алмашадилар, қандай ижобий натижаларга эришилганлиги ёки муваффақиятсизликларнинг сабаблари муҳокама қилинади.

Мулоқот мавзусига тегишли ўйинлар.

«Бузуқ телефон» машқи.

Мақсад: Маълумот узатишдаги бузилишларни англаш.

Маълумотни анланган ҳолда идрок қилиш ва фаол тинглаш услубини ўзлаштириш.

Йўриқнома: «Ушбу машқимизда 6 киши иштирок этиши керак. Бунда 5 киши хонадан ташқарида пойлаб туришади, 1 киши эса хонада қолади. Мен хонада қолган одамга оғзаки топшириқ айтаман. Бу одам иложи борица ҳамма топшириқни эслаб қолади ва иккинчи (хонадан ташқарида турганлардан бирига) одамга айтади. Иккинчи одам учинчисига, учинчиси тўртинчисига ва ҳ.к. Биз эса маълумотлар қандай узатилишини кузатиб турамыз. Кейин эса худди шу жараёни муҳокама қиламыз».

5 та ўқувчи хонадан чиққанидан кейин бошловчи қолган 1 кишига куйидагича топшириқ айтади: «Сиз мактаб директорининг муовинисиз. Директоримиз Собир Комилович Сизни анча пойладилар. Лекин келмаганингиздан сўнг сизга мен орқали топшириқ айтиб кетдилар. Айтдиларки, у киши ҳозир бизга Япония аппаратурасини олиш учун ҳужжатларни расмийлаштиришга кетдилар, у ердан чиқиб районда кенгайтирилган йиғилишга борар эканлар. Агар улар соат 12 гача келмасалар ўқитувчилар мажлисини ўзингиз ўтказар экансиз, бу мажлисда 8 «б» синфнинг давоматини кўриб чиқиш керак. Кейин соат 15.00 да мактабимизга Польшадан келаётган меҳмонларни кутиб олиш учун аэропортга 1 та «Нексия» билан 1 та «Дамас» автомашинасини чиқариш керак экан. Яна айтдиларки, соат 17.00 да ХТБнинг ижтимоий таъминот бўлиmidан гўшт келар экан. Ҳамма ўқитувчиларга 2 килограммдан гўшт тарқатиб директорнинг улушини холодильникка солиб қўйсангиз ўзлари келиб олиб кетар эканлар».

Шундан сўнг маълумотлар бирин-кетин кириб келаётган ўқувчиларга узатила бошлайди.

Машқ сўнгида одатда маълумотнинг бузилиши кузатилади. Машқда иштирок этган ўқувчилар видео ёрдамида маълумот мазмунини билиб оладилар. Шундан сўнг ўқувчиларга ҳар қандай маълумотни биринчи манбадан олиш зарурияти айтиб ўтилади. Маълумотларнинг бир кишидан иккинчи кишига ўтиши натижасида у қанчалик ўзгариб кетиши пайдо бўладиган миш-миш гапларга асос бўлиши айтиб ўтилади.

Маълумот узатишдаги хатоларни бартараф этиш мақсадида фаол тинглашни ўрганиш машқи таклиф этилади. Бу машқ йўриқномасига кўра ҳамма ўқувчилар уч кишилик гуруҳларга бўлинадилар. Бу гуруҳдаги уч ўқувчи уч хил ролда иштирок этади: гапирувчи, тингловчи ва назоратчи.

Гапирувчи ҳаётдаги бирор бир воқеани айтиб беради ва тингловчи бу воқеани иложи борица эсида олиб қолиб, қайтадан такрорлаб айтиб бериши керак. Назоратчининг вазифаси йўл қўйилган хатоларни айтишдан иборат.

Гуруҳдаги ҳар бир иштирокчи учта ролдан бирортасида иштирок этиши шарт. Ушбу машқни бажариш орқали иштирокчилар вербализация, яъни фаол тинглаш методини ўзлаштирадilar.

Шахслараро муносабатлар ва низоли вазиятларни ҳал этиш усуллари.

Мақсад: Ролли ўйин орқали ҳамкорлик муносабатлари ҳақидаги тасаввурларни шакллантириш.

Бошловчи 10 та ўқувчини хонанинг ўртасига таклиф этади. Улар икки қатор бўлиб, бир-бирларига қарама-қарши туришади ва улар олдида йўриқномага биноан вазифа қўйилади.

Йўриқнома: «Тасаввур қилинг, сиз иккита мактабнинг вакиллари сиз. Яқинда физика фанидан икки кунлик олимпиада бўлиши керак, лекин олимпиаданинг қаерда бўлиши ҳали аниқ эмас. Биринчи қатор - А томон - биринчи мактаб вакиллари, иккинчи қатор эса - В - томон - иккинчи мактаб вакиллари. Олимпиада кимнинг мактабида ўтиши ҳозирги сизнинг ҳаракатингизга боғлиқ. Ҳар бир томондаги ўқувчи иложи борича қаршисидаги шеригини ҳар хил ваъдалар, таклифлар билан ўз томонига оғдириб олишга ҳаракат қилиши керак. Лекин бу мулоқот сўзсиз - имо-ишоралар ёрдамида ўтиши керак. Қайси томонга ўтилса, олимпиада шунинг мактабида ўтади. Бунинг учун сизга икки минут вақт берилади».

Ўқувчиларнинг мулоқоти тугагандан сўнг бажарилган вазифа таҳлил этилади. Иштирокчилар жойларига ўтирганларидан сўнг бошловчи бўлиб ўтган ечим вариантларини флипчартга ёзади. Ушбу музокарадаги муносабатлар куйидагича бўлиши мумкин.

1. А-Б. А томон Б томонга ўтади ва Б жойида қолади. Муносабатларнинг бу тури Б нуқтаи назаридан қараганда рақобат деб аталади.

2. А-Б. А томон жойида қолади, Б томон эса А томонига ўтади. Б нуқтаи назаридан қараганда бу хил муносабат ён бериш деб аталади.

3. А-Б. А ҳам Б ҳам бир-бирларининг томонига ўтишмайди ва ўз жойларида қолишади, бу хил муносабат пассивлик, яъни масалани ҳал этишдан қочиш дейилади.

4. А-Б. Тўртинчи муносабат типи компромисс деб аталади. Бизнинг мисолимизда олимпиада 3-бир мактабда ўтказилиши таклиф этилади.

5. А-Б. Бу муносабат тури ҳамкорлик деб аталади. Ва бунда муаммо иккала томоннинг манфаатлари ҳисобга олинган ҳолда ҳал этилади. Яъни олимпиаданинг бир куни бир мактабда, иккинчи куни эса иккинчи мактабда ўтади. Бу ҳолда иккала томоннинг қизиқишлари қондирилади. Ва ҳеч қайси томон ўзини камситилган деб ҳис этмайди.

Бу машқ хулосасига кўра, мулоқотнинг ҳамкорлик услуби энг самарали ва конструктив бўлиб ҳисобланади.

Машғулотнинг иккинчи ярми низоли вазиятларни ҳал этишга қаратилган бўлиб, ўқувчилардан бирон-бир низоли, муаммоли вазиятни айтиш сўралади. Ушбу низоли вазиятнинг турли ечимлари ўқувчилардан сўралади ва ҳар бир таклиф этилаётган вариант бирон муносабат турига тааллуқли деб топилади. Одатда, муаммоли вазият ечимларидан ҳамкорликка тааллуқли бўлган вариант

низони ҳал этишдаги конструктив йўл бўлиб ҳисобланади. Бир неча низоли вазиятларни таҳлил этиш орқали ўқувчилардан ушбу хулоса мустаҳкамланади.

«Автобусда».

Мақсад: Ўқувчиларда муомала маданиятини шакллантириш, шахслараро муносабатларни ижобий ривожлантириш.

Иштирокчилардан бири автобусдаги безори ролини ўйнайди, қолганлар эса йўловчилар. Безори автобусдаги иккита ўриндикни эгаллаб олиб, бирига ўзи ўтирибди, бирига эса магнитофонини қўйган. У ҳеч кимга жой бермоқчи эмас. Йўловчилардан ҳар бири безори билан тил топишиб унинг ёнига ўтиришга ҳаракат қилиб кўриши керак. Шарт шуки - мақсадга жанжалсиз эришиш лозим.

«Авлодлар ўртасидаги низо».

Мақсад: Ўқувчиларда муомала маданиятини шакллантириш, шахслараро муносабатларни ижобий ривожлантириш.

Бунда уч киши иштирок этади - йигит, қиз ва катта ёшли одам. Авлодлар ўртасида «Эҳ, ҳозирги ёшлар...» қабилда тақлид уюштирилади. Йигит ва қизнинг вазифаси: имкон борича хушмуомалалик билан низодан қочиш. Жюри аъзолари ҳар бир ўқувчининг ҳаракатини баҳолаб боради.

«Орқадаги ёзувлар».

Иштирокчиларнинг орқаларига варақ маҳкамлаб қўйилади. Ҳамма иштирокчилар хонада хоҳлаган одамнинг олдига бориб унинг орқасидаги қоғозга бу одамнинг нимаси ўзига ёқишини ёзиши керак. Вазифани мукамаллаштириш ҳам мумкин. Масалан, ўша одамда нимани ўзгартиришни хоҳлашини ёзиши мумкин.

Информацияни (маълумотни) сўзсиз узатиш.

Бу ўйинда бошловчи йўналтириб турувчи ролини бажаради. Бошловчи шундай тушунтириш беради: «Ҳозир бир киши хонадан ташқарига чиқиб туради, қолганлар эса унга қанақа маълумотни айтиш лозимлиги ҳақида келишиб олишади. Мен уни чақираман, шунда бутун гуруҳ имо-ишора, турли қилиқлар ва юз ҳаракатлари билан унга шу информацияни узатишга ҳаракат қилишади. Чақирилган одамнинг вазифаси - гуруҳ унга айтмоқчи бўлаётган маълумотни англаб олишдан иборат».

Бошловчига эслатма: Одатда, ўсмирлар ўйин муҳитидан ножўя хатти-ҳаракатларни бажариш учун баҳона сифатида фойдаланишлари мумкин. Албатта, бу ўйинда ножўя ҳаракатлар бўлиши табиий, лекин кимки вазиятдан шўхлик ва ҳазил-ҳузул учун фойдаланмоқчи бўлса, уни ўйнаётган гуруҳинг ўзи тартибга келтириб қўйиши керак. Бу усулнинг муҳим таъсир кучига эгаллигини ҳисобга олиб, уни жамоатчиликдан ҳоли ва шовқин кам бўлган махсус хоналарда ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Икки қўллаб кўришиш.

Иштирокчиларнинг ҳаммаси доира шаклида ўтиришади. Қўллар бир-бирига бирлаштирилган бўлади. Иштирокчилар бирваракайига хоҳлаган томонидаги (чап ёки ўнг ёнидаги) кишига саломлашиш учун қўшқўллаб қўл узатади. Униси эса қўлларини ёнидагисига узатиши мумкин ва биринчи иштирокчига навбат етгунича шу ҳолда давом этади. Шундай қилиб бир нечта

мос келмаслик ҳолати кузатилиши табиий. Ана шунда канақанги қий-чув кўтарилишини кўрасиз!

Бу ўйинни бир неча бор такрорлаш нафас ростлаш ва тинчланиш учун фойдалидир.

Азиз меҳмон ўйини.

Мақсад: а) шахсинг ва хусусан, протогонист (меҳмон) шахсининг гуруҳ томонидан ҳурмат қилинишини тасдиқлаш; б) гуруҳда одам билан муомала қилиш санъатини шакллантириш; в) бевосита (ўйинни амалга ошириш орқали) гуруҳдаги айрим иштирокчиларнинг протогонистга нисбатан салбий муносабатини шакллантириш.

Бу ўйинда протогонист сифатида гуруҳдаги энг кўзга ташланмайдиган, суёт ўсмир танланади.

Бошловчи ўйиннинг моҳиятини қўйидагича тушунтиради: «Ҳозир бир киши ташқарига чиқиб, то уни чақирмагунимизча эшик орқасида кутиб туради. Қолганлардан 7 кишини биз ҳар бир ўйин қатнашчиларининг иштирокини ва хулқ-атворини баҳолаш учун (5 балли системада) ҳакам сифатида сайлаймиз. Вазифангиз нимадан иборатлигини айтиб олинг: эшик ортидаги киши - бизнинг энг азиз меҳмонимиз. Тасаввур қилинг, у бизнинг республикамиз учун дўст мамлакат бўлган АҚШ давлатининг вакили булиб, Ўзбекистон ва Америка ўртасида мустаҳкам алоқаларни йўлга қўйиш учун ташриф буюрган. Иштирокчилардан бири меҳмонни чақиради, шу билан бирга унга ҳамроҳлик ва таржимонлик ҳам қилади. Қолган иштирокчиларнинг ҳар бири меҳмон билан кўришишга, ундан ниманидир сўрашга, унга нималарнидир гапириб беришга ҳаракат қилиши керак, чунки меҳмон зеркиб қолмаслиги керак. Ҳакам аъзоларининг вазифаси: қатнашчиларнинг иштирокини кузатиб бориб, кимда-ким меҳмон билан қуруқ, бетакаллуф, сохта, хушомадгўйларча ва одобсизларча муносабатда бўлса, уларнинг балларини туширишдан иборат. Одобсизлар ва баллари паст бўлганлар ўйиндан чиқарилади. Ҳакамлар ҳар бир иштирокчининг ўртача баҳосига қараб, унинг ўзаро муносабатга киришиш қобилиятига баҳо берадилар».

Бошловчи ҳам иштирокчилар билан биргаликда ҳакам аъзоларини, ҳамроҳлик қилувчи (таржимон)ни ва «меҳмон»ни танлайди. Ҳамроҳлик қилувчи хонадан чиқиб кетади ва бир пасдан сўнг «меҳмон»ни бошлаб киради. Иштирокчилар протогонистни доира шаклида ўраб оладилар ва унинг атрофида ким қандай истаса шундайлигича ўтирадилар. У билан гаплашишнинг навбатма-навбатлиги шарт эмас, муҳими ҳар бир иштирокчи у билан муносабатга киришиши керак.

Олдиндан маълум бўлган кулгули нарсалар (меҳмон билан «чет тилида гаплашиш» ва мулоқотнинг одатланилмаган усули) ўйинга завқ бағишлайди, кулгу уйғотади, лекин таъкидланган жиддийлик йўқолмайди. Тажрибаларда кўринишича, протогонист билан мулоқотда бўлувчи шахслар ўз муносабатларида хазиломуз, кулгули ҳаракатларни ҳам қўллайдилар. Бунда иштирокчилар, ҳатто ҳакамлар томонидан баллар камайтирилиши эҳтимолини ҳам унутиб қўядилар. Шундай вазият кузатилганда, ўйин ниҳоясида бошловчи

иштирокчиларнинг бу хил (ноўрин) ҳаракатларини енгилгина бўлса ҳам таъкидлаб ўтиши керак.

Меҳмон номига айтилаётган олқишлар ҳақида олдиндан бошқотириб ўтириш шарт эмас, балки иштирокчилар буни ўйин жараёнида ўйлаб топишларига имконият яратиш керак.

«Автобус» ўйини.

Мақсад: Мулоқот мазмунини шахснинг новербал ҳаракатларидан англаш имконияти ҳақидаги тушунчаларни шакллантириш. Новербал компонентлар: имо-ишора, мимика ва миссий ҳолатларни ўқий олиш қобилиятларини аниқлаш.

Бошловчи иштирокчиларга инсоннинг мулоқот жараёни қанчалик бой эканлиги, у фақатгина оғзаки мулоқотдан иборат бўлмай, балки сўзлар ёрдамисиз узатиладиган маълумотларга ҳам бой эканлиги ҳақида айтиб ўтади. Сўзлар ёрдамисиз узатиладиган маълумотлар мулоқотдаги новербал компонент дейилади. Бу хил компонентларни: имо-ишоралар, мимика (юз ифодаси) ва ихтиёрсиз тана ҳаракатларини мулоқотга киришаётган ҳар қандай одамда кузатиш мумкин. Бу хил компонентларни зеҳн билан кузатиш ва тушуниш натижасида кўпинча суҳбатдошимиз айта олмайдиган майл, истаклари ҳақида маълумот олишимиз мумкин. Бу хил ҳаракатларни кузата олиш қобилияти инсон ички оламида юзага келаётган норозиликларни олдиндан сезиш, суҳбатдошини «яримта» гапидан тушуна олиш имкониятини беради. Натижада, мулоқот жараёнида бу хил омилларни ҳисобга олиш бу жараённи анча енгиллаштиради ва ўзаро тушуниш ҳиссини келтириб чиқаради.

Ўқувчиларда бу хил билимларни мустаҳкамлаш учун қуйидаги машқ таклиф этилади. Ўқувчилар икки қатор бўлиб бир-бирларига қарама-қарши ҳолда юзма-юз турадилар. Ҳар бир ўқувчи қаршисидаги шериги билан машқни бажаради.

Йўриқнома: Тасаввур қилинг, сизлар қарама-қарши томонларга кетаётган автобусда кетаяпсизлар, автобус ойнасидан бошқа автобусда кетаётган танишингизни кўриб қолдингиз. Биринчи гуруҳдагилар сизларнинг ўша танишингизга бирон зарур, муҳим гапингиз бор. Имо-ишора орқали унга ўз фикрингизни тушунтиришингиз керак. Иккинчи гуруҳдагилар, сизлар ўз суҳбатдошингизни имо-ишорасидан нима демоқчи эканлигини тушуниб олишингиз керак.

Ўқувчилар машқни бажариб бўлганларидан сўнг бошловчи ҳар бир гуруҳ иштирокчиларига қуйидаги савол билан мурожаат қилади: Шеригингиз бермоқчи бўлган маълумотдан нимани тушундингиз? Иккинчи гуруҳдагиларга эса «Сиз аслида нима демоқчи эдингиз?», деб сўралади. Натижалар солиштириб чиқилади ва новербал имо-ишора ва хатти-ҳаракатлар индивидуал хусусиятга эга бўлиши билан бирга умумий томонларга ҳам эгалиги таъкидлаб ўтилади. Мулоқот давомида бу жараён иштирокчиларнинг нафақат сўзлари балки, хатти-ҳаракатлари, юз ифодаси, товушидаги интонацияларни ўқий олиш зарурлиги ҳақида хулоса чиқарилади.

Танишув ўйинлари.

«Қор йиғими».

Бошловчи кўрсатмасига биноан унинг ўнг ёки чап томонида турган иштирокчилардан биттаси ўз исмини айтади. Иккинчиси эса биринчи иштирокчининг ва ўзининг исмини айтади. Учинчи иштирокчи эса биринчи, иккинчи иштирокчининг ва ўзининг исмини айтади. Шу тариқа охиригача давом этади. Охирги иштирокчи биринчи иштирокчидан бошлаб то гуруҳ аъзоларининг ҳаммасини ва ўзининг исмини айтади. Гуруҳ аъзоларининг бири-бири билан танишиши ана шу тарзда амалга ошади.

Иккинчи турда ҳар бир иштирокчи ўзига тахаллус (гул, мева, бадий қаҳрамон, планеталар номи каби) ўйлаб топиб, кейин ўша тахаллус бўйича ўзини таништиради. Бу машқ ҳам шахслараро чиниқиш, хотирани мустаҳкамлаш, эмоционал тангликнинг олдини олиш мақсадида хизмат қилиши мумкин.

«Олма».

Қатнашувчилар давра кўриб ўтирадилар. Бошловчи «Менинг исмим... Мен ...ни яхши кўраман (хоҳлаган нарса ёки кишини айтиши мумкин)», - дейди ва олма (копток)ни бирон кишига қараб отади. Олма (копток)ни илиб олган иштирокчи ҳам ўз навбатида ўзини шундай таништиради ва коптокни бошқа иштирокчига узатади. Ўйин барча иштирокчилар ўзларини таништириб бўлгунларига қадар давом этади.

Иштирокчилар таништириш жараёнида айтилиши мумкин бўлган жумлалар:

Мен ... яхши кўраман (кишини исми ҳам бўлиши мумкин).

Болалигимда яхши кўрган овқатим ... (каша) эди.

Мен ёқтирадиган ранг (гул ёки мева) - ...

«Исмлар — фазилатлар».

Бу ўйин гуруҳ иштирокчиларининг кайфиятини кўтариш, иштирокчилар ўзларини эркин ҳис қилишлари учун ташкил қилинади.

Ҳар бир иштирокчи бирон-бир исмнинг биринчи ҳарфи билан бошланадиган шахснинг ижобий характер хусусияти, киши фазилати номини айтиш лозим (Масалан, Рашид - ростгўйлик, Мурод — мардлик ва ҳоказо).

«Жуфтлик асосида танишув».

Иштирокчилар жуфт-жуфт бўлиб 10 минут давомида бир-бирларига ўзлари ҳақида маълумот берадилар. Кейин улардан бири иштирокчилар бир-бирларини таништиргунларига қадар давом этади.

Ахиллаштирувчи ўйинлар.

«Ботқоқлик».

Бунинг учун картондан ясалган ўртача катталиқда «ликопчалар» керак бўлади. Уларнинг сони 9 та бўлиши керак. Гуруҳ аъзолари қатор бўлиб, биринкетин тарелкаларга оёқ кўйиб ботқоқликдан ўта бошлайдилар, атрофда эса (иккинчи гуруҳ аъзолари) қароқчи тимсоҳлар юради. Тимсоҳлар тарелкаларни олиб кўйишга шай турадилар, мақсад ҳар бир гуруҳ аъзоси тарелкалардан оёқ узмаслиги, ҳеч бўлмаганда бир оёқнинг учи билан уларни босиб туриши керак. Агар гуруҳ аъзолари иттифоқ бўлиб ҳаракат қилсалар, мағлубиятсиз ботқоқликдан ўтадилар, биронта ликопчани тимсоҳга бермайдилар.

«Автобус».

Иштирокчилар икки гуруҳга бўлинадилар. Бошловчи улар иккита автобусда жойлашишлари кераклигини айтади. Автобус ўриндиқлари сифатида стуллардан фойдаланиш мумкин. Иштирокчилар стулларга бир-бирларига қарама-қарши жойлашиб ўтирадилар. Ҳамма икки автобусга жойлашиб бўлгач, бошловчи биринчи автобус юрмаслигини, у бузилиб қолганлигини маълум қилиб, ҳамма иккинчи автобусга ўтиши кераклигини айтади. Бу ўйин бошловчига гуруҳга иштирокчилар орасида бир-бирига ишончни ривожлантиришга ёрдам беради.

Топинг-чи, бу ким?

Бунинг учун ҳар бир иштирокчи шу гуруҳ аъзоларидан кимнингдир 10 тадан кам бўлмаган характер хусусиятларини қоғозга ёзади, лекин ким ҳақда ёзганлигини, ҳатто ўғил ёки қиз болалигини ҳам ҳеч кимга айтмайди. Қолган иштирокчилар ёзилган характер хусусиятларига қараб гап ким ҳақда кетаётганлигини топишлари лозим. Агар гуруҳ гап ким ҳақида кетаётганлигини қанчалик тез топса, уни таърифлаган иштирокчи моҳир одам сифатида рағбатлантирилади.

«Орқама-орқа».

Иштирокчилар хона бўйлаб ҳаракат қиладилар. Бошловчи тана аъзоларидан бирининг номини айтади, масалан, «орқа» дейди. Шунда иштирокчилар ўзларига жуфт топиб, бир-бирига суянишлари керак. Ўзига шерик топа олмаган иштирокчи эса ўртага чиқади ва ўйинни давом эттириш учун бошқа тана аъзоларининг номини айтади (масалан кўл, оёқ, бош бармоқлар, елка ва ҳоказо).

«Ғарам, тепалик, сўқмоқ».

Иштирокчилар 6-10 кишилик гуруҳга бўлинадилар. Ҳар бир гуруҳ аъзолари бир-бирларининг кўлларидадан ушлаб, давра курадилар. Ўйин иштирокчиларнинг ўнг томонга қараб айланиши билан бошланади. Бошловчи томонидан «Сўқмоқ» дейилганда иштирокчилар бир қатор бўлиб ўтириб олишлари керак. Ғарам» дейилганда ҳар бир гуруҳ 2 кичик гуруҳга бўлинади ва бир-бирига юзма-юз бўлиб, кўлларини бирлаштириб юқорига кўтарадилар. «Тепалик» дейилганда эса, иштирокчилар яна бир қатор бўладилар, бироқ бунда гуруҳдаги бир иштирокчи турса, иккинчиси ўтириб олади, натижада тепаликлар кўринишини акс эттирадилар. Вазифани бошқалардан олдин ва яхши бажарган гуруҳга 1 балл берилади. Шундай қилиб энг кўп балл жамғарган ғолиб деб топилади.

«Қаерга, қаерга».

Гуруҳ аъзоларининг ҳар бири рақам билан номланади. Иштирокчилар ўз рақамларини эслаб қолишлари керак. Шундан сўнг улар аралашиб кетишади. Бошловчи ўртада туриб иккита сонни айтади. Шу рақамлар билан номланган иштирокчилар «қаерга, қаерга» деб бир-бирларининг ўринларига ўтиб олишлари зарур. Бошловчи ҳам бу орада очик қолган жойни эгаллашга уринади. Жойсиз қолган иштирокчи ўйинни давом эттиради.

«Қайта тузилиш».

Иштирокчилар 2 гуруҳга бўлинадилар ва бошловчи ишораси билан турли белгиларга кўра тезроқ сафга тизилишга ҳаракат қиладилар (масалан, оёқ кийимининг ўлчами, туғилган куни ва ҳ.к.лар ҳисобига олиниши мумкин).

«Ишонч паравози».

Барча иштирокчилар бир қаторга тизилишади. Биринчи иштирокчидан ташқари гуруҳ аъзоларининг ҳаммаси кўзларини юмишади ва бир-бирларининг белидан ушлаб олишади. Биринчи иштирокчининг вазифаси — «паравоз»ни хона бўйлаб тўсиқлар (йўллар) орасидан олиб юриш, қолганлар эса олдиндаги иштирокчининг ҳаракатларига мос равишда тўсиқлар орасидан уринмай-суринмай ўтишлари даркор.

«Ёмғир».

Иштирокчилар айлана кўринишида туриб олишади. Бунда жимлик ҳукм суриши керак. Бошловчи ҳозир сиз ёмғир товушини эшитасиз, лекин бунинг учун менинг ҳаракатларимни такрорлашингиз керак», — дейди. Бошловчи ўртада туриб ҳар бир иштирокчининг олдига келади ва унинг кўзига қараб, муайян ҳаракатларни бажариб кўрсатади. Ҳар бир иштирокчи токи бошловчи бутун даврани айланиб келиб бошқа ҳаракатни кўрсатмагунича шу ҳаракатни бажариб туриши зарур.

Ҳаракатлар:

- Кафтларни бир-бирига ишқалаш;
- Бармоқларни қирсиллатиш;
- Тиззаларни шапатилаш;
- Тиззаларни шапатилаб, оёқларни дўпиллатиш;
- Тиззаларни шапатилаш;
- Бармоқларни қирсиллатиш.

«Кўринмас совға».

Иштирокчилар давра қуриб олишади. Бошловчи қўлида нарсани ясаш мумкин бўлган кўринмас лой борлигини ва иштирокчилар ундан совға ясаб, ўнг томонидаги иштирокчига узатишлари лозимлигини айтади. Совға ясалади ва қабул қилиб олингач, яна бошқатдан совға ясаиб, навбатдаги иштирокчига тақдим этилади. Шу тариқа барча «совға» олмагунича бу ҳаракатлар такрорланади. Ўйин охирида кимнинг нима совға қилгани ва сабаби сўралади.

«Яширин лидер».

Гуруҳ аъзоларидан бири хонадан чиқиб туради. Қолганлардан бирини — «лидер»ни танлашади. Қолган иштирокчиларнинг вазифаси: лидер муайян ҳаракатларни бажарганда улар ҳам бу ҳаракатларни такрорлаши керак. Хонадан чиқариб юборилган иштирокчини хонага таклиф қиладилар, унинг вазифаси: «лидер» кимлигини аниқлаши керак. Агар тўғри топса, лидер билан ўрин алмашади.

“Сакраш”.

Гуруҳ иштирокчилари юзларини бир томонга ўгирган ҳолда бир қатор турадилар.

Йўриқнома: «Мен «бир, икки, уч», деб санайман ва ҳар «уч» деганимда сиз қуйидагича ҳолатларда сакрашингиз мумкин:

1. Жойингизда турган ҳолда.
2. Сакраб ўнг томонга ўгирилиш.
3. Сакраб чап томонга ўгирилиш.

Топшириқни бир-биримиз билан гаплашмасдан, жимликда бажарамиз. Машқ ҳамма иштирокчилар бир томонга қараб турмагунларича давом этаверади. Машқни бажаришда ўзаро кўрсатмалар берилмаслигига, айрим иштирокчиларнинг келишиб олмасликларига ва бир иштирокчининг буйруғи билан бирор томонни танламасликка эътибор бериш керак.

Машқ гуруҳни жипслаштиради, кайфиятни кўтаради, қизгинликни, тангликни юмшатади. Шунингдек, гуруҳ қатнашчиларининг биргаликдаги фаолиятда келишиб олишларига ва умумий қарорга келишларига имкон беради.

Ўйин охирида гуруҳга бериладиган саволлар: «Гуруҳнинг олдига қўйган вазифани бажаришда нима ёрдам берди?», «Вазифани тезроқ бажаришга нима халақит берди?», «Вазифани тезроқ бажаришга нималар ёрдам бериши мумкин эди?» ва ҳ.к.

Бармоқ ташлаш.

Гуруҳнинг ҳамма иштирокчилари доира шаклида ўтирадилар.

Йўриқнома: «Ҳозир ҳаммамиз биргаликда қуйидаги топшириқни ҳал этишимизга тўғри келади: Мен «бир, икки, уч», - деб санайман ва ҳамма тезлик билан, бир вақтнинг ўзида бир-бири билан келишмасдан, гаплашмасдан, қўлдаги панжаларни хоҳлаган миқдорда ташлайди». Машқ ҳамма бир хилда бармоқ ташламагунча давом этаверади. Давранинг ҳамма иштирокчилари бир хилдаги бармоқлар сонини ташлаганда машқ тугаган ҳисобланади.

Машқлар турлича ўтиши мумкин. Баъзан гуруҳга вазифа ечилмагунча ўттиз мартагача такрорлаш талаб қилинади, баъзан тўрт-беш марта етарли бўлади. Ҳар қандай ҳолатда ҳам, машқ муҳокама қилиш учун бой маълумотлар беради.

Чигилни ечиш.

Қатнашчилар доира шаклида турадилар.

Йўриқнома: «Келинлар, бир-биримизга яқинроқ туриб оламиз, кичикроқ доира ҳосил қилиб, барчамиз қўлларимизни доира ўртасига чўзамиз. Менинг ишорам билан ҳаммамиз бир вақтда қўлларимизни ушлаймиз. Шундай ушлашимиз керакки, ҳар биримизни қўлимиз орасида яна кимнидир қўллари бўлиши керак. Шунинг учун ёнимиздаги киши қўлини эмас, кейинги қаршимиздаги одамникини ушлашга ҳаракат қилайлик. Иккала қўлингиз билан бир одамнинг иккала қўлини ушламанг — бир қўлингиз билан бир иштирокчининг, иккинчи қўлингиз билан эса иккинчи иштирокчининг қўлини ушланг. Шундай қилиб бошлаймиз. Бир, икки, уч».

Шундан сўнг тренер барча қўллар бир-бирини ушлашганига ишонч ҳосил қилганидан сўнг, гуруҳ қатнашчиларига қўлларини қўйиб юбормай, машқни бошлаш, яъни «чигални ёзишни» таклиф қилади. Тренер ҳам бевосита машқда қатнашади, аммо бу пайтда турли ечимлар таклиф этмайди. Машқ бажариш давомида, гуруҳда машқни ечиш қийинлиги ёки мумкин эмаслиги тўғрисида турли фикрлар айтилади. Бундай пайтда тренер хотиржамлик билан, бу ҳал қилиниши мумкин бўлган вазифа эканлигини, чигал ечилиши мумкинлигини

таъкидлаши керак. Машқ уч вариантнинг бирор кўринишида ижро этилиши мумкин.

Гуруҳнинг барча қатнашчилари бир доира ичида турадилар. Бу пайтда кимдир орқасига, яна кимдир ёнига қараб туриши мумкин, асосийси доира ҳолати сақланиб қолиши керак.

Агар гуруҳ катта бўлса, унда икки ёки ундан ортиқ мустақил доиралар ташкил қилиниши мумкин.

Гуруҳ қатнашчилари занжир бўлиб, бир-бирларига боғланиб доира ҳосил қиладилар. Бу машқни бажариш учун гуруҳ қатнашчиларига вақтни 3-5 минутдан 20 минутгача белгилаш мумкин. Баъзан гуруҳлар занжирни ечишдан бош тортишлари мумкин.

Машқ якунлангандан сўнг, гуруҳга бундай саволлар билан мурожаат қилинади: «Машқни бажаришга нима ёрдам берди?», ёки «Машқни тезроқ бажариш учун яна нима қилса бўларди?». «Бу машқни тезроқ бажариш учун нима халақит берди?». Бизнинг назаримизда бундай саволлар бериш мақсадга мувофиқдир. Одатда иштирокчилар, ўйин муҳокамасида шундай фикрга келадилар: «Бундай машқни муваффақиятли ҳал этиш учун ҳамкорлик, бир-бирига ҳурмат билан муносабатда бўлиш, барча ўзини эркин ҳис этиши, барча кишини фикрларини инобатга олиш ва машқ жараёнини диққат билан кузатиб бориш керак экан». Бу машқ гуруҳни бириктиришга, шунингдек оғир кечган кунни мароқли якунлаш имконини беради. Машқни эҳтиёткорлик билан бажариш талаб қилинади, чунки у иштирокчилар орасида жисмоний боғланишни тақозо этади. Агар тренер ўйин давомида бирор қатнашчининг толиққанини сезса, уни ўйиндан озод қилиши мумкин.

Ишчанлик муҳитини яратувчи ўйинлар.

Жой алмашиш

Иштирокчилар доира атрофида ўтирадилар, тренер эса доира ўртасида туради.

Йўриқнома: доиранинг марказида турган киши (бошида бу мен бўламан) бирор умумий белгига эга бўлган нарсани ҳаммага таклиф этади ва кимда шу белги бўлса у жойини алмашади. Масалан, мен шундай дейман: «Синглиси борлар жойингизни алмаштиринг» ва ҳамма синглиси борлар жойларини алмаштиришлари керак. Бунда доиранинг марказида турган киши бўшаган жойни эгаллашга улгуриши керак. Марказда жойсиз қолган иштирокчи эса ўйинни давом эттириши керак».

Машқ тугаганидан сўнг тренер гуруҳга қуйидаги саволлар билан мурожаат этиши мумкин: «Сиз ўзингизни қандай сезаяпсиз?», «Ҳозир сизнинг кайфиятингиз қандай?». Қоидаги мувофиқ машқлар қуйидагича ўтади. У қизишганликни пасайтиради, кайфиятини кўтаради, диққат ва фикрларни фаоллаштиради.

Ўтириб туриш.

Ҳамма иштирокчилар доира шаклида ўтирадилар.

Йўриқнома: «Мен сизларга у ёки бу панжалар сонини кўрсатаман. Баъзан бир кўлда, баъзан икки кўлда, мен кўлимни кўтаришим билан, шунча иштирокчилар ўринларидан туришлари керак, нечта эканлигини мен

кўрсатаман. (кўп ҳам, оз ҳам эмас) Масалан: агар мен кўлимни кўтариб тўртта панжамни кўрсатсам (кўтаради ва кўрсатади) унда мумкин қадар тезроқ сизлардан тўрт киши туради. Қачонки, мен кафтимни туширсам, улар ўтиришлари мумкин».

Тренер гуруҳга бир неча марта у ёки бу панжаларининг сонини кўрсатади. Машқ бошланишида 5-7 панжани кўрсатиш яхшироқ бўлади, охирига бориб эса 1-2 та панжаларни. Машқнинг бажарилиши жараёнида тренер гуруҳ иштирокчиларининг вазифани бажаришга бўлган интилишлари ҳақида мулоҳаза юритади ва тааллуқли хулосалар чиқаради. Муҳокама вақтида тренер гуруҳга бир неча саволлар бериши мумкин: «Биз олдимизга қўйилган вазифани бажаришимизда нима ёрдам берди, ёки унинг бажарилишини нима қийинлаштирди?», «Сиз туришга қарор қилганингизда нимани назарда тутдингиз? Агар бизда бу вазифани олдиндан муҳокама қилиш, қарор қилиш имконияти бўлганда, ишни қандай ташкил этган бўлардик?».

Мевали салат.

Ўйин иштирокчилари доира шаклида ўтириб олишади, улардан биттаси (чақирувчи) ўртада туради. У учта одамдан энг яхши кўрган мевасининг номини айтишини сўрайди ва кейин доира бўйлаб юриб, ўзидан бошлаб ҳар бир иштирокчига айтилган уч хил меванинг номи билан «исм» қўйиб чиқади. Масалан, агар мевалар — олма, анор, узум бўлса, ўзига «олма» деб ном қўяди ва қолганларга ҳам шу тарзда ном қўйиб чиқишни давом эттиради (иштирокчиларнинг ҳаммасига исм қўйилмагунча). Шундан сўнг бошқаларга ном берган ўртадаги одам мевалардан бирортасининг (масалан, олма) номини айтса, барча «олмалар» ўринларини алмашишлари лозим бўлади, ўртадаги одам эса улардан бирининг ўрнига ўтириб олишга ҳаракат қилиши керак. Туриб қолган одам чақирувчи бўлади. Агар ўртадаги одам «мевали салат» деса барча иштирокчилар ўринларини алмашадилар.

Бу ўйин жуда қизиқарли ва жалб қилиш хусусиятига эга булиб, иштирокчилар ўртасидаги барьерни йўқотишга ва уларни тез ўйлаб, тез ҳаракат қилишга ундайди.

Ҳайвонот олами.

Ўйин иштирокчилари доира бўлиб туришади ва ўзларига бирорта ҳайвоннинг номини танлашади. 20 кишидан иборат гуруҳ учун 6 та ҳайвоннинг номи етарли. Бир хилдаги ҳайвонларнинг номи қоғозга сонлар билан ёзилиб, уларга шулардан бирини олиш таклиф этилади. Иштирокчилар маълум бир ҳайвонларни танлаб бўлганларидан сўнг кўзларини юмиб, атрофда айланиб юрадилар ва ўзлари мансуб бўлган турдаги шерикларини излайдилар. Бунда ҳамма ўзига хос овоз билан бир-бирини чорлаши керак (масалан, «ба-а-ба-а», «мёв-мёв», «вов-вов» ва ҳ.к.). Иккита бир хил «ҳайвон» бир-бирини топиб олса, улар кўлларини маҳкам ушлаганча кейинги шеригини излашга тушадилар ва барча шеригини топиб, токи алоҳида гуруҳлар тузилмагунча давом этаверади.

Бу кириш ўйини ҳисобланиб, у асосан иштирокчиларда бир-бирларига нисбатан ишонч ҳиссини ҳосил қилади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисидаги” қонуни Т. 1992
2. “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” Т. 1997
3. И.А.Каримов “Баркамол авлод орзуси” I Т. 1996
4. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. СПб.: Питер, 2007. - 176 с: ил. - (Серия «Практическая психология»).
5. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.
6. Практикум по социально-психологическому тренингу. Под.ред. Б.Д.Парыгина. Санкт-Петербург, 1994.
7. Емильянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.; ЛГУ. 1985.

Мундарижа:

| | |
|--|-----------|
| Кириш..... | -3 |
| Тренингни ривожланиш тарихи..... | -5 |
| Психологик тренингнинг мақсади ва вазифалари, психологик тренингда ечиладиган муаммолар..... | -7 |
| Тренингда психогимнастика..... | -10 |
| Тренинг қонунлари..... | -11 |
| Ташкилий қисм. Ташкилий қисмнинг асосий жиҳатлари..... | -15 |
| Танишув босқичини ташкил қилиш. «Кутишлар» босқичи..... | -16 |
| Ҳулқ-атвор меъёрларига риоя қилиш..... | -18 |
| Низоли вазиятлар ўйинлари..... | -24 |
| Мулоқот мавзусига тегишли ўйинлар..... | -25 |
| Танишув ўйинлари..... | -30 |
| Аҳиллаштирувчи ўйинлар..... | -31 |
| Ишчанлик муҳитини яратувчи ўйинлар..... | -34 |
| Фойданалган адабиётлар..... | -36 |