

T. B. NORIMBETOV

IJTIMOIIY PSIXOLOGIK TRENING



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

**I.A. KARIMOV NOMLI TOSHKENT DAVLAT TEXNIKA
UNIVERSITETINING OLMALIQ FILIALI**

"IJTIMOIY – GUMANITAR FANLAR" KAFEDRASI

T.B. NORIMBETOV

IJTIMOIIY PSIXOLOGIK TRENING

O'QUV-USLIBIY QO'LLANMA

**Toshkent
"Innovatsiya-Ziyo"
2022**

KIRISH

Jamiyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida eng asosiy va ustuvor vazifalar sifatida davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan masalalardan biri – ta'lim sohasini isloh qilish masalasi hisoblanadi. Bu boradagi asosiy talablardan biri – kadrlar tayyorlashda sifat darajasini yaxshilashdir. Bu talabga javob berish uchun maktabgacha ta'limdan boshlab Oliy ta'limgacha bo'lgan sohani talab darajasidagi adabiyotlar bilan boyitish maqsadga muvofiq deb topildi va qator ustuvor vazifalar amalga oshirildi. Keyingi yillarda qator tabiiy va ijtimoiy gumanitar fanlar ayniqsa psixologiya sohasida yaratilgan adabiyotlar fikrimizning dalili bo'la oladi.

Psixologiya sohasining o'zi ham so'ngi XXI asr mobaynida jadal rivojlandi. Shuningdek, psixologiya sohasining alohida yo'nalishi sifatida Ijtimoiy Psixologik Trening (IPT) tarmog'i ham shakillandi va rivojlanib kelmoqda. Fan sifatida rivojlanayotgan ijtimoiy psixologik trening hozirgi kunda jamiyatda katta qiziqish o'yg'otmoqda. Treningni o'tkazish, uning metodikasi treningni tashkil etilishi va o'tkazilishi borasidagi masalalarni yoritish va keng ommaga ijtimoiy psixologik trening haqidagi ma'lumotlarni yoritib berish psixologiya fanining dolzarb muommasiga aylandi.

O'quv qo'llanmada ayni kunda muhim soha sifatida rivojlanayotgan ijtimoiy psixologik treningning vjudga kelish tarixi, bosqichlari, trening turlari, trening o'tkazishda qo'yladigan talablar, qo'llaniladigan metodlar va metodikalarni batafsil yoritib berishga harakat qilingan. Shuningdek, qo'llanmada trening o'tkazuvchi mutaxassis (trener) duch kelishi mumkin bo'lgan muammolar va ularni bartaraf etish uchun tavsiyalarga ham to'xtab o'tilgan.

UO'K: 517.1
KBK: 22.145
N 54

T.B.Norimbetov
Ijtimoiy psixologik trening. O'quv-uslubiy qo'llanma. – Toshkent:
"Innovatsiya-Ziyo", 2022, 112 b.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanmada kasbiy psixologik bilimlarni o'rganishda talabalarning nazariy materiallarni o'zlashtirishda va bu bilimlarni amaliyotda qo'llay olishga, ijtimoiy-psixologik trening haqida tasavvurga va tushunchalarga ega bo'lishga e'tibor qaratilgan bo'lib, unda o'quv kurslari bo'yicha o'tiladigan har bir mavzuga nazariy bilimlarni musthkamlash uchun trening ma'lumotlari va metodlar tavsiya etilgan. Ushbu qo'llanma amaliy psixologlar, ishlab chiqarish psixologlari va boshqa kasb yo'nalishlari mutahassisligi bo'yicha ta'lim olayotgan talabalarga va ishlab chiqarish, ta'lim va tarbiy tizimlarida psixolog bo'lib ishlayotgan mutahassislarga mo'ljallangan.

Taqrizchilar:

R.M.Abdullayeva

Nizomiy nomidagi TDPUning "Umumiy psixologiya" kaf. dotsenti.
psixol.f.n

B.X. Maxmudov

Islom Karimov nomidagi TDTUning Olmaliq filiali "Ijtimoiy gumanitar fanlar" kaf.muduri t.f.n.dotsent

I.A.Karimov nomidagi Toshkent Davlat Texnika universitetining Olmaliq filiali "Ijtimoiy gumanitar fanlar" kafedrasining 2022-yil "26."01" №"6" sonli yig'ilishi bayonnomasi, hamda TDTU ning Olmaliq filiyali ilmiy-uslubiy kengashining 2022-yil " 28 "02" № "7 " sonli qarori asosida nashirga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9943-7225-7-6

© T.B.Norimbetov, 2022.
© "Innovatsiya-Ziyo", 2022.

maslh`ulotdir, deb ta`riflaydi. Shundan kelib chiqqan hoda treningni maqsadi va vazifalariga ham aniqlik kiritib olish mumkin. O`tkaziladigan psixologik treninglarning maqsadi quyidagicha bo`lishi kuzatiladi:

✚Shaxsda muloqotchanlik ko`nikmalarini hosil qilish;

✚Hayotdagi qarama-qarshiliklarni to`g`ri tushuna olish va tahlil qilishga o`rgatish;

✚Shaxsning ichki holati (ruhiyati)ni o`zgartirishga erishish;

✚Shaxsni kamoloti uchun zarur bo`lgan bilim, malaka va ko`nikmalarni hosil qilish;

✚Favqulodda vaziyatlarda to`g`ri qaror qabul qila olish ko`nikmasini hosil qilish.

Tajribalardan kelib chiqib aytish mumkinki, treninglar uchun umumiy bo`lgan vazifalar mavjud bo`lishi mumkin emas. Chunki har bir trening o`z oldiga qo`ygan o`zining o`ziga xos va mos vazifalariga egaki, shunga muvofiq holda ham aytish mumkinki, treninglarda vazifa sifatida har bir tanlab olingan muammo yuzasidan ma`lum holatlar nazarda tutiladi. Lekin umumiy holda **ijtimoiy psixologik treningning vazifalariga** quyidagilarni kiritish mumkin:

✚Guruh a`zolarining bir-birlari bilan ijobiy muloqatini tashkil etish;

✚Guruh a`zolari bilan birgalikda ahloq normalarga amal qilishga o`rganish;

✚Guruh a`zolarining muammolarini dadil bayon qila olish uchun sharoit yaratish;

✚Guruh a`zolari o`rtasida o`zaro xurmat va do`stona muhit yaratish;

✚Guruh a`zolarining kayfiyatini ko`tarish va ijobiy ijtimoiy psixologik muhitni shakllantirish;

✚Guruh a`zolari o`rtasida samimiylik, bir biriga o`zaro xurmat muhitini yaratish;

✚Guruh a`zolarining o`zaro jipsligini, ahilligini ta`minlash;

✚Guruh a`zolarining o`zaro "qayta aloqa"sini ta`minlash;

✚Guruh a`zolarida turli xil hayotiy bilim, ko`nikma va malakalarni hosil qila oluvchi maslh`ulotlar va o`iynlarni tashkil etish.

shakllantiruvchi treninglar o'tkazila boshlandi. Bu treninglar o'qituvchilar va menedjerlarning kasbiy malakalarini va tayyorgarligini oshirish maqsadida amalga oshirilgan. Hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish yuzasidan olib borilgan treninglarda ishtirokchilarga yo'naltirilgan uchta asosiy modeldan foydalanilgan.

Birinchi model hayotiy ko'nikmalarning etti xil turini o'z ichiga olgan bo'lib, bo'lar: muommolarni echa olish, muloqot, o'ziga ishonchni saqlab turish, tanqidiy tafakkur, qat'iyatlilik, Men – konsepsiyasini rivojlantirish va o'zini boshqara olish ko'nikmalaridir.

Ikkinchi model treningni asosiy maqsadi sifatida hayotiy ko'nikmalarning to'rtta kategoriyasini o'z ichiga oladi. Bo'lar: shaxslararo muloqot, salomatligini asrash, qaror qabul qilish va muammolarni echish ko'nimalaridir.

Uchinchi model o'z hissiyotlarini nazorat qilish, shaxslararo munosabat, o'zini tushunish, o'zini iqtisodiy himoya qilish, o'zini qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini xosil qilishga qaratilgandir.

Trening ishini tashkil qilish borasida "guruhlar dinamikasi" maktabining asoschisi Kurt Levin ham ish olib borgan bo'lib, u o'z tadqiqotlari natijasida shunday xulosaga keladi: "Kishilarning individual xususiyatlarini aniqlashda ularni alohida - alohida tekshirgandan ko'ra bitta guruhga jamlab tekshirish osonroq kechadi". Guruhiy terapiyani muvaffaqiyatini ta'minlovchi sabablardan biri o'yin va mashqlar jarayonida hissiy munosabatlar natijasida ishtirokchilarning bir-biriga bo'lgan munosabati nihoyatda iliq bo'ladi. Shu bilan birgalikda trening guruhlarida inson o'ziga nisbatan boshqalar tomonidan iliq munosabatni, ishonchni, mehrni va yordam berishga tayyorlik hislarini sezadi.

Davolovchi vrach yoki mutaxassis bilan emas guruhdagi ishtirokchilar bilan o'z muammolarini hal qilish har bir ishtirokchida qulaylik hissini vujudga keltiradi. Shu yo'nalishda olib borgan ishlari natijasida Kurt Levin psixokorreksion guruhlar uchun umumiy bo'lgan 6 ta jarayonni ajratib ko'rsatadi:

1. Hissiyotlarni ifodalash engil kechadi;
2. Guruhga taalluqlilik hissi tug'iladi;
3. O'zini-o'zi namoyon qilishga mas'ullik sezadi;
4. Hulq-atvorning yangi ko'rinishlarini o'zlashtiradi;
5. Shaxslararo munosabatlarni solishtirishda guruh bilan birga xulosa chiqazadi;

Trening vujudga kelish tarixi

Psixologiyada trening guruhlarining vujudga kelishi. Guruhlarda trening o'tkazishga bag'ishlangan ishlar tarixi shuni ko'rsatadiki, bu boradagi ishlar dastlab aynan psixologik ma'no va mazmun kasb etmagan. Bu soha asosan psixosomatik kasalliklar bilan bemorlar guruhini bir joyda davolashga harakatdan boshlangan.

Bunda dastlabki tadqiqotlardan biri sifatida avstriyalik psixiatr F.A.Mesmerning (1734-1815) va amerikalik shifokor Djozef Prattning (1930) olib borgan ishlarini keltirish mumkin. Ular har ikkalasi ham guruhiy terapeya usulini qo'llagan holda o'z kasallarini davolashga harakat qilganlar. D. Pratt dastlab o'z bemorlarini guruhiy davolashning faqat iqtisodiy jihatdan foydaliligini anglagan xolos, u guruhda ish olib borishning psixologik jihatlariga e'tibor ham bermagan. Lekin asta-sekin u shu narsaga amin bo'lganki, psixoterapeyada asosiy holat – guruhiy o'zaro ta'sirdir. Ya'ni, D Pratt guruhdagi kishilarning bir-biriga ijobiy ta'siri - ularning kasallikdan sog'ayishlariga ham katta ta'sir ko'rsatayotganligini kuzatgan. D.Prattning tadqiqoti guruhiy terapeyada dastlabki qadam bo'lgan bo'lsa, bu sohada ikkinchi qadam sifatida Z Freydning psixoanaliz nazariyasini davom ettiruvchilaran biri bo'lgan – Trigant Barrouning ishlarini tahlil qilish mumkin. T.Barrou 1925 yildayoq guruhiy tahlil (gruppovoy analiz) atamasini kiritganki, bunda u kishilarni tushunish uchun ular bilan birga bo'lgan ijtimoiy guruhlarni o'rganish lozimligini qayd etgan.

Guruhiy terapeya haqida gap ketganda Dj.Morenoning ishlarini ham gapirib o'tish lozimki, o'z vaqtida u ham bu sohani tushunish uchun anchagina ishlarni amalga oshirgan. U guruhiy terapeyada asosiy bo'lgan psixodramma metodining asoschisi hisoblanadi. U 1932-yilda guruhiy psixoterapeya atamasini kiritdi.

XX asrning 50-60-yillariga kelib psixoterapevtlar orasida guruh bilan ish olib borishga qiziqish ortdi. Ulardan biri – psixologiyadagi gumanistik yo'nalishni rivojlanishiga hissa qo'shgan olimlardan biri Karl Rodjers hisoblanadi. Uning ishi boshqalardan shunisi bilan farqlanadiki, u guruh boshqaruvchisini mutaxassis yoki mijozni davolovchi shifokor emas, balki, ishtirokchilar bilan teng bo'lgan, ular bilan o'zaro teng munosabatda bo'la oluvchi sherik sifatida qaraydi.

1960-yillarda amerikalik psixolog K.Rodjersning gumanistik psixologiya an'anasiga mos holda ijtimoiy va hayotiy ko'nikmalarni

qadriyatlari va o'ziga to'g'ri baho berish va o'ziga nisbatan ijobiylik hislarini kuchaytirishga yo'naltirilgan edi. Bunday **T-guruhlarining** dastlabkisi 1954 yilda tashkil etilgan bo'lib ular *senzitiv guruhlar* deb nomlangan.

1970-yillarda Leypsig va Yensk universitetlarida G.Gibsh va M.Forverglar rahbarligi ostida ijtimoiy-psixologik trening usuli ishlab chiqildi. Bu treningda sahna ko'rinishi elementlarini o'z ichiga olgan rolli o'yinlardan foydalanildi, ularning maqsadi samarali muloqot ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan edi.

Yaqin chetel psixologiyasida ham ijtimoiy psixologik trening o'ziga xos tarzda keng ko'lamda o'rganilgan va ishlangan. Ijtimoiy psixologik trening yuzasidan dastlabki monografiya 1982 yilda MDUning ijtimoiy psixologiya kafedrasining dotsenti L.A. Petrovskiy tomonidan nashr etilgan bo'lib unda ijtimoiy-psixologik treningni nazariy va uslubiy aspektlari yoritib berilgan. Keyinchalik bu ishlar asta-sekin rivojlana bordi. XX asr oxiri va XXI asr boshlariga kelib yaqin chetel psixologiyasida psixologik treninglar muammosi shitob bilan rivojlanishini kuzatish mumkin. Bu borada rus psixologlaridan bir qancha olimlar ish olib borgan. Rossiyadagi ijtimoiy-psixologik treningning nazariy va metodik jihatlariga bag'ishlangan qo'llanmalardan dastlabkisi 1982-yilda L.A. Petrovskiy tomonidan ommaga taqdim etilgan bulsa bugungi kunda bu qo'llanmada berilgan metodlar bolalar, ota-onalar, ijtimoiy guruhlar (ish jarayonida insonlar bilan muloqotga kiruvchilar), tashkilot rahbarlari bilan ishlashda, ya'ni yuqorida sanalgan guruhlar bilan treninglar tashkil qilishda, ishni olib borishda faol qo'llanilib kelinmoqda. Ijtimoiy-psixologik trening tushunchasining moxiyati K.M.Jukov, L.A.Petrovskaya va P.V.Rastyankovlar tomonidan quyidagicha asoslaniladi. "Ijtimoiy psixologik trening amaliy psixologiyaning sohasi bo'lib guruhli faol metodlarni psixologik ishlatishdan iborat muloqotdagi kompetentlik yoki kommunikativlikning tarkibiy qismlarni oshirishdan iborat jarayondir".

Yuqorida keltirilgan ta'riflarning tahlillaridan shu narsani ko'rish mumkinki ijtimoiy-psixologik trening tushunchasini birlashtirib turadigan va umumiylikda ikkita ko'rinishga ajratiladi.

Birinchidan ko'pchilik muallflarning fikri bir joydan chiqadi, ya'ni sinash vositalari bu faol psixologik metodlardir.

Ikkinchidan hamma keltirib o'tilgan ifodalarda maksadli

6. Guruhni boshqarishda ma'lum bir liderning javobgarligi his qilinadi.

Bu jarayonlar deyarli barcha psixokoreksion guruhlarda olib boriladigan ishlarda kuzatilgan. Psixokorreksion guruhlarini muammosining echilishiga qarab rahbarlarni tayyorlash va shaxslararo munosabat ko'nikmalarini o'rgatish, shaxsni barkamollashtiruvchi, turli xil ruhiy zo'riqishlarni bartaraf etuvchi guruhlariga ajratish mumkin. Har qanday turdagi guruhning qamrovi juda keng bo'ladi: axborot olish yoki vazifani bajarishga qaratilgan guruhdan to shaxsni barkamollashtirish yoki tushunishga qaratilgan guruhgacha; boshqaruvchiga yo'naltirilgan guruhdan to ishtirokchiga yo'naltirilgan guruhgacha; yuqori tuzilmadagi guruhdan to past tuzilmadagi guruhgacha, qisqa vaqtli guruhdan uzoq vaqtga mo'ljallangan guruhlargacha; sog'lom odamlar guruhidan to kasallardan tuzilgan guruhlargacha.

Muloqot jarayonida kompetitlikni oshirish yuzasidan dastlabki ish K.Levinning shogirdlariga tegishli bo'lib, ular AQSHning Betel shaxrida trening guruhini tashkil etib, ular bilan ish olib borganlar va T – guruh nomini olgan. Ular ishining asosida quyidagi g'oya yotadi: ko'pchilik odamlar guruhlarda ishlaydilar va yashaydilar, lekin ular ko'pincha bu guruhda qanday ishtirok etayotgani, atrofidagi odamlar ularga qanday ko'z bilan qarayotgani, ularning hulq-atvori va xatti-harakatlariga nisbatan qanday munosabat bildirayotganligi haqida o'ylab ham ko'rmaydilar. K.Levin kishilarning hulq-atvorida va ustanovkalarida yuzaga keladigan o'zgarishlar ular bilan alohida ishlaganda emas balki ma'lum bir guruhga birlashtirib ishlanganda samaraliroq bo'lganligini ta'kidlaydi. Shuning uchun odam o'zidagi ustanovakalarni o'zgartirish yoki hulq-atvorning yangi shakllarini vujudga keltirish uchun atrofdagi odamlar unga nisbatan qanday munosabatda bo'lishiga qarab harakat qilishlari lozim. K.Levinning shogirdlari tomonidan guruhlararo munosabatlar sohasida olib borilgan ishlar AQSHda trening bo'yicha milliy laboratoriyaning tuzilishiga asos soldi. Bu laboratoriyada bazaviy ko'nikmalarni xosil qilish bo'yicha guruh tuzilgan edi. Olib borilgan ishlar natijasida T-guruh amaliyoti rivojlandi. Bu guruhda raxbarlar, menedjerlar, siyosiy liderlar ishtirok etib, ularda shaxslararo o'zaro munosabatda samarali muloqot o'rnatish, boshqarish, nizolarni hal qilish va guruhlarini jipslashtirish ko'nikmalari shakllantirildi. Ba'zi T-guruhlar esa insonning hayotiy

6. Dars oxirida qatnashuvchilar uchun siz hakingizda o'z fikrlarini bayon qilishga imkon berishdir.

Psixologik trening orqali samarali muloqotga erishish uchun kuyidagi omillarni hisobga olinishi maqsadga maksadga muvofikdir.

A) maksadning aniq bo'lishi uning boshlovchisi va ishtirokchilari

tomonidan bir xil idrok qilinishi va tushuntirilishi lozim. Demak -bu shunday guruh va individual maqsadlar o'rtasidagi moslik va kelishuvning mavjudligiga ya'ni fikr va hissiy kechinmalarining aniqligi ochiqligi tamoyillariga e'tibor berish.

B) faol ishtirok va sardorlarining guruh a'zolari o'rtasida teng taqsimlanishiga erishish ya'ni guruhda yaqqol ko'zga tashlanadigan sardor yoki

a'zolarining doimo o'z hissiy kechinmalarini va irodasini boshqalarga o'tkazishga harakat qilayotgan shaxsning bo'lmasligi.

G) ta'sir ko'rsatish yoki ruxiy tayziqning ishtirokchilar bilimlari qobiliyatlari va malakalariga asoslanishi lekin bunda boshqalarning kamsitilishiga yo'l quymaslik.

D) qaror qabul qilish va munozaralarni yakunlash bosqichlarida vaziyatga qarab boshlovchining tashabbusini qo'lga olish xuquqidan foydalanish

E) bahs va tortishuvlarga doimo to'g'ri oqilona odilona konstruktiv tus bera olish bu omil ishtirokchilar tashabbuslarini qullab quvvatlaydi va ularda shakllanadigan sifatlarning mustaxkamlanishiga zamin xozirlaydi.

J) guruh, faoliyatining samaradorligi masalasi ham o'sha guruh, a'zolari tomonidan baholanishi uyin yoki munozarani yana davom ettirish yoki to'xtatish masalasiga oydinlik kiritadi, aks xolda boshlovchi bu ma'suliyatni o'z bo'yniga olsa guruh, o'z faoliyatidan qonikmay qolishi mumkin.

3) trener guruh a'zolarining maksimal tarzda o'zini ko'rsatish xattoki o'zidan yashirin emosiyalarni va yangiliklarni ruy-rost namoyon etishga undashi lozimki toki u har qanday sharoitda ham o'z individualligini ko'rsatish qobiliyatiga ega bulsin.

bog'liqlik ko'zga tashlanmaydi.

Ijtimoiy psixologik treninglarni mahsadlari kuyidagi masalalarda aniqlashtiriladi.

1. Ma'lum ijtimoiy-psixologik bilimlarni egallash

2. Uzini boshqalarni adekvat to'liq, tushunishni rivojlantirish.

3. Shaxs xususiyatlari nuqsonlarini yuqota olishning diagnostika qilishga xalal beruvchi tusiqlarni bartaraf qilish.

4. Shaxslararo munosabatlarning individual usullarini o'tkazishda samarali vositalarini qo'llash, treningda qatnashishga erkinlik tamoyillari.

Ijtimoiy psixologik treninglarni o'tkazish uchun qoyiladigan talablar quyidagilar.

-Trening uchun qulay shart-sharoitlar

-Qatnashchilarni trening vazifalari bilan tanishtirish, ish guruhining qonun-qoidalari g'oyalarini aniqlab olish.

-Qatnashchilarga o'zini diagnostika qilishga yordam berish.

-Trening o'tkazuvchi uchun tavsiyalar.

-Trening mashg'ulotlarida qatnashuvchilar uchun o'z ustilarida mustaqil ishlashlarida imkoniyat yaratish kerak.

Ijtimoiy psixologik trening o'tkazish uchun shart bo'lgan ishlar.

1. Muhokamani tashkil qilish va ish guruhi uchun qoidalar ishlab chiqish har bir mashg'ulotda yuqoridagi qoidalarning u yoki bu bo'linmalarini batafsil tushuntirish.

2. O'tkaziladigan trening mashg'ulotlarining maqsadini tushuntirish, navbatdagi mashg'ulotlar haqida batafsil izohlab berish. Qatnashuvchilar savollariga javob berish ular bajarayotgan ishlarni nazorat qilish.

3. Navbatdagi mashg'ulot etyudlar mazmunini trening maqsadi asosida tahlil qilish trening haqida fikr yuritishda qatnashuvchilar uchun erkinlik yaratadi.

4. Qatnashchilarning emosional holatini nazorat qilish ularga psixologik yordam ko'rsatish.

5. Har bir mashgulotga yakun yasab uyga beriladigan vazifalarni belgilash.

-trening ishtirokchilari barcha dalillarini fakat ichki his bilangina sezish emas balki mantiqiy fikrlarini ham keltirishlari ularning guruhdagi «o'zgalari» fikri bilan solishtirilishi va o'zining o'ziga xos tafakkuri esa mahsuldorrok ekanligini his qilishi zarur.

- trening davomida har bir ishtirokchi sherigining fikrini to'g'ri baxolashi uning fikriga qushilishiga urinib ko'rish va faqat shundan keyingina o'z fikrini bayon etishi mumkin.

-treningning yana bir xususiyati —rad etilgan fikr o'rniga boshqasi ya'ni yangi, erkin fikr taklif tilsa, sherigining fikri rad etilgan hisoblanishini ijobiy deb e'tirof etishi kerak.

Mamlakatimizda ham psixologiya sohasining bir yo'nalishi sifatida psixologik treninglar keyingi yillarda anchagina rivojlanayotganligini ko'rish mumkin. V.Karimova, T.M.Adizova, Z.T.Nishonova kabi olimlarning ishlarida bu sohaga tegishli ma'lumotlarning yoritilganligini ko'rish mumkin.

Trener shaxsiga qo'yiladigan talablar

Bu talablar quyidagilardan iborat.

1.U avvalo o'zgalar shaxsiga xos bo'lgan psixologik xususiyatlarni va o'zgalar psixologiyasini bilishi ular ustidan xukmronlikning bir shaklidir, degan aqidani esdan chikarmaslikdir, lekin bunda pedagogik alturizm ya'ni o'zgalar manfaatini o'zinikidan ustun quyish hislati mavjud bulishi kerak.

2.O'zining shaxsiy fazilatlari va psixologiyasini mukammal bilishi va uni boshqara olish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur.

3.Har qanday chigal yoki ziddiyatli vaziyatlardan chiqib ketishgina emas balki uning oldini ola bilish vaziyat to'g'ri kelganda esa uni bartaraf etib

ishtirokchilarga to'g'ri maslahat bera olish.

4.Empatiya ya'ni o'zgalar holatini chuqur his qila olish qobiliyatining mavjudligi.

5.O'zgaruvchanlik moslashuvchanlik aql sohibi bo'lish, kutilmagan holatlarga o'zini oldindan tayyorlash o'zini yo'qatmaslik.

6.O'z xatti-harakatlarini doimo ma'lum maromda ushlash va kerak bo'lsa o'zidagi motorikani rivojlantira olish

7.O'zgalar nutqi reaksiyalarini aniq tushunish va tinglash mimika va harakatlar mohiyatini to'g'ri talqin etish va tushunish

8.Tinglovchilar va uyin ishtirokchilarining ehtiyojlari va qizikishlariga qarshi bormaslik.

9.Rejalashtirish qobiliyatini bo'lishi bunda kutilayotgan jarayonning barcha muhim va nomuhim jixatlarini oldindan taxminan bo'lsa ham tasavvur qilib aniq reja tuza olish

10. O'ziga ishonch, e'tiqodning mavjudligi real tafakkur va irodaning bo'lishi

Trening ishtirokchilariga quyidagicha maxsus talablar quyiladi.

-muhokama qilinayotgan muammoda har bir ishtirokchining ijtimoiy tasavvurlari doirasida ma'lum o'rin egallashi shart.

kechirayotgan kishilar guruhi.

5. Begona joyga ko'chib kelib, tub aholining bosimidan siqilgan kishilar guruhi.

6. Rahbarlar tomonidan yoki o'zidan kattalar tomonidan shaxsiyatiga tegilgan hollarda siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.

7. Yangi o'qish yoki ish joyiga moslasha olmasdan siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.

8. Chekish, ichish, narkotik moddalar iste'mol qilishdan qutila olmaslikdan siqilayotgan kishilar guruhi.

Yuqorida sanab o'tilgan muammolarni hal qilishda psixologik trening deb ataluvchi o'yin va mashqlar to'plamidan iborat mashg'ulotlar yordam beradi.

Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni echish ham, bu boradagi bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs psixologiyasi, shaxs individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar Ijtimoiy psixologik treninglar deb ataladi.

II. IJTIMOY PSIXOLOGIK TRENINGNING MUHIM JIHATLARI

Ijtimoiy psixologik treningga murojaat etuvchilar guruhi.

Hozirgi davrda odamlar orasida psixologik muammolarga duch kelish va bu muammolar natijasida ruxiy zo`riqishlar, asabiylashish hollari nisbatan ancha ko`p kuzatilayotganligi sir emas. Bunday ruxiy zo`riqish va asabiylashishlarning natijasida insonlarda turli hayotiy muammolar, jumladan shaxslararo munosabatlarning buzilishi, yurak-qon tomir, asab tizimi kasalliklarining vujudga kelayotganligi ko`pchilikni, ayniqsa keng jamoatchilikni, shuningdek aynan psixolog mutaxassislarni ham tashvishga solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki, bunday asabiylashish holatlari turli darajadagi zo`riqishlar natijasida vujudga kelmoqda.

Ayni kunlarida asabiylashish holatlari kuzatilayotgan quyidagi kishilar guruhini alohida ta`kidlab o`tish joiz:

I. Bolalar orasida:

1. Maktabgacha tarbiya muassasalari bolalari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari
2. Kichik maktab yoshi o`quvchilari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
3. O`smirlar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;

II. Kattalar orasida:

1. Ish joylarida (rahbar yoki xodimlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;
2. Oilada (er-xotin, qaynona-kelin, ota-ona va farzandlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;
3. Keksalar orasida (psixologik o`zgarishlar natijasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari.

Yuqorida sanab o`tilgan asabiylashishlardan kelib chiqadigan muammolar mavjud bo`lib, bu muammolarni echish imkonini topa olmaslik natijasida psixologik maslahat va psixologik korreksiyaga muhtoj bo`lib qoladigan bir necha xil guruhlar vujudga keladiki, bo`lar:

1. Muloqotchanlikning etishmasligi muammosidan siqilgan kishilar guruhi.
2. Iqtisodiy etishmovchilikdan siqilgan kishilar guruhi.
3. O`z yaqinlarini yo`qotib siqilgan kishilar guruhi.
4. Turli baxtsiz hodisalardan keyin ruhiy zo`riqishlarni boshidan

chiqdi" degan savollariga javob berishdan qochishga harakat qilishi lozim. Chunki bunday ma'lumotlarning ishtirokchi hukmiga havola etilishi ishtirokchida turli o'zgarishlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Ijtimoiy psixologik treningni tashkil etishda muxim jihatlar.

Guruhi tashkil etish bosqichida asosiy jihatlardan biri sifatida treningni tashkil etishning muhim jihatlarini ta'kidlab o'tish kerak bo'ladi. Treningni tashkil etishning muhim jihatlari sifatida quyidagilarga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiq:

Ijtimoiy psixologik trening o'tkaziladigan xona. Har bir ishtirokchi xonada o'zini erkin his etishi uchun lozim bo'lgan barcha sharoitlarning bo'lishi treningni samarasini ta'minlovchi omillardan biridir. Shuni hisobga olgan holda trening mashg'ulotlari o'tkaziladigan joy shinam, keng, erkin harakatlanishga mo'ljallangan, kerakli anjomlar bilan jihozlangan bo'lishi tavsiya etiladi. Xonaning bir chekkasida dumaloq shaklda quyilgan stullar, bir chekkasida yumshoq mebel o'rindiqlari, 2-3 dona stol, akvarium, devorda 1-2 dona manzarali tasvir aks ettirilgan rasmlar, imkon darajasida chiroyli manzarali gullar bo'lishi lozim. Bo'lardan tashqari mashg'ulot jarayonida foydalanish uchun magnitofon, televizor, videopleer, proektor, kompyuter jihozlari bo'lishi kerak. Xonada ishtirokchilarning orasiga to'siq bo'ladigan ortiqcha jihozlar (stol, stullar) bo'lmasligi tavsiya etiladi.

Trening o'tkaziladigan xona albatta izolyasiyalangan bo'lishi shart, ya'ni hech kim ularni bezovta qilishi mumkin emas va ular ham boshqalarga halakit bermasligi kerak. Chunki trening mashg'ulotlari hissiyotlarga boy jarayon hisoblanib, aynan bunday holatda kimningdir oddiygina eshikni ochib qarashi ham ishtirokchilarni bu hissiyotdan chiqarib yuborishi, ularning diqqatining bo'linishiga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari guruhdagi doimiy bahs-munozaralar, o'yin va mashqlar natijasi bo'lgan shovqin atrofda qilargalarga xalaqit berishi kerak emas.

Bunday sharoitlar yaratish har bir trener uchun imkon darajasidan kelib chiqadi. Shuning uchun bunday xonaga ega bo'lmagan holatlarda trening o'tkazish mumkin emas degan xulosaga kelmaslik lozim. Oddiy xonalarda ham guruh a'zolarini doira shaklida joylashtirilgan stullar quyib trening mashg'ulotlar olib borilishi holatlari bo'ladi. Ya'ni trening jarayonida asosiy e'tibor ishtirokchilarning doira shaklida o'tirishiga qaratilishi kerak. Doira shaklida o'tirishning afzalligi

III. GURUHNI TASHKIL ETISH YOKI YIG'ISH BOSQICHI

Guruhni tashkil qilish bosqichi

Har qanday ijtimoiy psixologik treninglarni tashkil etish va o'tkazish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi.

1. Guruhni tashkil etish yoki yig'ish bosqichi.
2. Boshlang'ich bosqich.
3. Ishni olib borish bosqichi.
4. Yakunlash bosqichi.

Yuqorida sanalgan barcha bosqichlarning o'ziga xos muhim jihatlari mavjud bo'lib, quyida shu haqida so'z yuritiladi.

Guruhni tashkil etish bosqichi – trening guruhini, yani treningda ishtirok etuvchilar guruhini yig'ishga qaratilgan bosqichdir. Guruhni tashkil etish bosqichida quyidagi muhim jihatlarga e'tibor berish kerak:

Avvalo, treningda qatnashish istagini bildirgan har bir ishtirokchi bilan trener yoki uning guruhda birga ishlashga mo'ljallagan sherigi individual suxbat olib borishi lozim. Bu suhbatdan maqsad guruhning har bir a'zosining motivini aniqlash orqali guruh motivatsiyasini aniqlashdan iboratdir. Bu suhbatda ishtirokchiga asosan quyidagi savollar bilan murojaat qilinadi. Sizda, oilaviy (ota-onangiz, turmush o'rtog'ingiz, farzandingiz yoki boshqalar bilan) yoki ishda (rahbar yoki hamkasblaringiz bilan) qanaqadir muammo bormi? Treningda ishtirok etishga sizni nima majbur qilyapti? Treningdan nima kutyapsiz? Trening sizga nima beradi deb o'ylaysiz?

Bundan tashqari ishtirokchining individual psixologik xususiyatlarini aniqlash maqsadida psixologik metodikalardan (Kettel, Lyusher testi, SND - Sub'ektiv nazorat darajasini aniqlash metodikasi va shunga o'xshash proektiv testlardan) foydalanish mumkin. Ba'zi hollarda (agar ishtirokchilarning psixikasi va hulqida jiddiy o'zgarish borligi sezilsa) MMPI so'rovnomasining moslashtirilgan variantlaridan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Individual suhbat natijasida trener guruhning har bir a'zosi haqida ma'lum bir informatsiyaga ega bo'lish bilan birga, guruhning umumiy ahvoli haqida ham tasavvurga ega bo'ladi. Bu ma'lumotlar unga guruhning muammosi yuzasidan o'tkaziladigan trening dasturini tuzishda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Individual suhbat oxirida trener iloji boricha bo'lajak ishtirokchining "Men haqimda nima deya olasiz", "Test natijasi qanaqa

ayol) olib borilayotgan bahs-munozarlarda erkaklar munosabatning ustun bo'lishiga, aksincha holat (12 ayol 4-5ta erkak) esa ayollarga xos fikrlarning ustunlik qilishiga olib kelish ehtimolini oshiradi.

Ijtimoiy psixologik trening ishtirokchilarining yoshi iloji boricha taxminan teng bo'lishi, ya'ni ular orasidagi farq 4-5 yoshni tashkil etishi maqsadga muvofiq. Alohida qayd etish lozim, 45-50 yoshdan kattalar uchun trening juda katta va ahamiyatli ta'sirga ega bo'lmashligi va ular kutganchalik natija bermasligi ham mumkin.

Trening mashg'ulotlarining davomiyligi quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiq:

1. Haftasiga 4-5 kun 8 soatdan (orada 1 soat, 30 minut tanaffus beriladi). Bu eng samarali natija beradi.

2. Haftasiga 2-3 kun har kuni 4-5 soat. Samarali natija beradi.

3. Haftasiga 1 kun 3-4 soatdan. Kamroq samara berishi kutiladi.

Har qanday trening trenening qisqacha ma'lumot berish bilan boshlanadi. Bunda u treningning maqsadi, vazifalari, shuningdek, ishtirokchilar egallashi mumkin bo'lgan natijalar haqida gapiradi. Ya'ni ishtirokchilarga trening haqida tushuncha, uning qanday tashkil qilinishi, o'tkazilishi va ishtirokchilar trening oxirida qanday natijalarga erishishi mumkinligi tushuntiriladi.

Trening mashg'ulotlarini tashkil etishda yana quyidagi holatlarni ham hisobga olish lozim.

Psixologik trening mashg'ulotlarida (nogironlar bilan o'tkaziladigan maxsus treninglarni hisobga olmaganda) tashqi jismoniy kamchilikka ega bo'lgan va psixik holatida buzilishlar bo'lgan kishilar ishtirok etmasligi lozim. Negaki, bunday holatlarda aynan ana shunday kamchilikka ega bo'lganlarda aks ta'sir bo'lishi ehtimoli kuchliroqligi har qanday mutaxassis uchun tushunarli bo'lsa kerak.

Treningda muammosi bir xil bo'lgan odamlarni to'plash kerak. Trening ishtirokchilari iloji boricha bir-biriga notanish bo'lishlari lozim. Har bir ishtirokchi o'zi uchun o'zi pul to'lashi shart. Bu esa ishtirokchilarning treningda qatnashishidagi tashkiliy jarayonlarda yordam beradi va ularning motivasiyasini kuchaytiradi. Rasmiylashgan guruh bo'lishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Trenerdan auditoriya erkin bo'lishini ta'minlash va auditoriyani yaxshi bilish talab etiladi.

shundaki, hamma ishtirokchilar bir-birining borligini his qilishi va bir-birini ko'rib turishiga imkoniyat yaratiladi. Bu esa ishtirokchilarda bir-biriga e'tiborni orttirish bilan birga mashg'ulotlarga diqqat bilan munosabatda bo'lish hissini, shuningdek o'zaro ishonch, o'zaro qiziqish kabi xususiyatlarni vujudga keltiradi. vvvvv

Bundan tashqari, doira shaklida o'tirish boshlovchi va ishtirokchilar orasida erkin muloqotda bo'lish imkoniyatini yaratadi. Ayniqsa, o'smirlar guruhi bilan ishlaganda, ular qarshisida o'qituvchining bo'lmasligi o'smirlarda haqiqiy tenglikni his etishga yordam beradi. Bu orqali guruh a'zolarining haqiqiy ijtimoiy tengligini ta'minlovchi psixologik muhit (iklim) yaratiladi.

Ba'zi trening xonalari oddiy gilamlar to'shalgan va ishtirokchilar gilamlarning ustida o'tirgan holda mashg'ulotlar tashkil etiladigan holatlar ham bo'ladi.

Ijtimoiy psixologik trening jarayonida guruh a'zolari soni 8-10 kishidan 19-20 gacha bo'lishi ma'qul variant hisoblanadi. Eng ideal, ya'ni trener uchun ishlash engil va yuqori samaraga erishish mumkin bo'lgan guruh 13-15 kishidan iborat bo'lgan guruhdir. Ishtirokchilarning ko'payib ketishi o'zaro ishonch muhitining tarkib topishiga xalaqit berishi mumkin. A'zolari kam bo'lgan alohida guruhlarda esa ishtirokchilar bir-birlaridan tez zerikishlari ehtimoli mavjud. 13-15 kishilik guruhda guruh a'zolari va trener bir-birlarini tezroq tushunadilar va ularning axillashishlari oson kechadi.

Lekin ba'zi treninglar tavsiya etilgan sondan ko'proq kishilar bilan mashg'ulot o'tishga ham to'g'ri kelishi mumkin. Agar guruhda ishtirokchilar soni 25 kishidan ortib ketsa dastur va mashqlar ishtirokchilarni bir necha guruhlarga bo'lgan holda o'tkaziladi, ammo bunda ko'p vaqt talab etiladi va ishtirokchilarning diqqati bo'linadi. Aynan psixologik trening uchun bunday hol tavsiya etilmaydi, chunki bu kutilgan natijaga erishishga halaqit beradi va ishtirokchilarning noroziligiga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy psixologik treningda ishtirokchilarning jinsi masalasi ham muhim ahamiyatga ega. Ishtirokchilar orasida ayol va erkaklar soni imkoni boricha teng bo'lishi kerak. (7ta ayol 6ta erkak, yoki 6ta ayol 9ta erkak). Chunki qaysidir jins vakilining ko'p, qaysinisiningdir kam bo'lishi guruhning o'zaro erkin munosabatda bo'lishi va ular orasida ishonch muhitining vujudga kelishiga xalaqit berishi mumkin. Bundan tashqari guruhda erkaklar sonining ko'p bo'lishi (10ta erkak 5ta

guruh a'zosi mashg'ulotga o'z vaqtida kelishi, o'z vaqtida ketishi kerakligi zarurligini his etishi lozim va bunga qat'iy amal qilishi kerak. Chunki trening mashg'ulotiga biror bir a'zo kechikib kelganida odatda uni kutishga to'g'ri keladi. SHuning uchun bunday holning bo'lishi ba'zi ishtirokchilarning jahlini chiqarishi, g'ashiga tegishi, mashg'ulotlarning to'xtab qolishi va noroziliklarga olib kelishi mumkin.

* *"Maxfiylik"*. Trening jarayonida bayon etilgan kimningdir, aniqrog'i biror-bir guruh a'zosining hayotiga oid ma'lumotlar, fikrlar, hissiyotlarning ifodalanishi, o'yin va mashqlarni bajarish jarayonida noqulay holatlarga tushib qolishlar trening doirasidan chetga chiqmasligi lozim.

* *"Shu erda va hozir"*. Guruhdagi muomala-munosabat mashg'ulot jarayoniga bevosita aloqador, ya'ni hozirgi zamonga bog'liq bo'lishi zarur. Hattoki ishtirokchilardan birortasi o'tgan zamondagi voqeani hikoya qilayotganda ham, uning shu erda va ayni paytda nimani his qilayotganligi muhim ahamiyat kasb etadi. SHuningdek, trener ham, har bir ishtirokchi ham barcha muammolarini unutib, o'zini faqat "shu erda va hozir" holatida his qilishi lozim.

* *Fikrni birinchi shaxs tomonidan bayon etish*. Bunda doimo mulohazalar "Menimcha...", "Mening fikrimcha...", "Mening o'ylashimcha..." qabilida bayon etilishi maqsadga muvofiqligi uqtirilishi kerak.

* *"Yagona mikrofon"*. Biror ishtirokchi o'z fikrini gapirayotganda, boshqalar unga diqqat bilan quloq solishi va uning gapini bo'lmasligi, bir-birining shaxsini hurmat qilishlari lozim. Kimdir gapirayotganida boshqa bironing unga quloq solmasligi so'zlovchining shaxsiyatiga tegishi va u keyingi bahslarda o'z munosabatini bildirishdan bosh tortishiga olib kelishi mumkin. Bu esa trening samarasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimolini keltirib chiqaradi.

* *"Seminurning boshidan oxirigacha qatnashish"*. Bu norma ishtirokchilarda mas'uliyatni vujudga keltirish uchun zarur bo'lgan tamoyildir. Agar ishtirokchilardan kimdir biror kun, hatto biror soat mashg'ulotni qoldiradigan bo'lsa, bu nafaqat uning o'zi, balki guruh uchun ham, trener uchun ham mashg'ulot effektining pasayishiga olib keladi.

Umuman ishtirokchilar bir-birlariga do'stona munosabatda bo'lishi, bir-birlarining hissiyotlarini hurmat qilishlari kerak. Agarda

IV. IJTIMOIIY PSIXOLOGIK TRENINGNI OLIB BORISH BOSQICHI. TRENINGNING BOSHLANG'ICH BOSQICHI

Ishni olib borish bosqichi – bu trening jarayonini va mashg'ulotlarning qanday olib borilishi, ularning turlari, trening jarayonida qo'llaniladigan usullardan iboratdir.

Treningni birinchi kuni

Trening mashg'ulotining boshlang'ich bosqichi treningning samaradorligini ta'minlashda asos bo'lib xizmat qiladi. Bu bosqich birinchi kundagi quyidagi bosqichlarini o'z ichiga oladi:

1. Guruhiy normalarni ishlab chiqish bosqichi
2. Tanishuv bosqichi
3. Kutishlarni aniqlash bosqichi.

Guruhiy norma (tamoyil, qoida)larni ishlab chiqish bosqichi

Trening jarayonida albatta o'tkazilishi kerak bo'lgan bosqich — guruhiy normalarni ishlab chiqish bosqichidir. Guruhiy normalar guruhda mashg'ulotning dastlabki soatlaridanoq samimiylik, o'zaro ishonch, o'zaro hurmat muhitini vujudga keltirish maqsadida qabul qilinadi. Guruhiy normalarni ishlab chiqish jarayonida ishtirokchilar bilan bu normalarga albatta rioya qilish kerakligi to'g'risida kelishish va har bir a'zoning roziligini olish kerak. Bu qoidalarga rioya etish treningning maqsadiga erishish va qulay psixologik iqlimning yaratilishida katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Guruhiy normalar trener bilan guruh ishtirokchilarining hamkorligida ishlab chiqilishi shart. Mashg'ulot jarayonida qanday qoidalarga amal qilish lozimligi to'g'risida guruh a'zolarining o'zi takliflar, fikrlar berishi kerak va bu fikrlarini asoslab berganidan keyin qabul ilinadi. Buning uchun trener "Aqliy hujum" usulidan foydalangan holda fikrlar yig'ishga harakat qiladi.

Ko'pgina hollarda trenerning o'zi yo'naltiruvchi fikr sifatida birorta qoidani taklif etadi.

Trening jarayonida guruhda ishlarni tashkil qilishga doir normalar quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

** Intizomga qat'iy rioya qilish yoki "O-O qoidasi". Bunda har bir*

shaxsiy hayotiga tegishli bo'lsa, javob bermaslik huquqiga ega.

- Boshlovchiga savollar va fikrlar anonim tarzda berilish imkoniyati yaratilishi shart. Lekin bu haddan tashqari chegaradan chiqish imkonini bermasligi, ya'ni boshlovchining shaxsiyatiga tegish kabilarga yo'l qo'yilmasligi ta'minlanishi kerak.

Normalarni mashg'ulot o'tkazishdan avvalroq katta qog'ozga yozib, xonaga osib qo'yish yoki guruh a'zolari bilan birgalikda "Aqliy hujum" usuli orqali aniqlashtirib olish maqsadga muvofiq.

Bu trener va ishtirokchilar orasidagi birinchi guruhiy kelishuv hisoblanadi. Bunda shu narsa muhimki, har bir kishining fikrini albatta eshitish, nima uchun bu tamoyilga xayrixohligi yoki noroziligini izohlashini so'rash lozim. Tamoyillarni tasdiqlashni ovozga qo'yish kerakmas.

Chunki agar kimdir guruhning fikriga norozi bo'ladigan bo'lsa, uni ko'ndirishga harakat qilish yoki guruh boshqa qarorga kelishi lozim bo'ladi. Uning fikrini inobatga olmaslik esa guruhdagi psixologik iqlimga salbiy ta'sir etishi aniq. Ya'ni fikri inobatga olinmagan ishtirokchida norozilik holati paydo bo'ladi va bu uning treningdagi butun ishtiroki davomida noroziligini namoyon qilib, qolganlarga xalaqit berishi mumkin. Bundan tashqari agar bu shaxs o'zini past baholovchi shaxs bo'lsa, unda ruhiy tushkunlik, o'z-o'zini baholashning pasayishi va h.k.lar ham paydo bo'lish ehtimolini tug'diradi.

Tanishuv bosqichini tashkil qilish

Treningdagi asosiy bosqichlardan biri – guruh a'zolarining bir-biri bilan va trenerlar bilan tanishuv bosqichidir. Bu bosqich trener tomonidan taklif etiladigan turli xil o'yinlar orqali amalga oshiriladi. Demak, tanishuvni turli xil usulda tashkil etish mumkin, lekin tanishuv bosqichining mohiyati bitta bo'ladiki, har bir ishtirokchi o'zini bu erda qanday tanishlarini yoki uni qanday nom bilan atashlarini istasa, o'zini shunday tanishtirishi mumkin.

Bu bosqichni trener ishtirokchilar shunchaki bir-birlarining ismini bilishi bilan bog'lik bo'lgan rasmiyatchilik deb qabul qilmasligi kerak.

Ishtirokchilarning tanishuv bosqichi - ularning o'tkazilayotgan mashg'ulotta va ayni paytdagi muhitga moslashish jarayoni bo'lib,

ketishi kerak bo'lib qolsa albatta boshlovchini ogohlantirishi aksincha.

* *"Ixtiyoriylik"*. Seminarda o'z mulohazalarini bayon qilish munozaralarda, o'yin va mashqlarda ishtirok etishda ixtiyoriylikni joriy qilish muhim ahamiyatga ega. Ya'ni jarayonlarda ishtirokchilarni ixtiyoriy ishtirok etmasdan biri-biriga "mulozamat qilishi" vaqtning yo'qotilishi va muhitning buzilishiga olib keladi.

* *"Vaqtни tejash" yoki "Reglamentga rioya qilish"*. Guruh ishtirokchilari trening mashg'uloti davomida gaplarini imkon qadar qisqa, lo'nda ifodalashi, mavzu doirasidan chetga chiqib ketmasligi lozim. Chunki gapni aylantiraverish, gapni uzoqdan boshlab olib kelish, bir fikrni qayta-qayta takrorlayverish kabi hollar guruh ishtirokchilarining g'ashiga tegishi bilan birga treningda eng qimmatli bo'lgan vaqtни bekorga sarflanishiga olib keladi. Bu ham ishtirokchilarning noroziligiga va ular orasida do'stona muhitning buzilishiga olib kelishi mumkin.

* *"Shaxsni baholamaslik"*. Har bir ishtirokchi o'z fikr mulohazalarini, hissiyotlarini bayon qilishi mumkin, biroq bunda boshlovchi va qolgan ishtirokchilar hikoyadagi vaziyatning muhokama qilishlari va so'zlovchining o'sha paytdagi xulq-atvori, xatti-harakatini baholashdan qochishlari kerak. Masalan, "o'sha paytda siz jahlg'a berilmasligingiz yoki bunday demasligingiz kerak edi" kabi jumllarning qo'llanilishi ishtirokchining e'tiroziga sabab bo'lishi bilan birga qolgan ishtirokchilar o'z fikrlarini va muammolarini bayon etishda ochiq gapirishdan tortinishlari mumkin. SHuning uchun, "bunaqa vaziyatda men bunday qilardim yoki deyardim" kabi variantlarda so'zlashish yoki fikrini bildirish so'raladi.

* *"Faollik"*. Ya'ni guruhning har bir a'zosi baariladigan mashg'ulotlarda o'z faolligini namoyon etishi lozim.

Bo'lardan tashqari trener tomonidan guruh ishtirokchilariga nisbatan bilib olishi uchun quyidagilar alohida ta'kidlab o'tilishi shart:

- Birovning fikrini umuman noto'g'ri deb hisoblagan yoki unga qo'shilmagan taqdirda ham uni to'xtatib qo'yish yoki uning ostidan kulishga hech kimning haqqi yo'q.

- Ishtirokchilar bir-birini masharalashi yoki g'ururiga egadigan gaplar aytishi mumkin emas.

- Ishtirokchilar ham, boshlovchi ham, agar savol uning

shnisining aytganini takrorlash uchun eshitishning, ayniqsa o'zidan oldingi kishini eshitishning qiyinligini his qilish imkonini beradi. O'qib o'qilgan ishtirokchilar o'zidan oldingi ishtirokchi nima deganligini shitmaydi, chunki u eshitishdan ko'ra o'zi nima deyishi kerakligi haqqida o'ylaydi. Muhokamada trener tomonidan ishtirokchi "Diqqat markazida" bo'lganida o'zini qanday his qilgani so'raladi.

Ko'pincha treninglarda tanishuv jarayonida ishtirokchilardan ismini aytish bilan birga muloqotga kirishish jarayoniga salbiy va ijobiy ta'sir etuvchi jihatlarni ham aytib o'tish so'raladiki, bu ma'lumot trener uchun har bir ishtirokchining individual jihatlarni bilishga ham xizmat qiladi.

Kutishlarni aniqlash bosqichi

Trening mashg'ulotiga kelayotgan har bir ishtirokchi o'z muammolarining hal bo'lishini kutib kelishi sir emas. Lekin guruh a'zolarining har biridan treningdan nimalar kutayotganligini so'rash tavsiya etiladi. Trener ularning kutishlarini bilib shunga qarab o'zining dasturiga o'zgartirishlar kiritishi va ishlarini rejalashtirishi mumkin.

Kutishlarni aniqlash bosqichida guruh a'zolari aylana bo'ylab o'tirganlari holda o'zlarining treningdan nima kutayotganligini, o'zini xavotirga solayotgan holatlar yoki ularga yoqmayotgan jihatlarni yuzasidan e'tirozlarini aytib chiqishlari so'raladi. Trener barcha ishtirokchilarning fikrlarini, ularga baho bermasdan, muhokama qilmasdan, hayron bo'lmasdan, hayrixohlik bilan eshitishi va har bir ishtirokchiga o'z kutuvini boshqalar bilan baham ko'rgani uchun minnatdorchilik bildirishi lozim.

Mana shu jarayonlar to'liq bajarib bo'linganidan so'nggina guruh ishlash uchun tayyor hisoblanadi va trener asosiy mashg'ulotlarni boshlashi mumkin. Ya'ni ishni olib borish bosqichiga o'tish mumkin bo'ladi.

ulardagi hayajon va noqulaylik holatlarini bartaraf etishning eng qulay va yaxshi yoʻlidir.

Mashgʻulot avvalida trener oʻzini auditoriyaga tanishtirib, qaysi tashkilot, muassasadan ekanligini va oʻzi haqidagi baʼzi maʼlumotlarni (yoqtirgan rangi, qiziqishlari va h.k.) aytadi. Trener haqida ishtirokchilarda paydo boʻlgan ilk tasavvur keyingi ishlar natijasiga, trener va guruh aʼzolari oʻrtasidagi munosabatlar harakteriga va albatta, mashgʻulotning yakuniga, samaradorligiga oʻz taʼsirini oʻtkazadi.

Tanishuvda ishtirokchilar doira yoki boshqa shakllarda oʻtirishlari mumkin.

Tanishuv bosqichini tashkil qilish uchun juda koʻplab oʻyinlar mavjud boʻlsada, umuman trening jarayonlarida quyidagi uch xil usulda tanishuv koʻprok qoʻllanadi.

1. **Intervyu usuli.** Bunda ishtirokchilar trener tomonidan juftliklarga boʻlib chiqiladi. Juftliklarga boʻlinganlaridan soʻng ular bir-birlaridan intervyyu oladilar. Buning uchun ularga 10-15 minut vaqt beriladi. Bu vaqt davomida ular bir-birlaridan qanday maʼlumotlarni soʻrashlari lozimligi trener tomonidan tavsiya etilgan savollar asosida boʻlishi ham yoki ishtirokchilarning oʻz ixtiyoriga, istagiga havola etilishi ham mumkin. Sheriklar bir-birlari toʻgʻrisida maʼlumot toʻplab boʻlganlaridan soʻng har bir juftlikni navbat bilan maxsus joyga taklif etiladi va har bir ishtirokchi oʻzining sherigini guruh aʼzolariga iloji boricha batafsilroq tarzda tanishtirishi lozim boʻladi.

2. **Videoyozuv usuli** — bunda trener tomonidan har bir ishtirokchi alohida jihozlangan xonaga chaqiriladi va u guruh aʼzolariga oʻzi hakda nimalarni aytib berishni istasa, shuni gapiradi. Barcha ishtirokchilar oʻzi haqidagi maʼlumotlarni videotasmaga tushirib boʻlganlaridan soʻng, ularning hammasi xonaga taklif etiladi va tasma yozuvi qoʻyib beriladi.

3. **Kartochkalar usuli** — har bir ishtirokchi trener tomonidan tarqatilgan maxsus kartochkaga oʻzi toʻgʻrisida nima maʼlumotni berishni istasa, oʻshani yozadi. Kartochkalarni tablichkaga oʻxshatib hamma oʻz oldiga qoʻyib qoʻyishi, oldiga yoki orqasiga ilib olishi ham mumkin. Hamma bir-birining kartochkasini oʻqib oʻzaro tanishadi.

Tanishuv bosqichida ishtirokchilar bir-birlarining ismini bilish bilan birga, har bir ishtirokchi oʻzining ismi, hayotidagi muhim narsalar haqida oʻylab koʻrish va buni ovoz chiqarib aytish imkoniga ega boʻladi. "Qor uyumi" oʻyini orqali tashkil etiladigan tanishuvlar esa

orasidagi munosabatlarni yaxshiroq tushunishga o'rgatadi.

✦ Shaxsning o'z-o'zini anglash jarayonini tezlashtiradi.

✦ O'zi va suhbatdoshining emosional holatini solishtirishga, o'zidagi emosional zo'riqishni pasaytirishga o'rgatadi.

Trening jarayonida trener shaxslararo munosabatlarni yaxshilash uchun mo'ljallangan o'yin va mashqlar, bahs-munozaralarni taklif etishi uchun aynan muloqot haqida, shuningdek bu boradagi psixologik bilimlarga ega bo'lishi talab etiladi. SHaxslararo munosabatlar psixologiyaning eng murakkab va asosiy yo'nalishi bo'lib, buni bilmasdan turib trening jarayonini tashkil etish va uning samarasini ta'minlash mumkin emas.

Odatda o'zaro munosabatda bo'layotgan odamlar — muloqot ishtirokchilari turli xil pozitsiyalardan kelib chiqqan holda o'zaro munosabatlarda bo'ladilar. Bu pozitsiyalar ko'p jihatdan muloqot ishtirokchilarining o'zaro holatiga, muloqot natijasiga ta'sir etadi va keyingi munosabatlar mazmunini ham belgilab beradi. Insonlar o'zaro munosabatlarda qanday pozitsiyada turib muloqot o'rnatishlariga qarab psixologiyada 5 xil munosabat tiplari farqlanadi:

I. Raqobat usuli — muloqot jarayonidagi bir tomonning ikkinchi tomon ustidan hukmronligini namoyon qilgan holda muloqot vaziyatini boshqarishga va butun jarayonni o'z qo'lga olishga harakat qilishini anglatadi. Odatda, katta yoshlilar va kichiklar o'rtasida, rahbar va unga tobe xodim munosabatlarida shunday manzarani kuzatishimiz mumkin. Bunda birinchi tomon o'z ustunligidan foydalangani holda ikkinchisining ustidan o'z erkini namoyon etadi. Tabiiyki, muloqotdan muloqotga tomon o'zini tobe deb his etayotgan odamda ichki noqulaylik va zo'riqishlar yig'ilib boradi. Bunday holatni psixologik til bilan ifodalanganda "yashirin nizo yig'ilib boradi" deyish mumkin. Bu esa o'zaro munosabatlarning keskinlashuvi va vaqti kelib kattaroq nizolarning paydo bo'lishiga olib keladi.

II. Yon berish — yuqorida aytilgan holatga o'xshashroq, biroq undan ko'ra farqliroq holat hisoblanadi. Bunda shaxs muloqot jarayonida yon berishga majbur emas, lekin u yon berishga burchliman deb hisoblaydi. Bunda kishi o'zidan yoshi, mansabi, mavqei jihatdan katta kishi oldida o'z manfaat va istaklarini to'la ifoda etolmay o'zini tobe his etadi. Agar yuqoridagi misolda tobelik o'zga kishi tazyiqi ostida vujudga kelsa, yon berish pozitsiyasida shaxs o'z ixtiyori bilan shu xil munosabat tarafdori bo'ladi. Lekin ma'lum vaqt va natijalardan

V. IJTIMOY PSIXOLOGIK TRENING TURLARI

Treninglarni qanday maqsadda tashkil etilishiga qarab, asosan quyidagi turlarga bo'lish mumkin:

1. Turli xil psixologik muammolardan chiqib ketish uchun ko'nikmalar hosil qilish maqsadidagi treninglar

2. Davolash maqsadida tashkil etiladigan treninglar

3. Boshqaruv malakalarini shakllantiruvchi treninglar

Birinci turdagi treningni yana bir necha xilga ajratish mumkin:

- Shaxslararo muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etiladigan treninglar.

- Shaxsni barkamollashtirishga qaratilgan treninglar

- Emosional hissiy zo'riqlashlarni bartaraf etish bilan bog'lik treninglar.

- Tanani yangi xatti-harakatlarga o'rgatish uchun treninglar.

Bo'larni har birini alohida qarab chiqiladigan bo'lsa, quyidagi ma'lumotlarni berish mumkin bo'ladi:

Shaxslararo muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etiladigan treninglar

Shaxslararo muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etiladigan treninglarning maqsadi - muloqot jarayonida vujudga keladigan nizoli va muammoli vaziyatlarni echishga o'rgatishdan iboratdir.

Bu borada olib borilgan treninglar ishtirokchilarga nima beradi?

- ✚ Guruh a'zolarining har birida kuzatuvchanlikning oshishiga olib keladi;

- ✚ Muloqotga kirishayotgan sherigining verbal va noverbal muloqotidagi farqni ajrata bilishga o'rgatadi, ya'ni ishtirokchilar muloqotdagi sherigining so'zlari bilan mos kelmayotgan xatti-harakati, holati, imo-ishoralarni o'qiy bilishga, ularni tahlil qilishga o'rganadi;

- ✚ Turli xil vaziyatlarda suhbatdoshi bilan muloqotga kirisha olish yo'llarini egallashga o'rgatadi;

- ✚ Nizoli va muammoli vaziyatlarda xulk-atvorini me'yorida ushlab turishga o'rgatadi.

- ✚ Muloqot jarayonida boshqalarni, o'zini, shuningdek odamlar

Hayotiy vaziyatlarda faqat o'zining manfaatiningina emas, balki boshqalarning ham manfaatini o'ylash, boshqalarning manfaatlari haqida ham qayg'urish hamkorlik munosabatlarining garovi hisoblanadi. Zamonaviy psixologiya fanida hamkorlik munosabatlarini shakllantirishning qonuniyat va mexanizmlari etarli darajada to'la ishlab chiqilgan. Shu ma'lumotlarga tayangan holda hozirgi paytda maxsus tashkil etiladigan trening mashg'ulotlarida turli xil o'yin va mashqlar yordamida odamlarga hamkorlik munosabatlarining amalga oshirilishi haqida ma'lumotlar berish, insonning hamkorlik pozitsiyasida turib muloqotga kirishishi borasida ko'nikma va malakalarni shakllantirish yo'lga qo'yilgan.

Shu o'rinda aloxida ta'kidlash lozimki, bu jarayonni tashkil qilish va olib borishda nafaqat trening o'tkazish uslubi, balki trenerning shaxsiy pozitsiyasi ham etakchi omillardan biri bo'lib hisoblanadi. Ya'ni bu xil munosabat uslubi trenerning e'tiqodiga aylangan bo'lishi va u har qadamda buni namoyon qilishi kerak.

Yuqorida aytganimizdek, samarasiz muloqot uslublari insonlar o'rtasida nizoli vaziyatlarning kelib chiqishiga olib keladi. Odatda nizo — manfaat, qiziqish va dunyoqarashlarning qarama-qarshiligi sifatida ta'riflanadi. Har bir inson boshqalar bilan munosabatga kirishar ekan, u albatta biron manfaatni, hatto aytish mumkinki, eng avvalo o'z manfaatini ko'zlagan holda va masalaga o'z qarashini ifodalab muloqotga kirishadi. Lekin muloqot kamida ikki tomonning o'zaro fikr almashuvidan iborat va ikkala tomon ham muloqot muammosiga nisbatan har xil fikrlarni bildirishi mumkin. Natijada fikrlar qarama-qarshiligi, ya'ni nizoli vaziyatlar vujudga kelishi muqarrar. Odatda nizoli vaziyatlarda bir tomon o'z fikrini to'g'ri deb hisoblaydi, ikkinchi tomonning fikrini esa inkor etadi, natijada muloqot jarayonida uzilish va muloqotdan qoniqmaslik hissi yuzaga keladi. Bu qoniqmaslik hissi ochiq-oydin ifoda etilsa — tomonlar o'rtasida kelishmovchiliklar kelib chiqadi, hatto o'rtada nizo (janjal) paydo bo'ladi. Lekin ba'zi hollarda biz bunday qoniqmaslik hissini ochiq ifoda eta olmaymiz va ichimizga "yutib" ketamiz, natijada tomonlar o'rtasida yashirin nizo paydo bo'ladi va o'rtadagi davomiy sovuqchilikning asosiga aylanadi.

Demak, aytish mumkinki, birgalikdagi faoliyat va hayotga, ya'ni muloqotga halaqit beruvchi to'siq hamda noxushliklarni o'z vaqtida bartaraf etishga intilish kerak. Buning uchun eng yaxshi usul — unutishdir. Unutish vazifasini esa vaqt bajarishi mumkin, ya'ni vaqt

so'ng unda ichki qoniqmaslik hislari paydo bo'la boshlaydi. Bunday qoniqmaslik hislari ortib borishi natijasida esa yon berayotgan kishisiga nisbatan ichki norozilik kelib chiqadi. Yon berish insonni passivlikka undaydi, uning ichki tashabbusini bo'g'ib qo'yadi va erkinligini cheklaydi. Ko'p jihatdan bu pozitsiya ham muqarrar nizolarga olib keladi.

III. Passivlik — biron masalani hal etish lozim bo'lgan vaziyatlardan shaxsning o'zini olib qochishi, turli bahonalar bilan qarorni orqaga surishini anglatadi. Ko'pincha bu xil harakat nizoli vaziyatlarni hal etish jarayonida namoyon bo'lishi mumkin. Aytish mumkinki, passivlik — nizodan qochish emas, balki masalani uzil-kesil hal etishdan qochishdir. Muammoni issig'ida hal qilish kerak, uni hal qilishni cho'zib yurish kerak emas. Chunki nizoni hal etishdan qochganimiz bilan nizo o'z-o'zidan hal bo'lib qolmaydi. Bu o'rinda o'quvchida "Kelishmasdan qolgan yoki orasida nizo paydo bo'lgan ikki kishi vaqt o'tishi bilan bir-birini kechirib ketishi ham mumkin-ku, buni qanday tushunish mumkin?" kabi e'tiroz tug'ilishi ham mumkin. Bu e'tiroz tashqi tomondan qaraganda tug'ri, lekin psixologik jihatdan tahlil qilinsa, atrofda nazarida ular bir-birini kechirgandek ko'rinsalarda, aslida ma'lum muddatgacha bir-birlariga nisbatan ichki norozilik holatida qolaveradilar.

IV. Kompromiss — ya'ni kelishuvchanlik. Bahsli vaziyatlarda "Sen ham yutqizma, men ham yutqizmay" qabilida ish tutish, munozarali vaziyatdan ikkala tomon ham xafa bo'lmay chiqib ketish imkoniyatini izlashdan iborat bo'lgan holdir. Albatta, bu yuqorida sanab o'tilgan munosabat tiplarining orasida eng samaralisi hisoblanadi. Lekin bu xil munosabat vaziyatni aynan hozir hal etishga, "keyin nima bo'lsa bo'lar" qabilida ish tutishga qaratilgan bo'ladi. Bunda salbiy jihati shundaki, muammoni oxirigacha hal etilmasa, borabara baribir nizo kelib chiqishi mumkin.

V. Hamkorlik — bu holat muloqot jarayonda ishtirok etayotgan barcha ishtirokchilarning o'zaro manfaatlarini hisobga olgan holda muloqotda bo'lish va muammoli vaziyatni oxirigacha hal etishga intilishdir. Har qanday muloqot jarayonida hamkorlikka erishish uchun erishiladigan oxirgi natija ikkala tomonning ham manfaatlarining qondirilishi va ularning qiziqishlariga mos kelishi kerak. Oilaviy munosabatlarda, ishxonadagi vaziyatlar va turli hollardagi insoniy munosabatlarda bu usul juda ko'p qo'llaniladi.

berilayotgan barcha bilimlarni yaxshi egallayapman, men kelajakda yaxshi mutaxassislardan biri bo'la olaman" deb hisoblaydi va bunga ishonadi. Kimdir esa butunlay buning aksi, ya'ni bunday gapni aytish uchun o'ziga ishonmaydi. Hayotda o'ziga ishongan odamlar bilan bir qatorda o'ziga unchalik ishonmaydigan, ba'zan o'ziga umuman ishonmaydigan kishilar har doim uchrab turadi. Ular noqulay va kutilmagan vaziyatlarga tez-tez tushib turadilar va bu vaziyatlarda himoyasizlik va yordamga muhtojlik holatida bo'ladi. Bunday holatlarda va aytish mumkinki, bunday kishilarni har doim ham atrofida qo'llayvermaydi, ayniqsa bu xil "omadsiz" odamlarni. Shuning uchun shaxs eng avvalo o'zidan yordam olishga o'rganishi — har qanday vaziyatda ham muammoni echishning biror bir yo'lini izlashi, topishi va uni amalda qo'llay olishi lozim bo'ladi.

Shaxsni barkamollashtirishga qaratilgan treninglarning maqsadi hayotda shunaqa holatlarga tushib qolgan odamlarni o'ziga ishonmaslik holatidan chiqarish uchun maxsus bilim, ko'nikma va malakalar hosil qilishdan iborat.

Emotsional hissiy zo'riqishlarni bartaraf etish bilan bog'lik treninglar

Hissiyotlar haqidagi fikrlar.

Shaxs hayotida kutilmagan yoki ba'zan kutilgan holatlarda ham noxush, kishini salbiy emosiyalarga beriluvchanligini oshiruvchi vaziyatlar yuzaga kelishi — hayotda ko'p kuzatiladi. Ayniqsa, shaxs uchun kutilmagan holatlar sifatida — avariya holatiga tushish yoki bu holatning ko'z oldida sodir bo'lishi, yaqin kishisini yo'qotish va uni unuta olmaslik kabi salbiy hissiyotlar uyg'otuvchi voqealar shaxsda emosional hissiy zo'riqishlarni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari, yoqtirmagan odamini uchratib qolish, kimgadir ozor berib qo'yib, vijdon azobida azoblanish kabilar ham shaxsda noxush hisslarni paydo bo'lishiga asos bo'ladi. Lekin shaxs oddiy holatda bunday hissiyotlarni chiqarib yubora olmaydi. Bunday holat esa kishiga juda katta ichki ruxiy zo'riqish beradi va buni chiqarib yubora olmaganligi natijasida turli salbiy, ruhiy o'zgarishlar — stress, nevroz, depressiya holatlari kelib chiqadi. Ko'pincha bunday kishilar o'sha paytda his qilgan narsalarini gapirib bera olmayman, deyishadi. Ma'lumki, bunday holatlar shaxs psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

o'tishi bilan biz nizoli vaziyatlarni, kim bilandir o'rtamizda paydo bo'lgan noxush vaziyatlarni unuta boshlaymiz. Lekin hozirgi jadal taraqqiyot davrida vaqtga ishongandan ko'ra, faol harakat qilib nizoli vaziyatlar natijasi bo'lgan noxushliklarni ixtiyoriy ravishda bartaraf etish samaraliroq natijalar berishi mumkin. Buning uchun esa shu maqsadda tashkil etiladigan treninglar yaxshi natija bradi.

Shaxslararo muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etishga mo'ljallangan trening davomida quyidagi mashq albatta o'tkazilishi kerak.

Har bir ishtirokchi "Qarshimdagi odam kim?" degan savolga javob ola bilinadigan savollarni bilishi lozim. Umuman shaxs o'z qarshisidagi odam, ya'ni suhbatdoshi haqida imkon darajasida ko'proq ma'lumotga ega bo'lishi lozim. Psixologik adabiyotlarda ta'kidlanishicha, hech bo'lmaganda muloqotga kirishayotgan odam haqida 7 ta ma'lumotga ega bo'lish maqsadga muvofiqdir. Bu ma'lumotlar suhbatdoshning:

↓ ismi

↓ mutaxasssligi

↓ oilaviy ahvoli

↓ sog'ligi haqida ma'lumotlar

↓ kasbining o'ziga yoqadigan va yoqmaydigan tomonlari

↓ u qadrlaydigan insoniy sifatlar

↓ qiziqishi yoki xobbisi.

Bu ma'lumotlar qatori qanchalik ko'p bo'lsa, shuncha yaxshi, chunki suhbatdoshi haqida ma'lumotlarning ko'pligi samarali muloqot o'rnatish kafoloti hisoblanadi.

Demak, har qanday odam muvaffaqiyatli muloqotga kirishish uchun suhbatdoshi haqida ko'proq ma'lumot bilishi talab etiladi.

Samarali muloqotni tashkil qilishda e'tiborga olinishi lozim bo'lgan yana bir holat shundan iboratki, bunda trening ishtirokchilari "Qarshimdagi odam qanday holatda?" degan savolga javob bilishlari talab etiladi.

Shaxsni rivojlantirishga qaratilgan treninglar

Shaxsni barkamollashtiruvchi treninglarning maqsadi — shaxsni psixologik jihatdan barkamollikka erishtirishdir. Boshqacha aytganda, har qanday muammoli vaziyatda shaxsni faqat o'zidan yordam olishga o'rgatishdir. Masalan, talabalar orasidan kimdir o'zini "Talabalikda

VI. IJTIMOIIY PSIXOLOGIK TRENING MASHG'ULOTLARINI OLIB BORISH METODLARI

Har kanday trening mashg'ulotlarini olib borishda samaradorlikka erishish uchun eng avvalo ishtirokchilar orasida samimiylilik, ochiqlik, o'zaro ishonch muhitini yaratish lozim bo'ladi. Bo'lar amalga oshmasdan turib, treningdan ko'zlangan maqsadga erishib bo'lmaydi. Bunday muhitni yaratish esa boshlovchidan katta mahorat talab etish bilan birgalikda trening jarayonida qo'llaniladigan usullarga ham bog'lik bo'ladi. Bunday usullar sirasiga "ta'limning noan'anaviy usullari" deb nom olayotgan va bizning ta'lim sistemamizga ham keng kirib kelayotgan usullar kiradi. Ular quyidagilardir:

- Aqliy hujum
- Bahs-munozara
- Psixogik mashqlar va o'yinlar
- Rolli o'yinlar
- Psixogimnastik mashqlar
- Kartochkalar usuli
- Muammoli vaziyatlarni tahlili etish
- Guruhlarga bo'lish
- Sahna ko'rinishi
- Rolli o'yinlar.

"Aqliy hujum" metodi

Trening jarayonida eng ko'p qo'llaniladigan usullardan biri "Aqliy xujum" deyiladi. Bu shunday usulki, muhokama qilinayotgan mavzu yuzasidan har bir ishtirokchi o'z fikrini bildirishi shart va trener har bir javob variantlarini e'tirozsiz va e'tibor bilan qabul qilishi lozim.

Bunda muhimi bildirilayotgan fikrga baho berish emas, balki ularning hammasini qabul qilish va har bir ishtirokchi aytayotgan fikrni doska yoki fitgart qog'ozga yozib borishdir. Aynan shu usuldan treninglarda juda ko'p foydalaniladi. Chunki bu usul ishtirokchilarning o'z mustaqil fikrlarini bildira olishining eng yaxshi yo'lidir. Bu usuldan trening boshida foydalanish maqsadga muvofiq. Ayniqsa, guruh kayfiyatini bilish, ularning bilim darajasini aniqlab olish va treningdan nima kutayotganliklarini bilib olishda bu — eng qulay usul hisoblanadi.

Trening natijasida shaxsni shunday voqealarni, hissiyotlarni unutishga yoki buni to'g'ri qabul qilishga o'rgatiladi. Emosional sohadagi treningning maqsadi — shaxsdagi noxush holatlardagi hissiyotlarni gapirtira olishdan iboratdir. Agar trening jarayonida shaxs hujayralarining har bir joyida sodir bo'layotgan o'zgarishlarni va ruhiy kechinmalarni gapirtirishga erishilsa — bu treningning samaradorligidan darak beradi. Demak, bu treningni maqsadi — o'z hissiyotlarini tasvirlab, gapirishga o'rgatish orqali salbiy hislarni shaxs psixikasidan chiqarib yuborishdan iborat.

Tanani yangi xatti — harakatlarga o'rgatish uchun treninglar

Ilmiylashtirish. Hayotda shunaqa odamlarni uchratish mumkinki, ularning odamlar orasida, hatto yaqinlari orasida ham kulishi qiyin. Bunday odamlar gapirayotganida ham yuzida juda kam mimikalarni kuzatish mumkin. Ularning atrofdagilar, ayniqsa ko'pchilik oldida erkin harakat qilishga tortinayotganligini, hatto gapirishga ham botinmayotganligini sezish qiyin emas. Aytish mumkinki, bunday odamlar harakat qilishga ham qo'rqadi, negaki ularda "Nojo'ya harakat qilib, kulguga qolmay yoki ularda o'zim haqimda salbiy fikr uyg'otib qo'ymay", degan o'ziga nisbatan past baho berish ustunligi mavjud. Ular odamlar orasida o'zini haddan tashqari qandaydir ramka ichida sezadi. Bunday muammoning asl sababi — ularning ichki dunyosida qandaydir muammo mavjud. M: baxtlilar ichida baxtsizligini (otasi, onasi, eri, farzandi yo'qligini) o'zi bilgani holda, bu holatini atrofdagilariga bildirmaslikka harakat qilish. O'zining muammosini boshqalardan yashirib yurishi — bunday treningga keluvchilarning asosiy muammosidir. Chunki yuqorida sanab o'tilgan holat bilan bog'liq muammolar shaxsning tana harakatlarida namoyon bo'ladi. Va uning tanasi bilan ishlash natijasida ana shu muammoni gapirtirish va uning yechimini ko'rsatish lozim.

tushirib qoldirmasligi kerak. Chunki ba'zan ishtirokchi o'z uyatchanligini engib, fikrini hayajon bilan bildiradi va o'zi bildirayotgan fikr barchaning diqqatini tortadi va muhokama qilinayotgan fikrlar ichida eng yaxshisi bo'ladi, deb ishonadi. Agar unga ozgina e'tiborsizlik qilinsa, u buni "Menga e'tibor qilishmadi, demak mening fikrim ularni qiziqitirmaydi", degan ma'noda tushunishi mumkin va "ichimdan top", "indamaslik", "kasallik"lariga chalib qolishi ham mumkin.

Bildirilgan barcha fikrlarni ma'lum bir guruhga va shaklga keltirish bosqichiga o'tayotganda boshlovchi albatta ishtirokchilardan uning fikriga rozi yoki rozi emasligini yoxud boshqacha tushunib qolmaganligini so'rashi kerak, agar norozilik yoki tushunmovchiliklar bo'lsa, albatta aniqlik kiritish lozim bo'ladi.

Aqliy hujumning natijasi bu — turli xil g'oyalar, fikrlar, mulohazalar yig'indisidir. Asosiysi esa — ishtirokchilarning faol ishlashi. SHuning uchun trening davomida fikriy hujum natijalariga tez-gez murojaat qilib turish kerakki, bunda ishtirokchilar o'zlarining faol harakatlari natijasini, ulardan keyinchalik ham foydalanilayotganligini ko'rishlari kerak, bu esa ularda "Nima keragi bor edi, bu gaplarning?" kabi savollar tug'ilishining oldini oladi.

Hozirgi zamon ta'lim jarayonida keng qo'llanilayotgan noan'aviy ta'lim usullaridan biri bahs-munozaradir. Bu usul trening mashg'ulotlarida ham yaxshi samara beradi.

Bahs-munozara metodi

Bahs-munozarani tashkil etish. Munozarani katta guruhlarda o'tkazsa ham bo'ladi, lekin u kichik guruhlarda o'tkazilsa ko'prok foyda beradi. Muammoni guruhda muhokama qilish ishtirokchilarga nafaqat o'zaro fikr almashish, balki muhokama etilayotgan mavzu haqida aniq ma'lumotlar olish, o'z hissiyotlari va nuqtai nazarlarini ifoda etish imkoniyatini ham berishi mumkin. Munozara boshlanishidan oldin biror hikoya yoki voqea aytib berish va ishtirokchilar uning "ildizi"ni ilg'ab olishi munozara jarayonining yaxshi o'tashini ta'minlaydi.

Guruhda munozara o'tkazayotganda qoida sifatida shuni e'tiborga olish kerakki, biror ishtirokchi o'z fikrini bayon etayotganida boshlovchi uni bo'lib qo'yishga yoki uning fikri noto'g'riligini

aqliy hujum natijasida olingan ma'lumotlar guruh bilan olib boriladigan keyingi ishlar uchun yo'llanma bo'lishi mumkin.

Aqliy hujum usulining foydali tomonlari quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- nozik va munozarali savollarni muhokama qilishda
- o'ziga ishonmaydigan ishtirokchilarni munozaraga tortish va ularni qiziqtirish uchun (bu ishtirokchini albatta rag'batlantirish shart)
- qisqa vaqt mobaynida ko'proq fikr yig'ish uchun bu usul juda qo'l keladi.

"Aqliy hujum" boskichlari

Fikriy hujum quyidagi bosqichlardan iborat bo'lishi lozim:

1. Trener "Aqliy hujum" mavzusini taqdim qiladi.
2. Taqdim qilingan mavzu yuzasidan fikr, mulohaza va takliflarni bildirish uchun ishtirokchilarga imkon beriladi
3. Bildirilgan barcha fikr, mulohazalar maxsus qog'oz yoki doskaga yozib boriladi.
4. Muhokama yakunida guruhda turli fikrlilikdan yagona fikrga kelinadi.

Aqliy hujumning 3 ta qoidasi bor

1. Barcha fikrlarni e'tirozsiz qabul qilish va har bir ishtirokchiga bildirgan fikri uchun minnatdorlik bildirish.
2. Fikrlarni yozib olayotganda birorta ham fikrni tashlab ketmaslik, ya'ni har bir ishtirokchi bildirgan fikrni albatta yozib borish.
3. Bildirilgan fikrlarni yakunlash, bir qarorga kelish uchun har bir ishtirokchidan uning rozi yoki rozi emasligini so'rash shart.

Demak, "Aqliy hujum"ning samaradorligi uchun albatta ana shu qoidalarga rioya kilish lozim. "Aqliy hujum"ning asosiy qoidasi — bildirilgan barcha g'oyalarni hech bir e'tirozsiz qabul qilish. Shu sababli boshlovchi ishtirokchilar tomonidan bildirilgan fikrlarni diqqat bilan tinglab borishi va yo'naltirib turishi lozim. Bu qoidaga amal qilmaslik guruh kayfiyatini tushirishi va o'zaro ishonch ruxini so'ndirishi mumkin.

Boshlovchi ishtirokchilar tomonidan bildirilayotgan taklif va fikrlarni yozib olayotganda e'tiborli bo'lishi va ulardan birortasini ham

ham ishtirokchi rolini o'tashga burchlidir. Va oxirida trener yagona xulosani e'lon qiladi, ishtirokchilarga minnatdorchilik bildiradi.

Trening jarayonida mashq usuli

Mashq usuli — trening jarayonida ishtirokchilarni faollashtirish, kayfiyatini ko'tarish, ular orasida o'zaro ishonch va samimiylik muhitini yaratish maqsadida pisixogimnastik mashqlar usulini qo'llash taktikasidir.

Mashq usuli — zarur malaka va ko'nikma hosil qilish hamda ularni mustahkamlash uchun nazariy, amaliy bilimlarni ongli ravishda, ko'p martalab takrorlashdan iborat.

Bu usulning vazifasi — olingan bilimlardan ko'nikma va malakalarga utishdir.

Shuningdek, mashqlar trening davomida olingan ma'lumotlarni ishtirokchilar qanday o'zlashtirayotganligini ham ko'rsatadi. Trenerdan talab qilinadigan xususiyatlar, ya'ni mashqni tanlashda trener nimalarni hisobga olishi zarurligi haqida gan ketganda quyidagilarni ta'kidlab ko'rsatish joiz.

Trener birinchi navbatda mashqni o'tkazish natijasida guruhda qanday holat vujudga kelishini hisobga olishi lozim. Bunda asosan 2 xil holat kuzatiladi.

a) butun guruhning holati uzgaradi.

b) guruhdagi har bir ishtirokchining holati uzgaradi.

Ikkinchi navbatda trener guruh taraqqiyotning qaysi bosqichida turganligini hisobga olishi kerak. Buni bilishning zaruriyati shundaki, guruh ishtirokchilari qanchalik jipslashgan bo'lsa, o'zini erkin sezsa, o'tkazilayotgan mashqlar tahlikasiz o'tadi. Ayniqsa guruh a'zolarining tana kontaktlariga oid bo'lgan va ko'zni yumib bajariladigan mashqlarga e'tibor qaratish kerak, chunki bunday mashqlarning bevaqt o'tkazilishi guruhda zo'rikish yoki norozilik holatlarini keltirib chiqarishi mumkin.

Trener hisobga olishi zarur bo'lgan uchinchi holat kun vaqtini hisobga olishdir, kun boshlanishida guruhda ishchanlik, ahillik, o'zaro ishonch muhitini yaratuvchi mashqlarni o'tkazish maqsadga muvofikdir. Bu — guruhning ayni paytdagi ishga taalluqli bo'lmagan tashvish va muammolarini unutishga olib keladi, guruh a'zolari "hozir va shu erda" degan sharoitni sezishadi. Bundan tashqari, butun diqqat-

isbotlashga va o'zining so'zini o'tkazishga harakat qilmasligi kerak. Chunki bu beriladigan keyingi savolga butun guruhning yoki ko'pchilikning javob berishdan bosh tortishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, savol bergandan so'ng ishtirokchilarni shoshiltirmaslik, javobni o'ylab olishlari uchun vaqt berish lozim. Lekin bunda ular berilgan savol ustida ko'p o'ylanmasliklariga ham e'tibor berilsa, mashg'ulotning bir xil tempda va qiziqarli o'tishiga sharoit yaratiladi. Trener iloji boricha "ha", "yo'q" javoblariga eltuvchi savollar bermaslikka harakat qilishi lozim. Ishtirokchilarni gapirtirish uchun savollar tushunarli va aniq tuzilgan bo'lishi kerak.

Muayyan masalalarda guruhiy munozaralardan foydalanish muammoning turli yechimlarini topishda asqotadi. Munozara ishtirokchilarning muhokama qilinayotgan mavzuga qiziqishini oshiradi, ularga o'z fikrini bayon qilish va boshqalarning fikrni eshitishiga imkon beradi. Bundan tashqari, munozara davomida muammo yechimining turli yo'llari topiladi, guruhning birlashishiga va o'zaro mustahkamlanishiga olib keladi.

Treningda guruhiy munozara har bir ishtirokchining muayyan masalalarga oid tushuncha va qarashlarini aniqlab olish usuli sifatida ishlatiladi. Misol uchun, ishtirokchilarning "Oilaviy hayot va mas'uliyat", "Sevgi, oila va jinsiy aloqa", "OITSga ongli munosabat", "Nizoli vaziyatlarni hal etish yullari" va h.k. mavzulardagi fikrlarini bilish qiziqarlidir. SHunda muammo yechimlarini topish ham osonlashadi. **Bahs-munozara o'tkazishning bosqichlari.**

Munozara jarayoni quyidagi bosqichlardan iborat bo'lishi lozim

1. Yo'naltirish bosqichi — bunda munozara mavzusi tanlanadi, maqsad aniqlanadi, ishtirokchilar tomonidan bildirilgan tushuncha, fikr, mulohazalar asosida ish uchun zarur bo'lgan axborot yig'iladi.

2. Vaqtni boshqarish bosqichi — bunda trener mavzuni e'lon qilish, ish shaklini tushuntirish va zaruriyatga qarab ishtirokchilarning fikrini yo'naltirib turish uchun vaqtni oldindan taqsimlashi lozim.

3. Baxolash bosqichi — muhokama davomida barcha fikrlar eshitib bo'lgandan so'ng ularni tartib bilan asosli tarzda va hamkorlikda baholash juda muhimdir.

4. Tugallash bosqichi bunda munozara yakunlari sarhisob qilinadi. Guruhiy munozarada trener guruhda ishonch muhitini yaratish uchun mas'uldir. Shuning uchun u bir paytning uzida 2 ta rol ni ham trener,

- Ishtirokchilarning toq yoki juft soni talab qilinadigan mashqlarda guruhni to'ldirish uchun qatnashishi mumkin. Lekin, bu trener shunday holatdagi barcha mashqlarda albatta qatnashishi shart deganimas. Lekin trener mashq jarayonida guruhni tartibga solib turishi kerak.

- Agar trenerdan mashqni nazorat qilib turish talab etilsa, u mashq bajarishda qatnashmaydi. Ayniqsa ko'zni yumib bajariladigan mashqlarda.

Mashqni to'xtatish va muhokama qilish

Treninglar davomida qo'llaniladigan mashqlar ishtirokchilar uchun qiziqarli va g'ayri oddiy bo'lganligi uchun odatda ko'pchilik ularning uzoqroq davom ettirilishini istaydi. Lekin bu trenerning rejasi buzilishiga va trening samarasining pasayishiga olib kelishi mumkin. SHuning uchun trener har bir mashqni vaqtida to'xtatish va muhokama qilish texnikasini puxta egallashi zarur.

Mantiqiy yakunga ega bo'lgan mashqlar ham mavjud. Bunday mashqlar jumlasiga "Buzuq telefon" nomi bilan keng tarqalgan mashq kiradi. Bu mashq ma'lumot oxirgi ishtirokchiga etib borganda yakunlanadi. Boshlovchi ba'zan mashq tugashining shartlarini oldindan aytib qo'yadi. Masalan, agar guruh ishtirokchilaridan birortasi gapirib yuborsa, bunday sharoitda mashq to'xtatiladi. Boshlovchi tanlashi mumkin bo'lgan yo'llardan yana biri, mashqni oldindan aytib berishdir. Bunda boshlovchi vaqtni kuzatib boradi va uning tugashini guruhga ma'lum qiladi. Lekin ko'pincha mashqni o'tkazishning chegarasini oldindan aniqlab bo'lmaydi, bunda asosiy e'tibor guruh a'zolari o'zlarini qanday sezishi, ularning bu ishga qo'shilganligi va qiziqqanlik darajasini hisobga olishga qaratiladi.

Umumiy qoida shunday: mashqdan qoniqish yuqori darajaga etganda, uni yakunlash kerak. Diagnostikani amalga oshirish va guruh ishtirokchilarining holatidagi o'zgarishlarni diqqat bilan kuzatayotgan boshlovchi ana shunday daqiqani payqab olishi kerak. Bu daqiqa shundan iboratki, bir tomondan mashq maqsadi uchun va uning muhokamasi uchun etarli materiallar yig'iladi, boshqa tomondan esa guruhning ko'pgina ishtirokchilari mashqni bajarishni davom ettirish niyatida bo'lib va uni tugatishga roziligini izhor etadilar.

Umumiy qoida shunday: mashk qanchalik ko'p va mazmunli

e'tiborini va aqliy faoliyatini safarbar etishiga imkon tuhiladi. Kunning ikkinchi yarmida esa charchoqni tarqatadigan, hayajonli his-tuyg'ularni yumshatishga olib keladigan mashqlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

"Tushgacha ochlikka qarshi, tushdan sung uyquga qarshi kurashish kerak" — bu har qanday trenerning shiori bo'lishi kerak.

Mashq usulida yo`riqnomaning ahamiti

Mashqda eng asosiy samaradorlikni ta'minlovchi kism yo`riqnoma deyiladi. Mashqning samaradorligi yo`riqnomaning aniq, puxta, oydin va ixchamligiga bog'lik bo'lib, u o'zida etarli darajada zarur axborotlarni ifoda etishi kerak. Yo`riqnomani ortiqcha tafsilotlar va tushuntirishlar bilan to'ldirmaslik kerak. U qanchalik aniq, qisqa, tushunarli bo'lsa, mashq shunchalik samarali o'tadi va kutilgan natijani beradi. Trenerning yo`riqnomani tushuntirish uchun sarflagan vaqti mashqni bajarishga ketgan vaqtga nisbatan kamroq vaqtni olsa, bunday yo`riqnomani risoladagidek yo`riqnoma deyish mumkin. Trener yo`riqnomani tushuntirish davomida har bir ishtirokchi bilan ko'z orqali kontakt o'rnatishi kerak. Bu esa ishtirokchilarning e'tiborini oshirish, diqqatini jalb etish va ularni yaxshiroq tushunishga olib keladi. Trener yo`riqnomaning tushunarligi yoki tushunmaganlik holati bo'lganligini so'rash shart.

Yo`riqnoma hamma uchun tushunarli bo'lganligini va ishtirokchilar nima qilishni bilib olganligiga ishonch xosil qilgandan keyingina boshlovchi mashqni bajarishga kirishishi mumkin. Agar mashqni bajarish jarayonida yo`riqnomani kimdir yaxshi tushunmagan bo'lsa, u xolda mashqni bajarishni to'xtatish va yo'l qo'yilgan xatoni tuzatish lozim bo'ladi.

Trenerning o'zi mashq bajarishda qatnashishi kerakmi? degan savolga javob izlanadigan bo'lsa, aytish mumkinki, bu savolga javob aniq emas. Bu borada faqat ba'zi bir ko'rsatmalarni ta'kidlab o'tish mumkin.

- Trener kunning 1-yarmida o'tkaziladigan qisqa psixogimnastik mashqlarda imkoniyatiga qarab ishtirok etishi kerak, ayniqsa kun boshida. Buni xatto qoida sifatida qabul qilish ham mumkin. Imkoniyat deganda esa bitta odam trener bo'lib ishlash qiyin, har doim yordamchi trener bo'lishi kerakligi nazarda tutiladi.

VII. O'YIN - GURUH BILAN ISHLASH VOSITASI

O'yinlar bizning hayotimizda juda muhim ahamiyat kasb etadi. "O'yin" atamasi ko'pchilik tillarda hazil, kulgu, engillik, huzur-halovat kabi tushunchalarga mos keladi va ijobiy hissiyotlar bilan bog'liq munosabatlarni anglatadi.

Trening jarayonida o'tkazilgan har qanday o'yin o'zida ikki xil mazmuni aks ettiradi: birinchisi, o'yinda qatnashuvchilar uchun ma'lum bo'lgan - dam olish, ko'ngil ochish, xordiq chiqarish, kayfiyatni ko'tarish bo'lsa, ikkinchi ma'nosi, treningni olib boruvchi (boshlovchi) uchungina ma'lum bo'lib, bunda guruh bilan ishlash jarayonida trener o'z oldiga qo'ygan muayyan vazifalarni amalga oshirishi ko'zda tutiladi. Shu tariqa o'yin - faqat ko'ngilxushlik emas, balki guruh yoki biror bir ishtirokchining hulq atvorini boshqarish, o'zgartirish, shuningdek boshlovchi uchun zarur yo'nalishda harakatlanish vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Bundan tashqari, o'yin guruh a'zolarini bir-biri bilan tanishtirish, jiplashtirish, faoliyatga moslashtirish, muammoni hal qilishga tayyorlash kabi ko'nikmalarni shakllantirish vazifalarini ham bajaradi.

O'yinni o'tkazishda albatta umumiy qoidalarni hisobga olish va ularga amal qilish lozim.

Trenerning emosional ta'sirchanlik qobiliyati

Trener o'zidagi istak-xohishni aniq namoyon qilish orqali ishtirokchilarni o'yinni boshlashga qiziqtirishi lozim. O'yinni boshlash uchun qilingan taklif jonli, quvnoq tarzda aytilishi va ishtirokchilarni harakatga keltirishi kerak. Guruhdan o'yinni boshlashga bo'lgan xohishini so'rash tavsiya etilmaydi, chunki ko'pchilik ishtirokchilar uchun bu noodatiy hol bo'lib, ular o'yinga qatnashishdan bosh tortishi mumkin. Shuning uchun guruhni tanlash imkoniyati (ya'ni "xohlasang qatnash, xohlamasang o'ynamasliging mumkin" kabi) vaziyatida qoldirmaslik kerak, "albatta o'ynaymiz" degan qaror — yagona qaror bo'lishi kerak!

O'yinning jadalligi va sur'ati

Trener o'yinning borishini, uning jadalligi va sur'atini aniqlab olishi muhimdir. Agar o'yin cho'zilib ketadigan bo'lsa, uni tezlatishga,

axborot olishga yo`naltirilgan bo`lsa, uning muhokamasiga ham shuncha ko`p vaqt sarflanadi.

Agar mashqlarning maqsadi guruh a`zolari holatidagi o`zgarishlarni bilishga qaratilgan bo`lsa, unda muhokamada "Siz o`zingizni qanday his qilyapsiz?", "Hozir kayfiyatingiz qanday?" kabi qisqa savollar beriladi.

Ba`zan bir xildagi "yaxshi", "tetikman", "normada" kabi javoblar bilan chegaralaniladi. Ba`zi hollarda ishtirokchilarning aniq bir holatini ko`rgan boshlovchi o`zi ham ularga gan qotadi: "Siz hushvaqtsiz endi keyingi murakkab ishlarga ham o`tish mumkin", "Men ko`ryapmanki hamma tabassum qilayapti, menimcha kayfiyatlar yaxshi, ishni davom ettirish mumkin" va h.k.

Boshlovchi mashq jarayonida quyidagilarni ham kuzatib borishi lozim: ishtirokchilarda qiyinchilik tutilayaptimi (agar qiyinchiliklar bo`lsa, u qanday mazmunga ega), ishtirokchilarning holati qanday o`zgarayapti, ular nimaga erishayapti va nimaga erisholmayapti. Bunday kuzatishlar esa mashqlar tugagandan keyingi beriladigan savollar harakterini belgilaydi.

mantiq asosida tashkil qilinishi lozim, masalan, "taktik to'siklarni bartaraf qilish" o'yinini o'tkazmasdan turib, "ishonch asosida" o'yinini o'tkazib bo'lmaydi. "Ismlarni eslab qolish" o'yini muvaffaqiyatli o'tishi uchun doira shaklida o'tirgan ishtirokchilar bir-birlarining ismini eshitganligiga, bir-biriga ahamiyat berganligiga ishonch hosil qilish kerak, chunki bilmagan narsani esda saqlab bo'lmaydi.

Boshlovchi guruh bilan ishlashdan oldin o'yinni o'tkazish uchun zarur bo'lgan barcha materiallarni va hatti-harakatlarni yaxshilab o'ylab olishi kerak. Qatnashchilarning o'yinga qiziqishini oshirish uchun materiallarning yorqinligi, jozibadorligini nazardan qochirmaslik lozim.

Boshlovchi e'tibor berishi kerak bo'lgan muhim jihatlardan yana biri — guruhning o'yin jarayoniga kirishib ketishidir. Har bir guruh uchun o'yinlar qandaydir yangi va o'ziga xos hodisadir. SHuning uchun o'yinlarni tanlashda "oddiydan murakkabga" tamoyiliga amal qilish zarur. Ayni hollarda boshlovchining kayfiyati ko'tarinki bo'lishi va ko'zlangan maqsadga erishishi uchun bu kayfiyatni guruh a'zolariga ham "yuqtirish" kerak. Agar guruh o'yinga kirishishni istamasa - cho'chish kerak emas, bu odatlanilmagan holatga nisbatan dastlabki aks ta'sir (reaksiya) bo'lib, tezda o'tib ketadi.

Albatta, ko'plab o'yinlarni o'tkazish jarayonidagi boshlovchida bu boradagi zarur ko'nikma va malakalar shakllanib boradi, biroq muayyan o'yin qoidalarini bajarish, vazifalarni tushunish, shart-sharoitlarni hisobga olish natijasida trenerning ishi osonlashadi, eng muhimi — guruhdagi ishning sifati oshadi, trening oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar yuqori darajada amalga oshiriladi. SHunday ekan, trening jarayonida o'yinlardan unumli foydalanishga harakat qilish zarur.

Guruhlarda birgalikda o'tkaziladigan o'yinlar

Guruhlarda birgalikda o'tkaziladigan o'yinlarda g'olib va mag'lublar bo'lmasligi va hech kim o'zini yakkalanib qolganday his qilmasligi kerak. O'yin bu — vaqtixushlik qilishdir va u o'yin ishtirokchilarida umumiylik, mushtaraklik hissini vujudga keltiradi. O'yinlar bolalarda ham, kattalarda ham boshqalarga ishonch, diqqatni jamlash, kirishimlilik va o'zaro muloqot kabilarga ko'nikma, malakalar hosil qiladi. SHu tarzda o'yinlar ishtirokchilarning nafaqat akliy

ishtirokchilarni qiziqtirish uchun ko'tarinki ruxda tugatishga harakat qilish zarur.

Qiziqtirish va sirlilik (o'yinga jalb qilish)

Ba'zi hollarda trener o'yinni boshlashdan va o'yin qoidalarini tushuntirishdan oldin ishtirokchilarni qiziqtirish uchun o'yinga doir qiziqarli voqea-hodisalarni so'zlashi, ertak yoki afsonalar aytib berishi maqsadga muvofiqdir.

Bahslashish. O'yindan chiqariladigan xulosa

Bahslashish (Musobaqalashish)

Kattalarda ham va bolalar ruhiyatida ham musobaqalashishga bo'lgan moyillik kuzatiladi. Ana shu moyillikdan foydalangan holda, trener ishtirokchilarda o'yinga xos kayfiyatni vujudga keltirish uchun guruhlar o'rtasida raqobat hissini uyg'otishi yaxshi natija beradi. Masalan, "Qayta qurish" kabi o'yinlarda, ("Mumyo" yoki "Minora" kabi) agar trener topshiriqni musobaqa holatida tashkil qila olsa, (ya'ni "qani qaysi guruh tezroq bajaradi?"ga o'xshagan ko'rinishlarda bersa), o'yin jadalroq va qiziqarliroq o'tadi. Albatta, barcha o'yinlarda bu taktikani qo'llash maqsadga muvofiq emas, biroq o'rni kelganda foydalanish yaxshi natija beradi.

O'yindan chiqariladigan xulosa

O'yinning oxiri doimo qandaydir emosional ahamiyatga ega bo'lishi kerak. Ya'ni o'yin oxirida albatta ikki xil holat kuzatilishi zarur: birinchidan, ishtirokchilarda ko'tarinki kayfiyat kuzatilishi lozim. Ikkinchidan, o'yindagi o'zaro munosabatlardan mantiqiy yakun kelib chiqishi kerak. Eng oddiy emosional olqish sifatida qarsak rols o'ynashi mumkin, vaziyatdan kelib chiqqan holda olqishlashning boshqa usullaridan ham foydalanish mumkin.

O'yin paytidagi o'zaro munosabatlarning muvaffaqiyatini ta'minlash uchun trener guruhdagi shart-sharoitlarni — masalan, guruh a'zolarining yoshini, hisobga olishi zarur. Hamma o'yinlar ham turli yoshdagi guruhlarda muvaffaqiyatli o'tavermaydi. Har bir o'yin guruh bilan ishlash jarayonida o'z o'rniga ega bo'ladi. O'yinlar o'ziga xos

VIII. ROLLI O'YINLAR

Rolli o'yinlarni o'tkazish va ularning qoidalari

Rolli o'yinlar hayotiy vaziyatlar va munosabatlar modellashtiriladigan, maxsus tashkil qilinadigan o'yinlardir. Ular shaxslararo munosabatlar harakterini anglash, bu munosabatlarni yaxshilash ishida qo'l keladi. Trening atvorning yaxshi va yomon jihatlari yaxshiroq anglanadi yoki boshqa ishtirokchilar bilan bevosita muloqot jarayonida yangi hulq-atvor ko'rinishlari shakllantiriladi. Rolli o'yinlarda xulosa chiqarish, tajriba to'plash, uni anglash va kundalik hayotga tadbiq etish muhimdir.

Rolli o'yinlarni o'tkazish qoidalari

Qoidalar nafaqat o'yinga, shuningdek uning yakunlarini muhokama qilishga ham tegishlidir. O'yin qoidalari o'yinning mazmunidan kelib chiqqan holda ishlanadi, bunda o'yindagi o'zaro munosabatlar va tajriba almashishga katta ahamiyat berish zarur.

1. O'yinda qatnashayotganda har bir ishtirokchi o'zi va o'zgalar bilan samimiy munosabatda bo'lishi, taklif qilinga rolga mas'uliyat bilan yondashishi lozim.

2. Tajribalarni o'rtoqlashayotganda ishtirokchilarning fikri trenerning fikriga mos kelmagan holda ham trener ularning nuqtai-nazarini hurmat qilishi zarur. SHuning uchun hamma bir-birining fikrini bo'lmasdan, diqqat bilan eshitib, boshqa ishtirokchilarning o'yin jarayonida nimalarni his qilganligini tushunishga harakat qilish zarur.

3. Muhokamada barcha ishtirokchilar faqatgina o'z kechinma va hissiyotlari haqida gapirishi, boshqalarning xatti-harakatini tahlil qilmasligi shart. Ularning fikrini, tajribasini o'zidan eshitgan ma'qulroq.

Rolli o'yinlar foydali usul bo'lishi bilan birga uni o'zlashtirish qiyinroqdir. Quyidagi tavsiyalar bu usulning foydaliligini oshirishga yordam beradi:

Treningni dastlabki kunlarida o'yinga ko'ngilli, sergap va faol ishtirokchilarni tanlab olish lozim;

Trenerning o'zi ham bosh rollardan birini ijro etishi maqsadga

jihtadan, balki umuman shaxs sifatida rivojlanishiga ham katta yordam beradi. SHuningdek, uzoq davom etgan zo`riqtiruvchi mashg`ulotlar yoki noxush hayotiy vaziyatlardan so`ng o`zini tiklab olishiga yordam beradi. Guruhdagi barcha ishtirokchilar ham o`yinda ishtirok etishni istayvermaydilar va ularni majburlash shart emas. Agar ular bitta o`yinda qatnashsalar, o`z-o`zidan keyingi o`yinlarda ham ishtirok etishni xohlab qoladilar. Trener har doim elib-yugurib ishtirok etishi shart. Bu esa guruhda xush kayfiyat, do`stlik muhitini yaratishga yordam beradi.

• agar birorta o'yin qatnashchisi o'z kechinmalari bilan o'rtq'lashishni istamasa, uning bu istagini albatta inobatga olish kerak.

O'yin turlari

Tanishuv o'yinlari

Har bir guruh bilan olib boriladigan mashg'ulot qanday maqsadda o'tkazilishidan qat'iy nazar "tanishish" o'yini bilan boshlanadi, chunki guruh a'zolari bir-birlarini yaxshiroq bilib olishlari lozim. Ayniqsa, birinchi o'yindayoq ishtirokchilar faqat ismlarinigina aytish bilan kifoyalanib qolmasdan, o'zining holati, kayfiyati va hatto harakterini ham ifodalay olsa, bu juda yaxshi samara beradi.

Guruh a'zolari bir-birlari bilan muloqatga kirishishlari oson bo'lishi uchun bir-birlarining ismlarini eslab qolishga yordam beruvchi o'yin o'tkazish lozim. Eng keng tarqalgan o'yin — bu "Qor yig'imi" o'yinidir.

"Tanishuv" o'yini — guruhning barcha a'zolari o'zlarini har jihatdan qulay, dadil tutishlari, shuningdek, o'zaro ishonch hosil qilishlari uchun birinchi va eng muhim qadamdir.

"Tana (taktil) to'siqlarini bartaraf qilish" o'yini

Odam notanish guruhga tushib qolsa, u albatta o'zini noqulay, siqilib qolganday his qiladi, uyaladi. Agar biz kimningdir elkasiga qo'limizni qo'yishga, soch turmagining u yoq bu yog'ini to'g'rilab qo'yishga haddimiz sig'sa, o'sha odam yonida o'zimizni dadil va xotirjam his etamiz. Agar odamlar bir-birini yaxshi tanimasa, bilmasa, bunday xatti-harakatlarni bajara olmaydilar va o'zaro muloqotda ruhiy zo'riqish, noqulaylik kabi hislar paydo bo'ladi. Lekin shunday o'yinlar borki, ular bunday to'siqlarni bartaraf etishga yordam beradi. "Tana to'siqlarini bartaraf qilish" o'yinlarining mohiyati shundaki, guruh a'zolari bir-birlariga "tega olish"lariga imkon yaratiladi. Guruh a'zolari o'rtasida o'zaro ishonch va ishchanlik muhitini yuzaga keltirish uchun bu o'yinni "Tanishuv o'yinlari" o'tkazilganidan keyinoq boshlash maqsadga muvofiqdir. Bu o'yinning eng oddiy va keng tarqalgan turi "Chigilni echish"dir.

muvofikdir;

Ishtirokchilarga qaysi yo'nalish bo'yicha harakat qilishlari lozimligini tushuntirish yoki ularning ishini boshlab olishlari uchun birorta ssenariyni taklif etish kerak;

Ishtirokchilarga instruksiya berishda "Rekvizit"lar — shlyapa, ismlar yozilgan kartochkalar, pariklar va h.k.lardan foydalanishlari mumkinligini aytish kerak;

Trener imkoni bo'lsa, vaziyatni yumor bilan to'ldirishga harakat qilishi lozim;

Butun guruhni juftliklarga bo'lib tashlash va har bir juftlik hayotiy vaziyatlardan kelib chiqib, ma'lum bir sahnani (masalan, ota- o'g'il kabi rollar) ijro etishini so'rash kerak.

Shu tarzda butun guruh oldida mavjud bo'lgan hijolatpazlik, bir-biridan uyalish kabilar yo'qoladi.

O'yinni o'tkazish bosqichlari

- O'yin qoidalarini o'yinning mohiyati va mazmunini tushuntirmasdan oldin tanishtirish maqsadga muvofiq va bunda eng yaxshi usul —har bir ishtirokchi qoidalarga rioya qilishini og'zaki tasdiqlashi lozim;

- rolli o'yinlar o'tkazilishi uchun ma'lum vaqt belgilanishi kerak, belgilangan vaqt ishtirokchilarga e'lon qilinadi va trener tomonidan nazorat qilib boriladi;

- trener o'yin qoidalaridan so'ng o'yin maqsadini tushuntiradi (nima uchun bu o'yinni o'tkazayapti). O'yinning mazmuni o'qib beriladi yoki u aks etgan kartochka ishtirokchilarga tarqatiladi va ularga o'zini qanday tutishi lozim bo'lgan ma'lum bir vaziyat yoki holat taklif etiladi;

- rolli o'yin tugaganidan so'ng o'sosil qilingan tajriba muhokama qilinadi. Trener rolli o'yin qatnashchilariga fikrlarini bayon qilishlari uchun ko'maklashadi. Fikrlarni bayon etish ham qoida asosida — ma'lum tartib va shaklda amalga oshiriladi, har bir qatnashchining o'z kechinmalari va fikrlarini bayon qila olishi juda muhimdir, buning uchun trener o'yin jarayonida qatnashchilarda namoyon bo'lgan har bir hissiyotning yuzaga chiqishini qo'llab-quvvatlab, rag'batlantirib borishi zarur;

ko'taradigan o'yinlarni misol qilib keltirish mumkin. Bu o'yinlarni uchrashuvning samarali tugashini ta'minlash uchun mashg'ulotning oxirida o'tkazish tavsiya etiladi.

O'g'il bolalar va qizlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarga doir hazil o'yinlar

Ishtirokchilarning talablari asosida oilaviy hayotning ikir-chikirlari bilan bog'liq ba'zi mashg'ulotlarda intim munosabatlarga doir mavzular ham bo'ladiki, bu shundoq ham zo'r diqqat bilan qatnashayotgan ishtirokchilarni battar hayajonlantirib yuborishi mumkin. Ayni holatni hazil o'yinlar vositasida yo'qotsa bo'ladi. Bu o'yinlarda ular bir-birlariga iltifot qilishi, qo'ltiqdashishi, xullas o'zlarini xohlaydigan, biroq ifodalashga uyaladigan, ijtimoiy-madaniy hayotda qaysi jihatdandir yo'l qo'yilmaydigan xatti-harakatlarni bajarishlari mumkin. Bunday o'yinlar umumiy kulgu ostida quvnoq va jonli o'tadi. SHu bilan birga guruhda o'zaro ishonch darajasi oshadi, ahillik kuchayadi.

Biroq ularni guruhda muloqot yuzasidan va taktil to'siqlar yo'qotilgach, o'zaro xayrixohlarcha munosabat vujudga kelgachgina o'tkazish tavsiya etiladi.

Ishchanlik muhitini yaratish bo'yicha o'yinlar

Bu xildagi o'yinlar guruh ishtirokchilariga ma'lum bir muhitda o'zini qulay his qilish ko'nikmalarini shakllantirishga imkon beradi. Bu o'yinlarda ishtirokchilar bino (xona, maydoncha) bo'ylab yurishlari, hatto yugurishlari, sakrashlari mumkin. Bundan ko'zlangan maqsad — ularga o'yin o'tkazilayotgan joyning har bir burchagida o'zini dadil, ishonchli sezishi uchun sharoit yaratib berishdir. Ayni holatda "Anakonda" o'yinini o'tkazish tavsiya etiladi.

"Kuzatish va eshitish" o'yinlari

Bu xil o'yinlar ishtirokchilardan boshqa ishtirokchilarning ko'rinishi, ularning nimalarni gapirayotgani, nimani his qilayotganligiga (masalan, qaerda yashashi, qachon tug'ilganligi kabilarga) e'tibor berish talab qilinadi. Ya'ni, bu o'yinlarning qatnashchilari norasmiy sharoitda, norasmiy holatda bir-birlari haqida ko'proq ma'lumotga ega bo'ladilar.

"Ishonchga asoslangan" o'yinlar

Bunday o'yinlarning asosiy maqsadi ularning nomlanishidayoq namoyon bo'ladi. Ular yordamida guruhda o'zaro ishonchli munosabatlarni shakllantirish mumkin. Bu o'yinlarni guruh bilan ish boshlagan dastlabki paytda emas, balki boshlovchi va guruh a'zolarida guruhga nisbatan qandaydir ishonch hissi paydo bo'lishi uchun keyinroq o'tkazish ma'qulroq. Bu o'yinlarda guruh ishtirokchilari o'rtasida taktil aloqalar bo'lishi natijasida ular orasida o'zaro ishonch, ahillik paydo bo'ladi. Shuningdek, bunday o'yinlarni o'tkazish jarayonida ishtirokchilarning bir-birlariga nisbatan o'zaro mas'uliyat bilan munosabatda bo'lishi ham namoyon bo'ladi.

Guruhning kayfiyatini ko'taruvchi o'yinlar

Bu tipdagi o'yinlarga quvnoq, kayfiyatni ko'tarishga asoslangan hazil-o'yinlar kiradi. Shuningdek, ularga guruh a'zolari bir-birlariga minnatdorchilik bildiradigan, iliq so'zlar aytadigan, tilaklar, komplimentlar ijobiy psixologik muhit yaratadigan va kayfiyatni

-Malakali kasbiy tayyorgarlikka ega;
-Guruhda terapevtik iqlimni yarata oluvchi;
-(kritik) muammoli vaziyatlarga aralasha oluvchi va ulardan chiqa oluvchi; -Muammo echimini birgalikda topish taktikasiga ega bo'lishi lozim; Yuqoridagilar bilan bir qatorda yana shuni ham hisobga olish kerakki, guruhni boshqarayotgan trener shaxslar bilan ishlaydi, har bir shaxs esa o'ziga xos individuallikka egadir. Shu bilan birga har bir shaxs o'ziga xos qadriyatlar tizimiga ham ega. Tabiiyki ular bir-biridan, hamda trener qadriyatlaridan farq qiladi. Bu erda trener amal qilishi lozim bo'lgan bir qator qoidalar ko'rinadi:

- 1 - Guruhning har bir a'zosiga yordam berish zarur;
- 2 - Har bir ishtirokchini qiynayotgan savolga uning qadriyatlar tizimiga mos keluvchi javobni topishga ko'maklashish zarur;
- 3-Trener ishtirokchilarga "bosim" o'tkazmasligi lozim;

4-Trener ishtirokchilarni ajrata bilishi lozim;(Agar trener u yoki bu shaxsga samarali yordam bera olishiga ishonmasa, unday ishtirokchidan voz kecha olishi lozim)

Trener va unga qo'yiladigan talablar

Trenerning mashg'ulotni qanday olib borishi, ya'ni nng trenerlik mahoratidan tashqari uning o'zi ham ishtirokchilarga juda katta ta'sir ko'rsatadiki, bunda asosan ikki narsaga e'tibor qaratiladi:

1. Trenerning kiyinishi (imidji).
2. Trenerning hatti-harakatlari, qiliqlari, odatlari.

Kiyim tanlash muammosi

Xuddiki teatr garderobdan boshlangani kabi treningni boshlanishi ham trenerning tashqi ko'rinishi, kiyinishi bilan bog'liqdir. Buni qanday tushunish mumkin?

Trenerning kiyinishi guruhda u haqidagi dastlabki tasavvurning ijobiy yoki salbiy bo'lishiga, guruh uni qabul qilishi yoki qabul qilmasligiga olib kelishi mumkinki, bu holat trening jarayoniga ham o'z ta'sirini albatta ko'rsatishi tabiiy.

Imidj – bu atrofdegilar sizni qanday qabul qilishi, qanday ko'ra olishidir. SHu o'rinda bir misol keltirib o'tamizki, trenerning kiyinishi

IX. TRENERGA TAVSIYALAR

Trenerlik - hozirgi kunda bu kasbning aniq standart va yo`nalishlari bo`lmaganligi sababli bu mutaxassislariga talablar yoyilgan holdadir. Yangilik bo`lgan trener fenomeni to`g`risida gapirishdan oldin, trening tushunchasini aniqlab olaylik. Trening – bu shunday o`quv jarayoniki, bunda materialning nazariy bloki kichiklashtirilib asosiy e`tibor ko`nikma va malakalarni amaliyotiga qaratilgandir. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda trener –bu trening mavzusida belgilangan nafaqat nazariy bilimlarni, balki shaxsiy tajribasi, pedagogik tajribasi, hamda qatnashchilarga yangi, zarur bilimlarni o`rgatish, tayyor qarorlar bo`lmagan taqdirda tashkiliy faoliyatiga o`rgatish qobiliyatiga ega bo`lgan shaxsdir. Trening qisqa muddatda o`tkazilishiga qaramay, trenerga jiddiy tayyorgarlik va haqiqiy kasb mohirligi kerak bo`ladi. Trener ishi bu asta-sekin kasbga aylanadigan, maxsus ko`nikma va malakalarga ega bo`lishdir. Trenerlik faoliyatiga o`tgan mutaxassisga oson emas, u mustaqil ravishda murakkab qarorlar qabul qilish, o`z kuchini baholashi, xabardorlik chegaralarini aniqlashi lozim. (Trener bu-pedagogik qobiliyatlarga ega, tajribali, trening davomida keng majburiyatlar diapozonini amalga oshiruvchi va qo`yilgan vazifalarni hal qiluvchi etakchi shaxsdir.)”Trener” so`zi ingliz tilidan olingan bo`lib, **trainer** – mashq qildiruvchi, o`rgatuvchi ma`nolarini anglatadi. Trener bu, trening guruhini tashkil etuvchi va guruh bilan ishlaydigan shaxs hisoblanadi. Uning asosiy maqsadi, insonlar o`rtasida sog`lom munosabatlarning bo`lishiga erishishdir. Guruh bilan ishlashda trenening ish tajribasi, mahorati trening samarasini ta`minlaydi. Trening mashg`ulotlari samarali o`tishi uchun trenerdan katta mahorat talab etiladi. Trener har tomonlama rivojlangan, rejalashtirish, tashkillashtirish, muloqat tajribasiga, tinglash qobiliyatiga ega bo`lishi kerak. Trener trening qatnashchilaridan kam bilimga ega bo`lmasligi kerak. Trener qisqa vaqt ichida qarorlar qabul qilishga, qatnashchilarning savollariga javob berish mahoratiga ega bo`lishi kerak. Trening qisqa muddatda o`tkazilishiga qaramasdan, trenerdan jiddiy tayyorgarlikni talab etadi. Trener qanday sifatlarga ega bo`lishi kerakligi haqida olimlarning bir qator fikrlari mavjud. Ko`pgina adabiyotlarda malakali trener ega bo`lishi lozim bo`lgan sifatlarga quyidagilarni kiritishgan:

-Har qanday vaziyatdan chiqa oladigan;

1 - Trenerning kasbiy kompetentligi

– trening o'tayotgan mavzu bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarga egaligi;

2-Trenerning metodik kompetentligi:

>treningda qo'llanilayotgan mashqlarning, trening mavzusiga mosligi >treningda qo'llanayotgan metod va vositalarni tanlay bilishi;

>trening ishtirokchilarini jipslashtira olishi;

>ishtirokchilarning kutilmalarini aniqlash;

3-Trenerning ijtimoiy kompetentligi:

>trenerning etik va estetik kompetentligi;

>shaxsiy tajribasi ;

>shaxslararo munosabatlarga kirishishi kabilar;

L. Krol va E. Mixaylovalar trenerning kasbiy kompetentligini quyidagilarga ajratib ko'rsatishadi:

*Shaxslararo kommunikativ kompetentlik:verbal va noverbal kommunikativ malakalarni rivojlantirish,odamlarning faoliyat motivlarini tushunish, shaxsiy ustanovkalarini yuqori darajada anglash

*Texnik kompetentlik:mijoz bilan birgalikda ishlab chiqilgan maqsadni transformasiya qila olish.

*Moslashuvchanlik kompetentligi: o'zgarishlarni oldindan ko'ra bilish hamda o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish.

*Konseptual kompetentlik:amaliyotga asos bo'luvchi bilimlarni egallash.

*Integrativ kompetentlik:asoslangan qarorlarni qabul qilish,yuzaga kelgan muammolarni echish hamda mutaxassislik bahosini berish.

Trening jarayonida trener har bir ishtirokchining psixologiyasi bilan ishlaydi. Inson psixologiyasining har bir jihati esa juda nozik soha bo'lib, uning qaysidir joyiga noxosdan tegib ketish katta noxushliklarga, muammolarga, hattoki aziyatlarga olib kelishi mumkin. Shuni hisobga olgan holda trenerning ishini qimmatbaho olmos (javohir) bilan ishlaydigan mohir zargarning ishiga o'xshatish mumkin. Trening jarayonida trener bir qancha rollarni amalga oshiradi:

Metodistlik-(lug'aviy ma'nosi o'qitish bo'yicha mutaxassis)o'quv materiallarini ishlab chiqish va ularni etkazib berish;

Instruktorlik-(lug'aviy ma'nosi biriktiruvchi shaxs.Trening

qanchalik muhim ekanligini bu misoldan keyin osongina tushunib olish mumkin.

Faraz qiling qanaqadir firma yoki davlat muassasiga ishga taklifni o'qigan ikki kishi o'sha joyga bordi. Ularning biri – kostyumshimlarda, oq ko'ylak, galstuk, qo'lida portfel bilan kelsa, ikkinchisi egnida futbolka, oyog'ida krassovka, orqasiga ryukzak osob olgan bo'lsa, albatta birinchi odam kishida haqiqiy mutaxassis taasurotini beradi, vaholanki, u tajriba yuzasidan, ma'lumot yuzasidan ikkinchi odamdan ko'ra pastroq bo'lishi mumkin. Lekin ularning kiyinishi, tashqi ko'rinishi, imidji kishida qarama-qarshi tasavvurlarni uyg'otadi. SHundan kelib chiqqan holda trenerning kiyinishi ham o'ziga xos va vaziyatga mos bo'lishi talab etiladi.

Avvalo trening qanaqa guruh uchun mo'ljallanganligini e'tiborga olish zarur. Lekin imkon darajasida treningga ishchi formada kelish lozim. Bu kiyim avvalo mintalitet xususiyatlariga mos kelishi, shuningdek trenerning o'zi uchun ham qulay, harakatlanishga mos bo'lishi lozim.

Trenerning bezaklari haqida ham to'xtalish lozimki, trener uchun haddan ortiq bezaklar bilan bezanish maqsadga muvofiq emas.

Trenerning o'zini tutishi, hatti-harakatlari.

Har qanday trening mashg'ulotida trener ishtirokilar uchun ta'sir ko'rsatuvchi shaxs hisoblanadi., garchi u ular bilan o'zini teng tutsa ham. Chunki odatda trenerlar psixologik bilimlarga ega bo'lgan kishilar bo'lganligi bois, bu taxlit kishilarga nisbatan ishtirokchilarning hurmati baland bo'ladi. Shuning uchun ko'pgina treninglarda trenerning hatti-harakatlari va qiliqlarini takrorlash, aynan o'zlashtirib olish kuzatiladi. Demak, trenerning nafaqat so'zlari, maslahatlari, balki uning butun harakatlari guruh ishtirokchilariga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun trener hatti-harakatlarda ham e'tiyotkorroq bo'lishi kerakki, uning hatto o'ziga yoqmagan jihatlari ham ishtirokchilar tomonidan o'zlashtirilmaligi yoki aksincha ishtirokchilarning g'ashiga tegmaslik uchun.

Trenerning kompetentligi Trener ish jarayonida qanchalik kompetent bo'lsa, uning ishi shunchalik samarali bo'ladi. Adabiyotlarda trenerning kompetentligi haqida turli xil fikrlar bildirilgandir, ularni umumlashtirib, trener kompetentligining 3 darajasini ko'rsatib o'tami

ishlariga imkoniyat yaratish kerak. Biron bir qatnashuvchini muhokama qilish kerak emas, biror shaxs o'zini baland tutmasligi, trener ham mutaxassisman deb ro'kaj qilmasligi kerak.

Eng muhimi trenerlik qilayotganda shuni unutmaslik kerakki, trener o'qituvchi emas. Uning vazifasi — sharoit, vaziyatni yaratish yoki ishtirokchilarga ko'maklashishdan iborat.

Trener mashg'ulotlarni olib borishda katta trenerlik tajribasi va mahoratini egallashi kerak.

Trener shaxsiga qo'yiladigan talablar:

1. U avvalo o'zgarar shaxsiga xos bo'lgan psixologik hususiyatlarni juda yaxshi bilishi kerak. (inglizlar aytganidek, o'zgarar psixologiyasini bilish – ular ustidan hukmronlik qilishning bir shaklidir, degan naqlni esdan chiqarmaslik lozim, lekin bunda pedagogik alsturizm, yani o'zgarar manfaatini o'zinikidan ustun qo'yish hislati mavjud bo'lishi kerak)

2- O'zining shaxsiy fazilatlari va psixologiyasini mukammal bilishi va uni boshqara olish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur.

3- har qanday chigal yoki ziddiyatli vaziyatlardan chiqib ketishnigina emas, balki uning oldini ola bilish, vaziyat to'g'ri kelganda esa uni bartaraf etish.

4- Empatiya, ya'ni o'zgarar holatini chuqur his qila olish qobiliyatining mavjudligi.

5-O'zgararuvchanlik, moslashuvchan aql sohibi bo'lish, kutilmagan holatlarga o'zini oldindan tayyorlash, o'zini yo'qotmaslik.

6- O'zgarar nutqi, reaksiyalarini aniq tushunish va tinglash, mimika va harakat mohiyatini to'g'ri talqin etish.

7- Tinglovchilar va o'yin ishtirokchilarining ehtiyojlari va qiziqishlariga qarshi bormaslik.

8-Rejalashtirish qobiliyatining bo'lishi, bunda kutilayotgan jarayonning barcha muhim va nomuhim jihatlarini oldindan taxminan bo'lsa ham tasavvur qilib, aniq reja tuza olish.

9- O'ziga ishonchning mavjudligi, real tafakkur va irodali bo'lishi kerak.

10- O'z xatti-harakatlarini doimo ma'lum maromda ushlar, kerak bo'lsa o'zidagi motorikani rivojlantira olish.

Trener quyidagilarni bajarmaslikka harakat qilishi lozim.

- Guruhga rahbarlik qilish.
- Guruhga tayyor axborotlarni berish.

davomida yuriqnomani tushuntirish,) bu tashkil qilish, ko'rsatma berish, to'g'ri yul ko'rsatish, sharxlash, raxbarlik qilish;

Demonstratorlik-(lug'aviy ma'nosi namoyish etuvchi)trening davomida mashqlarni ko'rsatib, namoish etib berish;

Faligatorlik-(lug'aviy ma'nosi yordam beruvchi)treningda ishtirok etuvchilarni faollashtirish, guruhda iliq atmosferani tashkil etish, ishtirokchilarning qo'ygan maqsadlariga erishishlariga yordam berish;

Konsultantlik-(lug'aviy ma'nosi maslahatchi) muhokama qilishni taminlab berish;

Liderlik-etakchi, raxbar ma'nolarini anglatib, o'quv natijalarini, trening dasturini belgilash;

Inspektorlik - (lug'aviy ma'nosi kuzatuvchi) trening ishtirokchilarini kuzatish, natijalarini qayd etib borish, trening xizmati natijalarini baholash;

Marketologlik-(lug'aviy ma'nosi bozorni o'rganish bo'yicha mutaxassis)trening xizmatlarini rivojlantirish;

Analitik-(lug'aviy ma'nosi tadqiqotlarida analiz metodidan foydalanuvchi mutaxassis) trening jarayonini analiz qilish.

Ekspert- malumotnoma beradi, faktlarni tasdiqlaydi, qarorlarni yo'naltiradi, avtoritar ovoz ishlatadi, qat'iy va aniq fikr bildiradi.

Trening jarayonini tashkil qilish va uni o'tkazishda trenerdan juda ko'p narsa talab etiladiki, trener bo'lish istagida bo'lgan yoki trenerlik qilayotgan har bir mutaxassis bo'larni bilishi va amal qilishi zarur. Trenerga tavsiyalar sifatida quyidagilarni keltirib o'tishimiz mumkin:

-muhokama tashkil qilish, ishchi guruhi uchun qoidalar ishlab chiqish;

-navbatdagi mashg'ulot instruksiyasini berish ;

-qatnashuvchilar savollariga javob berish, ular bajarayotgan ishni nazorat qilish;

-ssenariy mazmunini trening maqsadi asosida taxlil qilish ;

-qatnashuvchilar emotsional holatini nazorat qilish va ularga xologik yordam berish ;

-har bir mashg'ulotga yakun asash va uyga vazifa berish ;

-mashg'ulot oxirida siz (trener) haqingizda qatnashuvchilar o'z fikrini bayon qilishlariga imkon berish;

Bundan tashqari ishtirokchilarni qiziqtirish, ularning mustaqil

kerakligidir.

Yuqorida sanab o'tilganlar bilan bir qatorda trener dasturlar mos ssenariylar tanlay bilishi, ularni kerak bo'lsa, har bir aniq holat va vaziyatga moslashtirishi, mashg'ulotlarni tashkil qilishda ham ushbu holatlarga e'tibor qaratishi shart. qatnashchilarning yoshi, jinsi, kasbiy malakalari, madaniyati va ehtiyojlariga mos ravishda dasturlarga o'z vaqtida tuzatishlar kiritish qobiliyatiga ega bo'lishi, mashg'ulotlar shakli, vaqti, joyini ham yuqoridagi omillarga mos ravishda tanlashi treningning samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Imkoniyati boricha tinglovchilarni mashg'ulot boshlanishidan oldin mavzu bo'yicha matnlar bilan ta'minlashi va maruzalarni iloji boricha o'zi o'qib, amaliy mashg'ulotlarga ham begonalarni jalb qilmagani ma'qul.

M. Kubrom tomonidan trenerlik ishiga quyidagi talablar ishlab chiqilgan:

1-Intellectual qobiliyatlar :kuzatuvchanlik qobiliyati, faktlarni jamlash, qiyoslash, sog'lom fikrlash, sintezlash qobiliyatining mavjudligi, ijodiy fikrlash, original tafakkur.

2-Odamlarni tushunish va ular bilan ishlay olish qobiliyati: odamlar fikrini hurmat qilish, chidamlilik, yozma va og'zaki muloqatga kirisha olish qobiliyatining mavjudligi, ishonтира olish, hamda faoliyatga undovchi motivlarni yaratish qobiliyatining mavjudligi.

3-Intellectual va emotsional etuklik: faoliyatda va hulqdagi barqarorlik, "bosim"ga qarshilik ko'rsata olish, o'z kuchiga ishonchsizlik bilan kurasha olish, har qanday vaziyatda o'ziga bo'lgan nazoratni qo'ldan chiqarmaslik, o'zgaruvchan sharoitlarga moslasha olish.

4-Shaxsiy qat'iyatlilik va tashabbuskorlik: o'ziga ishonch, tadbirkorlik ruhi, mardlik, tashabbuskorlik, o'z-o'zini nazorat qilish.

5-Etika va rostgo'ylik: boshqalarga yordam berish hohishining mavjudligi, rostgo'ylik, shaxsiy kompetentligining chegaralarini anglash, xatolarni tan olish qobiliyati.

6-Jismoniy va aqliy sog'lomlik: ishdagi va kundalik hayotdagi yuklovlarni (nagruzki) qiyinchiliklarsiz "ko'tara olish". Trenerdan talab qilinadigan psixologik professionalizmning asl mohiyati shundaki, u odamlar ko'ziga va xatti-harakatlariga qarab, ularning niyat- istaklarini, treningda ishtirok etish qobiliyatini taxminan oldindan chamalay olishi va o'yin davomida mohirlik bilan ular xatti-

➤ Guruh nima ish qilishi kerakligi to'g'risida maslahat berish yoki taklif kiritish.

Mohir trener guruh bilan ishlash jarayonida nafaqat guruhning ahvoli, kayiyati, muammosiga, balki har bir ishtirokchining ahvoli, kayfiyati, muammosiga katta e'tibor bilan qaraydi.

Trenerning vazifasi — Guruhning qiziqishini oshirib, ularni yo'naltirib va rag'batlantirib borishdan iborat. Ishtirokchilarning o'zi ishlashi uchun trener ularga faqat sharoit yaratib berishi lozim. SHunday qilinsa ishtirokchilar muammolarni tahlil qilish va ma'lum bir xulosalarga kelish jarayonida o'zaro ishonch va hurmat ko'nikmalarini egallab boradi. Ishtirokchilar mustaqil ravishda biror fikrga kelsa, trener uni to'g'ri qaror sifatida qabul qilishi kerak. Trener har bir ishtirokchining muvaffaqiyatini rag'batlantirib ularning yashirin iste'dodlarini namoyon qilishlariga imkon yaratishi kerak. (M: ishtirokchi kechikib kelganda chiroyli qo'shiq yoki she'r aytishi; rolli o'yinda yaxshi rol bajarishi.

Trener quyidagi shaxsiy sifatlarga ega bo'lishi kerak:

1-Maqsadga yo'nalganlik- treningni oxirigacha etkazish,reglament qoidasiga rioya qilish.

2- Chidamlilik- trenerning ushbu sifati guruhda intizomlilikni saqlashga erdam beradi.

3-Reaksiyaning tezligi- trening jarayonida qo'yilgan xatolarga operativ holda diqqatni qarata olish.

4-Xarizma- trenerning ishtirokchilar uchun qiziq bo'la olishi,auditoriyani "yondira" olishi.

5-Yumor- trening jarayonida ajablanish holatlarini namoyon bo'lmasligiga yordam beradi.

6-Kommunikativ qobiliyat- shaxslararo va guruhlararo nizolarga yo'l qo'ymaslikni, guruh ishtirokchilariga ta'sir etishning samarali yo'llarini ta'minlab beradi.

7-Moslashuvchanlik-trener har qanday holatga moslasha olishi kerakligi.

8-Xatolarni tuzatish-xatolarni ko'ra olish,uni qanday tuzatishni bilish,xato qilib qo'yishdan qo'rqmaslik.

9-Shuhrat qozonish- 2-3 muvaffaqiyat trener shuhratini yuzaga keltiradi.

10-refleksivlik-bu kasbiy sifatlarning eng ahamiyatlisi bo'lib, anglash qobiliyati va qanday vaziyatda nimani qo'llay olish

yondashuv, murakkab, chigal vaziyatlarni echish tajribasi bo'lishi mumkin xolos. Trener doim nazariy bilimlari, tajribasi, metodikalari, shaxsiy sifatleri va albatta ijodiy energiyasini sarflagan holda yangilik taklif qilishi lozim.

O'z-o'ziga ishonch-bu avvalo o'z kuchiga, o'z pozitsiyasiga, qo'llayotgan metodlarga bo'lgan ishonchdir. O'z-o'ziga ishonch ayniqsa, trener o'z ishida eksperimental metodlardan foydalangan vaziyatlarda juda muhimdir.

Etika va rostgo'ylik-ushbu sifatlarsiz trener faoliyat yuritishi mumkin emas.

Trener har qanday vaziyatda quyidagilarga amal qilishi kerak.

- Mavzu doirasidan chetga chiqmaslik, muhokama etilayotgan mavzularga nisbatan o'z fikrini bildirish va mashg'ulot so'ngida albatta xulosa yasashi shart.

- Trener har bir kishini eshitishi, sust ishtirokchilarni faollashtirishi va faol qatnashayotgan ishtirokchilarni rag'batlantirishi shart.

- Trener iloji boricha ishtirokchilarni yaqindan bilishi, ishni yaxshi tashkil qilishi, guruhda do'stona muhitni tashkil qilishi, ziddiyatli holatlarga yo'l qo'ymaslikka harakat qilishi kerak.

Trenerda fikr almashish malakasi juda yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Bu malakani egallash quyidagilarga bog'liq:

- diqqat bilan eshitish;
- eshitib bo'lgach o'z fikrini bildirish;
- o'z hissiyotlarini va kechinmalarini bildirish.

Diqqat bilan eshitish malakasi quyidagilardan iborat:

- gapirayotgan kishiga qarab turish kerak va iloji boricha ko'zlariga boqib turishi kerak;

- uning gaplarini bo'lmaslik kerak;
- atrofdagi ta'sirlarga berilmaslik kerak;
- iloji boricha tinchlikni saqlashga harakat qilish kerak;
- guruhda ish jarayonida yuzaga keluvchi muammoli vaziyatlarni hal etishga tayyor bo'lishi kerak.

harakatlarini zimdan boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi shart.

Bundan tashqari, boshqaruvchi shaxslardan fidoiylik, o'z manfaatini o'zgalarnikidan pastroq qo'yish, sabr-chidam, tezkorlik, faxm-farosat kabi sifatlar talab qilinadi. Bu sifatlar ma'lumki, nafaqat nazariy tayyorgarlik asosida balki, ko'proq hayotiy va ijtimoiy faoliyatning murakkab turlarida faol ishtirok etish natijasidagina qo'lga kiritiladi. A.I. Prigojin trenerning shaxsiy sifatlarini muhim ahamiyatga ega ekanligini va birinchi navbatda umumiy bo'lgan insoniy sifatlar uning har bir ishida namoyon bo'lishi kerakligini aytib o'tadi. Bunda asosan kommunikativligi, liderlik qobiliyati, ishonтира olishi, mijozlar bilan munosabatda chidamliligi shular jumlasidandir. Muammoning bir necha tomonlarini ko'ra bilish, o'z faoliyatini yo'naltirishni bilish va nihoyat eng muhimi o'z-o'zini taxlil qilish qobiliyati trenerlik ishining eng muhim jihatlaridandir. Har bir trener o'z-o'zini analiz qila olishi, o'z "men" ini anglashi hamda o'z kasbi va "men" i o'rtasidagi munosabatlar karakteristikasini anglashi lozim. "men kimman?" "men qandayman?"

Trainer konsultant ushbu savollar bilan doimo o'ziga murojat qilishi kerak. O'z shaxsiy sifatlarini anglay bilish mijozlar guruhi bilan samarali natijalarga erishishning shartlaridan biridir. O'zini anglash konsultantga o'z nuqtai nazariga ko'ra qaysi shaxsiy sifatlarini rivojlantirishi, shakllantirishi lozimligini aniqlash imkonini beradi.

A.V. Batarshev o'z-o'zini anglashni quyidagicha ta'riflaydi: "Nisbatan barqaror anglangan sistema bo'lib, individning o'zi haqidagi tasavvurlari asosida, o'zi va boshqa odamlar bilan munosabat o'rnatishi" A.V. Batarshevning fikriga ko'ra shaxsiy "men" obrazi quyidagi komponentlardan iborat:

-Kognitiv komponent (shaxsiy psixologik sifatleri, qobiliyatlari, tashqi ko'rinishi, ijtimoiy qimmatliligi)

-Emotsional komponent (o'z-o'zini baholashi va o'zining emotsional bahosi)

-Hulq komponenti (o'ziga bo'lgan munosabati, obro' qozonish, o'ziga faoliyat yurituvchi shaxs sifatida munosabatda bo'lish) har bir trener uchun zaruriy sifatlardan yana biri bu-ijodkorlikdir. Albatta ushbu sifat kreativlik bilan bevosita bog'liq, ya'ni noan'anaviy fikrlash, muammolarni tez echish, nostandart echimlarni topish. Trenerlik ishida hech qanday umumiy reseptlar, sxemalar bo'lishi mumkin emas. Faqatgina umumiy

Jim o'tiradigan, indamas ishtirokchilarni guruh ishiga jalb qilish

Boshlovchi ularga qiyin bo'lmagan savollar bilan murojaat qilishi mumkin, ularni juftliklardagi mashqlarga ko'prok jalb etishi kerak, rolli o'yinlarda ularga etakchi rollarni berish kerak, ularning tashabbuslarini qo'llash kerak, guruhning hamma a'zolarining fikrini davra bo'ylab so'rash kerak.

Qarshilik ko'rsatish — o'zini himoya qilish. Ba'zi ishtirokchilar juda ko'p ichki muammolarga ega bulishi mumkin, bunday holat guruh qoidalariga bo'ysunmaslikda ko'rinishi mumkin. Masalan, bahsga chaqiruv; ishonchsizligini ochiq namoyon qilish; boshlovchini nizolarga undash (bunda ishtirokchi boshlovchi o'zini boshqalarday tutadimi yoki yo'qmi ekanligini tekshirib ko'rmokchi bo'ladi); agar boshlovchi bunday "buzg'unchi" ishtirokchilarning qiliqlariga e'tibor bermasa, ular hech narsa gapirmay jim o'tirish reaksiyasi orqali javob berishlari mumkin. Ishtirokchining qarshiligi u konstruktiv ravishda namoyon eta olmaydigan ichki zo'rikishi bilan bog'liq bo'lishi ham mumkin.

Boshlovchi nima qilishi kerak: ishtirokchi bilan alohida gaplashib olish kerak; agar guruhda bitta shunday ishtirokchi bo'lsa, uning ichidagi gaplarni ayta olishi uchun imkoniyat yaratish kerak; uni nima qiynayotgani, g'azablantirayotgani haqida gaplashish kerak; faol ishlash uslublaridan foydalanish kerak — zo'rikish, agressiyani susaytiruvchi o'yinlarni qo'llash kerak.

Bahslarda ko'pchilik ishtirokchilar har doim ham o'z fikrlarini muloyim bayon eta olmaydilar va nizolarni hal etish yo'l-yo'riqlarini bilmaydilar. Boshlovchi nima qilishi kerak: bahski munozaraga aylantirish kerak, ishtirokchi qo'pol ravishda bayon etgan fikrni qaytadan to'g'rilab aytish kerak, ishtirokchilar o'z fikrlarini ochiq bayon etishlarini so'rash va shundan so'ng boshqalardan biron tomonning fikriga qo'shilishlarini so'rash yoki shaxsiy fikrlarini aytishga undash kerak.

Guruh a'zolari o'rtasida, kichik guruhlar orasida yoki boshlovchi va ishtirokchi munosabatlarida nizoning paydo bo'lishi.

Boshlovchi nima qilishi kerak: agar guruhdagi ishtirokchilar yoki kichik guruhlar o'rtasida o'zaro nizolar kelib chiqsa, nizoni konstruktiv yo'l bilan hal etish lozim; agar boshlovchi va ishtirokchi o'rtasida nizo paydo bulsa, boshlovchi o'z hissiyotlarini bayon etib ishtirokchi bilan

Guruh bilan ishlash jarayonida paydo bo'lishi mumkin bo'lgan muammoli vaziyatlar haqida ma'lumot

Guruh bilan ishlash jarayonida turli muammoli vaziyatlar vujudga kelishi mumkin. SHuni hisobga olgan holda mashg'ulotlar davomida paydo bo'lishi mumkin bo'lgan ba'zi bir muammolar ustida to'xtalib o'tamiz:

Kichik guruhchalar paydo bo'lishi. Guruh faoliyatining boshlang'ich bosqichida ishtirokchilarda xavotirlanish hislari paydo bo'lishi mumkin. Buning sababi ba'zi ishtirokchilar guruh uni qabull qilmasligidan xavotirlanadi hamda guruhdagi ba'zi ishtirokchilarning qo'llab-quvvatlashiga muhtojlik sezadi. Natijada guruh ichida kichik guruhchalar paydo bo'ladi. Bu guruhlarda ishtirokchilar o'zaro yaqinlik va o'zaro ishonchni his etadilar, "shiriklik" hislarini sezadilar. Bu holat guruhda ishonch muxitini yaratishga hamda guruhni ahillashtirishga halakit berishi mumkin.

Boshlovchi nimalar qilishi kerak: ishtirokchilarni "ajratadigan" va aralashtirib yuboradigan o'yinlar o'tkazishi kerak, juftliklardagi va kichik guruhlardagi mashqlarda ishtirokchilarni doimo almashtirib borishi kerak. Ishtirokchilarning bir-birlarini yanada chuqurroq bilishlari va tanishishlariga yordam beruvchi o'yinlar o'tkazishi kerak.

Boshlovchining yoki ishtirokchilarning diqqatini jalb etish. Har qanday guruhda shundaylar topiladiki, ular iloji boricha hammaning diqqatini o'zlariga qaratmoqchi bo'lishadi. Buni ular turli xilda amalga oshiradilar: doimo o'z fikrlarini bayon etishadi, boshqalarning gapini bo'lishadi, ishtirokchilar va boshlovchi o'rtasida nizo keltirib chiqarishga harakat qilishadi, "hazil-huzul"ga yul qo'yishadi, mashg'ulotlarga qiziqishlari yo'qligini namoyish etishadi yoki har xil qiliqlar chiqarishadi,

Boshlovchi nima qilishi kerak: Agar bu xil qiliqlar guruhga ishlayotgan bo'lsa, ularni noverbal ravishda rag'batlantirish kerak emas. (tabassum qilish, bosh qimirlatib tasdiqlash va h.k.). Ularga so'zlash uchun beriladigan vaqtni cheklash kerak, guruhning ishi va diqqati bir xil taqsimlanganligini e'tirof etish kerak: "Men sizning gapingizni bo'lishga majburman, axir boshqalar ham gapirishlari kerak". Boshqa ishtirokchilarga, ayniqsa gapirmasdan o'tirganlarga murojaat etish kerak, "buzg'unchi" ishtirokchi bilan ochiq gaplashib, unga nisbatan fikrlarni bayon qilish lozim.

chiqib, o'z guruhining fikri bilan tanishtiradi.

Mikroguruhlar bilan ishlashda vazifa bajaruvchi, kuzatuvchi yoki ekspert rollarini trenerning o'zi taqsimlab berishi kerak.

Mikroguruhlar bilan ishlashga haddan tashqari berilib ketish kerak emas, bu narsa treningni samaradorligi va rivojlanishiga halakit berishi ham mumkin. SHuning uchun 2 soatlik treningda 3 kishilik guruhga bo'linadigan topshiriqlardan ikkita, 7-8 kishilik guruhga bo'linadigan topshiriqlardan bittadan ortiq bajartirmaslikka harakat qilish lozim.

Trener mikroguruhlar bilan ishlayotganda ularning faolligini oshirish uchun quyidagi qoidalarga qat'iy rioya qilishi kerak.

- ishtirokchilarga hech qachon kamsituvchi ohangda ogohlantirish bermaslik kerak;

- guruhdagi biror ishtirokchi gapirayotganda uning so'zini bo'lmasdan eshitishi va qolganlarni ham shunga o'rgatish kerak;

- mavzu doirasidan chetga chiqmaslikni so'rash kerak;

- hammaning so'zga chiqishini ta'minlash kerak;

- munozaralarda qaysidir shaxs hayotiga aloqador fikrlar shu erda qolishga guruhni odatlantirish kerak.

Guruhdagi muammoli holatni hal qilish

Ba'zida kichik guruhlarda berilayotgan topshiriqlarni hamma ishtirokchilar ham bir xilda bajarishni istayvermaydilar. Trener kichik guruhlarda ba'zi ishtirokchilar tomonidan yuzaga keltirilishi mumkin bo'lgan quyidagi ko'rinishdagi muammolarni hal qilishga tayyor turishi kerak:

- ishtirokchi suhbatga aralashaverib, qolganlarning jig'iga tegishi mumkin;

- ishtirokchi o'zini ko'rsatish uchun boshqalarni tanqid qilishi, noo'rin kamsitishi mumkin;

- ishtirokchi birovlariga nima qilishi kerakligini aytib, aql o'rgatishga harakat qilishi mumkin;

- ishtirokchi gapirayotgan ishtirokchining gapini bo'lishga harakat qilishi mumkin;

- ishtirokchi guruh ishida qatnashishdan bosh tortishi mumkin;

- ishtirokchi topshiriqda tegishli bo'lmagan narsalar haqida gapirib vaqt o'tkazishga harakat qilishi mumkin.

gaplashishga urinib ko'rish, kompromissga kelishga urinishi va kezi kelganda o'z xatosini tan olishi kerak. U quyidagi qoidani esda tutishi kerak: "Boshlovchi hamma ishtirokchilarga albatta yoqishi va o'zi ham hammani yaxshi ko'rish shart emas, ular bir-birlarini yaxshi ko'rishga ham majbur emaslar!"

X. Trening jarayonida kichik guruhlar bilan ishlash.

Kichik guruhlar bilan ishlash qoidalari

Trening jarayonida guruhni tez-gez kichik guruhlariga bo'lib ishlash maqsadga muvofiqdir. Bundan maqsad guruhning har bir ishtirokchisini faol ishtirok etishga undashdir. Biror bir mavzu katta guruhlarda muhokama etilsa, butun guruhning ishtirokini ta'minlab bo'lmashligi aniq. Bu esa guruhdagi sust ishtirokchilarni umuman chetda qolishiga sabab bo'ladi. Kichik guruhlarda ishlanganda esa ularning faol ishtiroki talab etiladi va bu har bir ishtirokchining qiziquvchanligini oshiradi. Bundan tashqari kichik guruhlarda ishlash ishtirokchilar uchun tinch va ishonchli muxitni yaratadi, ularning bir-birlari bilan tezroq tanishishi va bir-biri bilan kirishishiga imkon yaratadi. Ayniqsa, oilaviy mavzularga doyr nozik savollar muhokama etilganda ba'zi ishtirokchilarda noqulaylik, uyalish holatlari vujudga keladi. Kichik guruhlarda ishlash esa ulardagi uyalish, noqulaylikni yo'qotishi mumkin. Guruh soni qancha kichik bo'lsa, undagi ishtirokchilarda qo'rkuv, noqulaylik, uyalish hislari kamroq namoyon bo'ladi.

Kichik guruhlar bilan ishlash qoidalari:

1. Kichik guruhlariga bo'lishda o'yin orqali bo'lish usulidan foydalanish lozim.

2. Guruhlarga bajarilishi lozim bo'lgan topshiriqlarni aniq va tushunarli qilib berish kerak.

3. Mikroguruhlariga topshiriq berayotganingizda instruksiyaning ularning hammasiga birvarakayiga tushuntirish kerak. Negaki, agar trener bitta guruhga ko'rsatma berib, qolganlariga ham birma-bir tushuntirmoqchi bo'lsa, u holda topshiriqni olgan guruhlar darhol muhokamani boshlab yuborishadi va sinfda shovqin-suron ko'tariladi, trener esa qolgan guruhlariga ko'rsatma berishga qiynalib qoladi.

Topshiriq bajarilgandan keyin uni albatta umumiy guruhda muhokama qilish kerak, bunda har bir mikro guruhdan bittadan vakil

X. MASHG'ULOT JARAYONIDAGI MUHIT

Trening mashg'ulotlariga nisbatan ishtirokchilarning munosabati

Trening mashg'ulotlarini o'tish jarayonlarida ishtirokchilar turlicha munosabat bildirishlari mumkin.

- ishtirokchilar trenerga turli xil chalg'ituvchi savollar berishi mumkin (trenerni uyaltirish, hijolatga qo'yish maqsadida);
- ba'zi ishtirokchilar o'zini haddan tashqari o'ng'aysiz his qilib, sukut saqlashi, umuman gapirmasdan turib olishi mumkin;
- oilaviy hayotning nozik masalalari haqida ochiqdan ochiq gapirib boshqalarning noroziligi yoki hijolat bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin;
- trenerning shaxsiy hayotiga aloqador judayam nozik savollar berishi mumkin.

Bu xildagi vaziyatlardan chiqib ketish uchun trener ishtirokchilar bilan birga ishlab chiqilgan, mashg'ulot vaqtida barcha amal qilishi lozim bo'lgan xulq-atvor va xatti-harakat qoidalariga murojaat qilishi lozim, ya'ni ishtirokchilarga yoki aynan o'sha ishtirokchiga qoidalarni yana bir bor takrorlatish kerak. Qoidalarning ta'sirini oshirish uchun 2-3-kun boshlanishida ishtirokchilar bilan rolli o'yin tashkil qilish maqsadga muvofiq. (Hozir har bir guruh bittadan qoidani tanlab olib, pontamima shaklida ko'rsatib beradi).

Guruhiy dinamikasini bilish va uni hisobga olish. Guruhlar psixologiyasida aytilishicha notanish odamlar bir joyga to'planganda guruhda ma'lum bir zo'riqish paydo bo'ladi, trenerning vazifasi shu zo'riqishni iloji boricha yumshatishga harakat qilishdan iborat. Buning uchun trener guruhdagi noqulay vaziyatlar vujudga kelmasligi yoki vujudga kelgan noqulay holatlarni bartaraf etishga mo'ljallangan, guruh bilan qay usulda ishlash rejasini puxta o'ylab chiqishi kerak, ayniqsa guruhning bir necha rivojlanish bosqichlari borligini bilishi shart.

1. Boshlang'ich bosqich — notanish muxit va noanik vaziyatda ishtirokchilar ichki bezovtalikni his qiladi, o'zlariga yaqin sherik izlaydi, har bir ishtirokchini "Men o'zimni qanday tutishim kerak" degan savol o'ylantiradi. Bu bosqich ishtirokchilarning individual xususiyatlariga qarab 10 minutdan to'kunning oxirigacha davom etishi mumkin.

Trenerning vazifasi: ishtirokchilarni bir-biri bilan tanishtirishda

Guruhda bunday muammolarni hal etish uchun quyidagicha yo'l tutish mumkin:

- Agar guruh ishida og'ishlar ro'y bersa, guruhga muloyimlik bilan vaqt behuda ketayotganligini va berilgan topshiriqni bajarish yoki muammoni muhokama qilish lozimligini eslatish lozim.

- Muammo tug'dirayotgan ishtirokchi bilan alohida gaplashish kerak. Guruh qabul qilgan qoidalarga to'xtalib, keyin bir kishining xulk-atvori qolganlarga ham salbiy ta'sir qilishini tushuntirish lozim va undan keyingi mashg'ulotlarda guruh bilan hamkorlikda ishlashini so'rash kerak.

- Boshqalarning so'zini bo'layotgan ishtirokchiga shunday ogohlantirish berish mumkin: "Meni kechirasiz-u lekin sizga shuni eslatib qo'ymokchiman — guruhning har bir a'zosi gapirish huquqiga ega va uning so'zini bo'lish kerakmas".

- Agar biror ishtirokchining xulk-atvori va xatti-harakati ishlashga halaqit berayotgan bo'lsa, uni guruhning o'zida ochiqchasiga muhokama qilish kerak. Qilingan harakat yoki aytilgan gapni tanqid qilinadi, uning salbiy tomonini va guruh ishiga halaqit berganligini ko'rsatib beriladi, lekin hech qachon shu ishni qilgan yoki gapirgan ishtirokchining o'zini tanqid qilinmaydi.

- Mashg'ulot so'ngida guruhning o'zlashtirish darajasini muhokama qilish va bunda kimningdir hissiyotlariga tegib ketmaslikka harakat qilish lozim.

Guruhda ishlash

Quyida kichik guruhlarda mashg'ulot o'tkazishda nimalarga e'tibor berish lozimligi haqida ayrim tavsiyalarni havola etamiz:

Ishni 3 yoki 4 kishidan iborat bo'lgan guruhlar bilan ishlashdan boshlash maqsadga muvofiq. SHu usul bilan ishtirokchilardagi qurquvni yo'qotish osonroq kechadi.

Boshlovchining vazifasi — trening yopilishini yuqori hissiy to'liqlarda yakunlash tadbirini tayyorlash va o'tkazish, har bir ishtirokchiga qulay sharoit yaratish, ularga birgalikdagi faoliyatlari uchun o'zaro tashakkur bildirishlariga imkon berish, ulardan bo'lib o'tgan trening samarasi haqida fikrlarini so'rash, hamda ishtirokchilarga nisbatan o'z moyilligini namoyon etish.

XI. TRENING DAVOMIDA FOYDALANILADIGAN MASHQLAR, O'YINLAR VA METODIKALAR

Oilaviy tasavvurlarning shakllanishiga ko'mak beruvchi o'yinlar

"Oila haqidagi afsonalar"

Maqsad: O'smirlarning oilaviy hayotga oid keng tarqaltan lekin no'rin "afsonaviy" fikrlarga munosabatini aniqlash va ularda mustaqil fikrlar va qarashlarni shakllantirish.

Materiallar: "Qo'shilmayman", "Qo'shilaman", "Qisman Qo'shilaman", "Bilmayman" kabi yozuvlar.

O'yin davomiyligi: 20-25 min.

O'yinning borishi:

1. Xonaning turli tomonlariga "Qo'shilmayman", "Qo'shilaman", "Qisman qo'shilaman", "Bilmayman" yozuvlari yopishtirib chiqiladi.

2. O'smirlarga oilaviy hayotga oid hodisalarni aks ettiruvchi va omma orasida keng tarqalgan g'ayritabiiy fikrlar — "afsona"larni o'qib eshittiriladi. Bolalar bu fikrlarga qo'shilish yoki qo'shilmasliklarini devordagi yozuvlar yoniga borib turishi orqali namoyon etadilar. SHundan so'ng ular o'z tanlovlarini asoslab, izoxlab beradilar. Boshlovchi har tomondagi o'smirlarning fikrlarini boshqa o'smirlarni bahsga jalb etgan holda muhokama qiladi va guruhiymunozara orqali o'quvchilarni to'g'ri javob sari etaklaydi.

3. Jinslar o'rtasidagi tenglik, oilaviy hayotdagi poklik va insondagi ma'naviy etuklik haqidagi tushunchalar majmuasi quyidagicha bo'lishi mumkin:

1) Oilada doimo erkak kishi xo'jayin;

2) Ayol kishi hech qaerda ishlamay uyda o'tirishi kerak.

3) Oilaga pul topib kelish faqat erkak kishining ishi.

4) Xotin erining ruxsatisiz hech qaerga chiqa olmaydi.

Boshlovchi o'z ixtiyoriga ko'ra bu ta'riflar yoniga boshqalarini o'ylab topib qo'shishi ham mumkin.

"Oila muammolari"

Maqsad: Oilaviy hayotda uchrashi mumkin bo'lgan muammolar

samimiylilik muhitini yarata olish, fikrini ochiq bayon qilgan ishtirokchilarni qullab-quvvatlash, sust ishtirokchilarni davraga jalb qilishdan iborat.

2. O'tish bosqichi — bunda ishtirokchilar o'rtasida ancha yaqinlik paydo bo'la boshlaydi. Endi ular trenerning ishlarini baholashlari, ya'ni uning o'zini tutishi, guruhga aralashib ketishi, guruhni faollashtirishi, hozirjavobligi, bilim doirasini kuzatishadi.

Trenerning vazifasi — ishtirokchilarda namoyon bo'layotgan hissiyotlarni e'tibordan chetda qoldirmaslik, guruh erishmoqchi bo'lgan maqsad va kutishlarni aniqlash, guruh a'zolari o'zlarini qanday his etayotganligiga e'tibor berish. Asosiysi — ishtirokchilarni qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilish va ularni o'zgartirishga urinmaslikdan iborat.

3. Ish faoliyati bosqichi — bu bosqich ishtirokchilarning o'z maqsadlariga erishishida asosiy qism hisoblanadi. Ishtirokchilar guruhda ishlash qoidalariga rioya qilishadi. O'zaro yordam so'rash imkoniyatdan kelib chiqib bir-birlariga ishonch paydo bo'ladi. SHuning uchun trenerning ayrim fikrlariga ko'shilmasalar, ular orasida trenerga nisbatan norozilik, ayrim xollarda asabiylashish, tushkunlik holatlari ham kuzatiladi.

Trenerning vazifasi: guruhda ishonchli munosabatlar shakllanishiga yordam berish, guruhdagi voqealarni e'tiborsiz qoldirmaslik, guruh dinamikasini kuzatish, guruhdagi nizolik va asabiylashish holatlarini bartaraf etuvchi o'yinlar o'tkazish, guruhda ishonch munosabatining shakllanishiga yordam berishdir.

4. Yakunlash bosqichi — bu bosqich mashg'ulot yakunlanishining mantiqiy nuqtasidir, agar mashg'ulot muvaffaqiyatli tugagan bo'lsa barcha ishtirokchilarning kayfiyati a'lo darajada bo'ladi. Bu bosqichda ish davomida yo'l qo'yilgan ba'zi kamchiliklarni silliqlab ketish imkoniyati tug'iladi. Bosqich puxta o'ylab chiqilib, aniq tashkil etilishi kerak, uni o'z holicha o'tkazish yaramaydi, chunki bunday munosabat olib borilgan ishning ijobiy yoki salbiy baholarini ko'paytirib yuborishi mumkin.

Trenerning vazifasi: mashg'ulotni yuqori hissiy kayfiyatda yakunlash tadbirini tayyorlash va o'tkazish, har bir ishtirokchiga qulay sharoit yaratish, bir-birlariga yoki trenerga tashakkur bildirishlari uchun imkon yaratish, "teskari aloqa"ni amalga oshirish, har bir ishtirokchiga o'ziga yarasha minnatdorlik bildirishdan iborat.

"Oila tasviri"

Ushbu o'yin avvalgisi bilan bog'lik bo'lib, bunda doska yoki plakatda yozilgan afsonalar ro'yxati guruh ishi uchun material bo'lib xizmat qiladi.

Maqsad: Oiladagi turli xil nahaqqoniy munosabat shakllarining oila a'zolari hayotiga salbiy ta'sirini aniqlash.

Materiallar: Oila hayotidagi "afsona"lar ro'yxati, "Oila tasviri" deb nomlanuvchi oilaning hamma a'zolari shartli ravishda tasvirlangan plakat, markerlar yoki 3 xil rangli elim qog'ozlar.

O'yin davomiyligi: 10-15 min.

O'yinning borishi: ishtirokchilar uchta kichik guruhga bo'linishadi. Har bir guruh a'zolari oila hayotiga oid afsonalarga murojaat etgan holda ushbu samarasiz hayot uslublari oila a'zolarining qaysilariga salbiy ta'sir etishini tahlil etishadi.

Keyin esa har bir guruhdan bir kishi o'rtaga chiqadi va "Oila tasviri" plakati oldida turib har bir afsona oila a'zolaridan qaysi biriga ko'proq ta'sir etishi haqida o'z kichik guruhining fikrini bayon etadi.

Boshlovchi ishtirokchilarining muhokamasidan so'ng ular bilan birgalikda quyidagicha xulosa qilishi mumkin: "Ko'rinib turibdiki, oila a'zolaridan birining nojo'ya xulki oilaning hamma a'zolariga salbiy ta'sir etadi".

"Oilaviy hayotdagi qadriyatlar tahlili" o'yini

Maqsad: Inson hayotida etakchilik qiluvchi qadriyatlarni va odamlar orasida sodir bo'ladigan tushunmovchiliklarning kelib chiqish sabablarini anglash.

Materiallar: Oilaviy hayot qadriyatlari ro'yxati yozilgan kartochkalar.

O'yinning borishi: Baxtli oilaviy hayot ta'riflari yozilgan 6 ta kartochka xonaning turli tomonlariga qo'yiladi. Ishtikochilar ushbu ta'riflarning har biri bilan tanishib, o'zlariga ma'qul keluvchi fikrni tanlashadi va ushbu yozuv oldiga borib turishadi. Har bir yozuv oldida yig'ilgan ishtirokchilar o'z kichik guruhlarini tashkil etishadi va nima uchun shu ta'rif ularning hayotlarida etakchi ekanligi haqida asosli dalillar ishlab chiqishadi. So'ngra har bir guruhdan bittadan vakil chiqib, o'z guruhining fikrini asoslab beradi. Boshqa guruh a'zolari esa

haqida tushuncha berish. Ularni hal qilishning turli yechimlarini topa bilishga oid bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish.

O'yinning boshlanishida ishtirokchilardan boshlovchi hozirgi paytda oilalarda eng ko'p uchrashi mumkin bo'lgan muammolar nimalardan iborat ekanligini so'raydi. Javoblarni flipchartga yozib boriladi.

SHundan so'ng guruhda "Oila muammolari" o'yini o'tkaziladi.

Faoliyatning bu turini amalga oshirishda guruhni 5-8 kishidan iborat kichik guruhlariga bo'lish mumkin. SHundan so'ng kichik guruhlarining har biriga quyidagicha topshiriq beriladi:

"Birgalikda ish olib borib, yuqorida sanab o'tilgan oila muammolaridan birini tanlab oling va shu asosda 10 daqiqaga mo'ljallangan sahna ko'rinishi tayyorlang. Har bir guruh turli xil muammolarni tanlab olishi lozim. Keyin esa ana shu muammoni sahna ko'rinishi asosida ochib berishlari lozim. Sizga muammoni tanlash va shu muammo asosida sahna ko'rinishi tayyorlash uchun 15 daqiqa vaqt beriladi".

Bunda boshlovchi albatta har bir guruhning mavzu tanlashida turli muammolarga murojaat qilishi uchun ularga maslahat berishi va tayyorlanayotgan sahna ko'rinishlarini kuzatib borishi lozim. Muammolar turlicha bo'lishi mumkin. Masalan: oiladagi ota-ona va bola o'rtasidagi kelishmovchiliklar, er-xotin o'rtasidagi nizolar, ajralish, qaynona-kelin o'rtasidagi kelishmovchiliklar, ichkilikbozlik, giyohvandlik muammosi va hokazo.

Guruh a'zolariga o'z chiqishlarini namoyish etishlarida turli xil usullardan masalan: musiqa, raqs, yumor, dramatik o'yin va h.k. lardan foydalanishlari mumkinligini eslatib o'tiladi.

Guruhlar o'zlari tayyorlagan sahna ko'rinishini namoyish etib bo'lganlaridan so'ng ko'tarib chiqilgan muammoning kelib chiqish sabablari va bu muammoni hal qilishning turli yechimlarini barcha ishtirokchilar tomonidan muhokama qilinishini tashkil qilish kerak.

Muhokamadan so'ng o'quvchilarga, hech qaysi oilaviy muammoning yechimi yagona bo'lmasligini, oilaviy hayotda muammo vujudga kelar ekan, uni albatta o'sha vaziyat, o'sha sharoitdan kelib chiqqan holda hal qilish lozimligini alohida ta'kidlanadi.

ayollar birga turgan" 3 ta alohida tasvirdagi rasmlar; majburiyatlar tasvirlangan 12 ta undan ziyod rasmlar; ruchka va qog'ozlar. Boshlovchi uchun ko'rsatma:

*** Agar bu mashg'ulot bilan bundan oldingi mashg'ulotlar orasida uzilish ro'y bersa, guruh bundan oldingi uchrashuvdan nimalarni o'rganganligini va qanday qarorga kelganligini muhokama qiling.

*** Ishtirokchilarni 5-8 odamdan iborat guruhlariga bo'lib tashlang.

*** Guruhdan quyidagi topshiriqni bajarishni so'rang: Har bir guruhga erkak, ayol, erkak va ayol birga (juft holda) tasvirlangan rasmlar beriladi. SHuningdek, turli majburiyatlar tasvirlangan sur'atlar taxlami ham taqdim etiladi. Guruh a'zolari bu majburiyatlarni kimlar bajarishini muhokama qilishadi. Siz ulardan bir fikrga kelishgach, majburiyatlar tasvirlangan suratlarni ayol, erkak yoki juftlik tasvirlangan rasm ostiga qo'yishlarini so'rang. Erkak va ayol birga tasvirlangan (juft) rasm ikkala jins ham bu majburiyatni birgalikda bajarishini anglatadi.

*** Guruhlarning mustaqil ishlashi va olingan natijalarni muhokama qilishiga imkon bering. Buning uchun, Siz ularni toza qog'oz varag'i bilan ta'minlashingiz zarur.

*** Guruhlar topshiriqni bajarib bo'lgach, har bir guruhdan bittadan vakil chiqib, o'z guruhining qarorini qolgan ishtirokchilarga taqdim etib, tushuntirib berishi va savollarga javob berishi lozim.

*** Guruh bilan, quyidagilarni muhokama qiling:

-Kim nima bilan shug'ullanadi?

-Erkak va ayollarning ish bilan bandligi.

-Ularning bandligidagi farq

-Erkak va ayol bajaradigan majburiyatlar doirasining o'zgarishidagi yutuq va kamchiliklar.

*** Guruh bilan u nimalarni o'rganishi, unga nimalar yoqadi-ya nimalar ushbu mashg'ulotda yoqmaganligini muhokama qiling.

Oila qiyinchiliklari

Hayotning ikir-chikir, mayda-chuydalari go'yoki o'z poydevoriga qo'yilgan minadir, minuni esa liqat yon berish ushbu zararsizlantirish mumkin. I.I.SHevelev.

bu chiqishga nisbatan o'z fikrlarini, e'tiroz va savollarini bildirishlari mumkin.

O'yin nihoyasida boshlovchi ishtirokchilarning diqqatini quyidagi fikrlarga qaratadi: "Hayotda har bir odam e'tiqod qiluvchi g'oya va qadriyatlar xilma-xildir. Bu xilma-xillik odamlarning turli harakter va moyilliklarini ifodalaydi. Inson o'zaro muloqotda mana shu farqlarni doimo hisobga olishi, iloji boricha ularni chetlab o'tishi, g'oya va qadriyatlarga qarama-qarshi bormasligi kerak".

"Turmush qurish yoshi va yoshlarning haq-huquqlari" mashqi

Maqsad: O'smirlarning turmush qurish yoshi haqidagi bilimlar darajasini aniqlash va bu sohadagi qonunlar mazmuni bilan tanishtirish.

O'yinning borishi: Boshlovchi ishtirokchilarga quyidagi savollar bilan murojaat qiladi: "Necha yoshdan turmush qurish mumkin?", "O'zbekiston Respublikasi qonunlarida bu borada nimalar deyilgan?", "Agar oila a'zolaridan kimdir ayolni erga majburlab bermoqchi bo'lsa yoki uning erga tegishiga to'sqinlik qilsa, ayol bunday holatda nima qilishi kerak?", "Ayollarni erga majburlab berish yoki ayolning erga tegishiga to'sqinlik qilinsa, bu holatga nisbatan O'zbekiston Respublikasi qonunlarida biror bir jazo belgilanganmi?".

Boshlovchi aytilayotgan fikrlarni flipchartga yozadi va bildirilgan har bir fikrning oqibat-natijalari guruh bilan muhokama qilinadi. Bunda shu narsaga e'tibor berish lozimki, eng so'nggi xulosa ayolning keyingi hayoti uchun havf tutdirmasligi va muammo iloji boricha kamrok, yo'qotishlar bilan hal etilishi lozim.

Bu borada qonunchilikdagi mavjud ba'zi hollar bilan ham O'smirlarni tanishtirgan ma'qul. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Jinoyat kodeksi 136-moddasida aytilishicha, "Ayollarni erga majburlab berish yoki ayolning erga tegishiga to'sqinlik qilgan shaxs moddiy jarima solishdan 3 yil muddatgacha ozodlikdan mahrum etish bilan jazolanadi".

Oiladagi erkak va ayollarning majburiyatlari

Maqsad: Oilaviy hayotda erkak va ayollarning vazifalarini aniqlashtirish va amaliyotda ayrim vazifalarni erkaklarga yuklatish.

Materiallar: genderli rollar tahlili; "erkak", "ayol", "erkak va

quyidagi tarzda olib borish mumkin.

Boshlovchi: Ishonchim komilki, sizlarning har biringiz o'z ota-onangizning nafaqat ismi, balki familiyasi, shuningdek tug'ilgan kunlarini ham bilasiz. Oilaning boshqa a'zolarini-chi? Iltimos, ota-onangizning ismi, familiyasini, ularning qachon tug'ilganliklarini ayting. Ota-onangizning tug'ilgan yili, oy, kunini aniq eslay olgan bo'lsangiz, juda soz. Mabodo, eslay olmasangiz hechqisi yo'q, sira tashvishlanmang hali oldinda imkoniyatingiz bor. Endi oila shajarasini tuzsak. Aristokratlar 10 pushtgacha bo'lgan avlod-ajdodlarining aniq ismi-familiyasi, tug'ilgan yili, tarjimai holiga xos faktlarni esda saqlab qolganlar, yozib berganlar hamda bu ma'lumotlarni o'z farzandlariga qoldirganlar. Bugungi kunda huddi shunday shajarani tuzish biroz mushkul, ammo shunday bo'lsada hech bo'lmaganda 3 pushtgacha bo'lgan avlodlar shajarasini tuzing. Buning uchun ilovadagi sxemadan foydalaning.

"Oila shajarasi"da ko'rsatilgan barcha qarindoshlarning ismi, familiyasi, tug'ilgan joyi va vaqtini ko'rsatishingiz shart.

Boshlovchi murakkabligiga qaramasdan ota-onalar va oila mavzusini muhokama qilishi maqsadga muvofiq. Ushbu etyudni muhokama qilishda unga to'liq javob olishning imkoniyati yo'q. Jadvalni oxirigacha to'ldirishni talab etish shart emas. Sinaluvchilar oila shajarasi ustida ozgina fikr yuritsinlar. Ularni rag'batlantirish maqsadida 10 balli sistemada baholash kerak.

Bu o'yin oilaviy muammolar bilan bog'lik bo'lgan barcha o'yinlar kabi o'ta ehtiyotkorlik va nazokatlilikni talab qiladi. Ish jarayonida ishtirokchilarning emosional holatini diqqat bilan kuzatish kerak bo'lganda qo'llab-quvvatlash lozim.

Hulq-atvor normalariga rioya qilish "Ta'qiqlangan meva"

Maqsad: Oilada, o'zbek madaniy turmushida ta'qiqlangan hulq holatlari motivlarini aniqlash.

Materiallar: Quti, "mumkin emas" deb yozilgan ikkita tablichka.

O'yinning borishi: O'yin 25 minutgacha davom etadi.

1. Boshlovchi qutini xona o'rtasiga qo'yadi va uning ikki tomoniga "mumkin emas" degan yozuvlarni qo'yadi, ushbu yozuv hamma

Boshlovchi: Nikohdan o'tayotganlardan birortasi bo'lajak oilasida ko'ngilsizliklar bo'lishi mumkinligi haqida o'ylab ham ko'rishmaydi. Bu esa har bir oila hayotida albatta uchrab turadi. Ko'ngilsizlik nima? Aqli, farosatli kishi nikohdan o'tishdan avval bu haqida o'ylab ko'rib, unga jiddiy tayyorgarlik ko'radi.

Masalan, bo'lishi mumkin bo'lgan ko'ngilsizlik, qiyinchilikni oldindan tasavvur etib, uni bartaraf etish choralarni o'ylab ko'radi. Hammasini oldindan ko'rib chiqib bo'lmaydi, deb e'tibor bildirishingiz mumkin. Hayotiy pozitsiyadan kelib chiqadigan bo'lsak, u holda hech narsa qilmasdan, hammasi o'z oqimi bo'yicha o'taveradi, deb qo'l qovushtirib o'tirishga to'g'ri keladi. Keling, birgalikda hayotning birinchi haftasida uchrashi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni tasavvur etishga harakat qilib ko'raylik. 10 minut vaqt ichida ularni yozib chiqishingiz kerak bo'ladi. Tabiiyki, qiyinchiliklar ro'yxatini tuzib chiqishda o'z tasavvurlaringizga tayanasiz. Birinchi bosqichda varaqning chap tomonidan ozgina joy tashlab oilaviy hayot qiyinchiliklarini ustuncha shaklda yozib chiqinglar. Ro'yxat har biringizning qo'lingizda bo'lishi kerak. Keyingi bosqichda undan foydalanasiz. CHap tomonda qoldirilgan joyga tegishli raqam qo'yiladi. Ikkinchi bosqichda 3 minut oralig'ida har bir kishi o'zi mustaqil ravishda qiyinchiliklarning oila hayotiga havflilik darajasiga qarab o'z tasavvuri bo'yicha ularga raqamlar qo'yib o'rin belgilaydi. 3-bosqichda kichik guruhlarga bo'limib, guruhingiz fikri bilan o'z fikringizni solishtirib ko'rasiz.

Fikrlaringiz bir-biriga yaqin, mos kelgan bo'lsa ularni muhokama qilishingiz mumkin. Siz nima uchun shu vaziyat, holat, muammoni oila hayoti uchun havfli deb hisobladingiz? — kabi savollar berib fikringizga aniqlik kiritib olishingiz mumkin.

Boshlovchiga ko'rsatma: Masbg'ulotning yakunida o'z fikrini bildirish istagida bo'lganlarni tinglab, oilaviy hayot qiyinchiliklarining umumiy shkalasini ishlab chiqish va ishtirokchilar ro'yxatidagi 1-3 raqamli qiyinchiliklarni alohida ajratib yozish maqsadga muvofiqdir. Har bir guruh ishtirokiga qarab 5 ballgacha baholanadi.

Oila shajarasi

Boshlovchi ishtirokchilarga milliy qadriyatlarining oilaviy hayot mustahkamligiga ta'siri haqida tushuncha beradi. So'ng o'yinni

- O'zgalarni o'zingizdan yuqori qo'yayapsiz.
- Boshqalarning xohishiga yon berayapsiz.
- Sizni nimadir bezovta qilsa ham indamay turibsiz.
- Doimo uzr so'rayapsiz.

Agressiv hulq:

- Boshqalarni hech qancha o'ylamay o'z huquqlaringizni himoya qilayapsiz.

- O'zgalarni ustidan hukmronlik qilishga urinayapsiz.
- O'zgalarni unutib faqat o'zingizni o'ylaysiz.
- Boshqalar hisobiga o'z huquqlaringizga erishayapsiz.

Ishonchli hulq.

- O'zgalarni huquqini poymol qilmay o'z xuquqlaringizni himoya eta olasiz.

- O'zingizni va o'zgalarni hurmat qilasiz.
- Tinglashni va gapirishni bilasiz.
- Ham ijobiy, ham salbiy hissiyotlaringizni ayta olasiz.
- O'zingizga ishonasiz, lekin o'zgalarni "haqoratlamaysiz".

O'yinning borishi: O'yin 20 minut davom etadi.

1. Kirish. Ko'pincha o'zimizga ishonmasligimiz bizni turli salbiy kuchlarga qarshi turolmisligimizga olib keladi, natijada har xil nojo'ya vaziyat va hulqlarning ishtirokchisiga aylanib kolamiz. Har xil salbiy yo'llarga kirib ketmaslik uchun biz o'z xulq-atvorimizni, uning ichki sabablarini yaxshi tushunishimiz, xatti-harakatlarimizni nazorat qilishimiz, hissiyotlarimizni boshqara olishimiz kerak.

2. Sinf uchta kichik guruhlariga bo'linadi.

3. Hap bir kichik guruhga quyidagicha topshiriq beriladi: ko'rsatilgan uchta suratga asoslangan holda har xil hulq formalarining xatti-harakatlari, ichki holatlari va nutq xususiyatlarini izohlab bering (guruhdar ishlayotgan paytda suratlar taalluqli tavsiflar yopib qo'yiladi, suratlar esa ochiq qoladi).

4. Har bir guruh tomonidan taqdim etilgan variantlarni muhokama qilish.

So'ngra boshlovchi plakatdagi tavsiflarni o'qib izohlaydi. Boshlovchilar o'z xatti-harakatlari orqali har xil hulq modellarini misol tariqasida ko'rgazmali namoyon etishlari mumkin.

5. Ikkala boshlovchi ishtirokida agressiv va sust hulq ko'rinishlari tasvirlanadi. Ishtirokchilardan esa boshlovchilarning harakatlari, imoishora va so'zlarini kuzatgan holda ushbu hulq ko'rinishlarining

qatnashchilarga ko'rinib turishi kerak.

Quticha kun boshlanishidanoq xona o'rtasiga qo'yilgani ma'qul, natijada ishtirokchilarning qiziqishi ortadi, o'yinning asosiy qismiga o'tish osonlashadi. Boshlovchi o'yin boshlanishida ishtirokchilarning qiziqishlarini oshirishi mumkin ("ha, endi, bir qiziq narsa yashirilganda", "Keyin ko'rarsizlar", "Bir narsa bor-da" kabi so'zlar bilan), lekin qutiga qaramaslik haqidagi ta'qiq o'z kuchida turishi kerak. Ko'p hollarda ba'zi bolalar o'zlarini tiya olmay quti ichiga qarashga urinishadi va ta'qiqni buzishadi. So'ngra boshlovchi ushbu mashq bilan bog'liq bo'lgan asosiy qismga o'tadi va guruhga quyidagicha yo'riqnoma beradi:

"Xona o'rtasida kun boshidanoq chiroyli quti turibdi, uning xususiyati shundaki uning ichiga qarash mumkin emas. Bu qutiga nisbatan Sizda biron qiziqish uyg'ongan bo'lsa kerak. Kelinglar kimning ichida nima kechayotganligini tahlil qilib ko'raylik. O'z kechinmalarigiz haqida aytib beringlar".

Tahlil. Boshlovchi ishtirokchilardan ular nega o'zini shu xilda tutganligini so'raydi, ularning harakatlaridagi asosiy sababni aniqlashga harakat qiladi. Ta'qiq haqidagi qoidani buzish qanchalik qiyin bo'lganligi haqida so'raydi, o'zini tiyib turish oson yoki qiyin kechganligi haqida bilishga o'rinadi.

2. O'yin yakuni sifatida odamlar nega ta'qiqlangan xatti-harakatlarni sodir etishlari, oilaviy hayotga zid bo'lgan xatti-harakatlarni amalga oshirishlarining sabablari aniqlanadi. Ushbu yakuniy xulosalar kichik guruhlarda ham ishlab chiqilishi mumkin.

"O'zimizni qanday tutamiz"

Maqsad: Turli hulq harakatlarini ko'rib chiqish va ularning muloqotga tegshpli harakatlariing shakllanishiga ta'sirini aniqlash.

Materiallar: toza qog'oz, ruchka, qalam, 3 ta suratli plakat va ularga taalluqli hulq, harakatlarining izohi.

Materiallarni tayyorlash: Har bir plakatning chap tomoniga u yoki bu hulq harakatini ko'rsatuvchi tasvir tushirilgan qog'oz yopishtiriladi. Rasmning yonida ushbu hulqning tavsiflari yozilgan.

Sust (passiv) hulq:

- O'z huquqlaringizni ta'kidlash uchun hech qanday xatti-qarakat qo'llamayapsiz.

Bu o'rinda boshlovchi "O'zbek tilining izohli lug'ati"da javobgarlik so'ziga qanday tarif berilganligini aytib o'tishi mumkin. Lekin lug'atdagi so'zning ma'nosi faqat bir tushuncha bilan kifoyalanib qolmaydi. Undagi "javobgarlik" tushunchasining izohidan tashqarig o'z zimmasiga olingan "javobgarlik mas'uliyati", "javobgarlikni o'z zimmasiga olish", o'z bo'ynidan javobgarlikni soqit qilish, javobgarlikka tortish, javobgarlik kimgadir "tushyapti" kabi javobgarlikka taalluqli umumiy tushunchalar izohi bilan ham yaqindan tanishtirib o'tish kerak.

Lug'atda "javobgarlik" so'ziga, biror narsaga javob berish, bo'yin egish, kafil bo'lish, qarzni uzish kabi ma'nolar singdirilgan.

Alohida iqtidorli o'quvchilar uchun "javobgarlik" so'zining ma'nosi, uning kelib chiqishi (etimologiya) bilan yaqindan tanishtirib, o'zagi "javob"dan iborat "javobgarlik" so'zi o'zbek tilida qadimdan mavjud ekanligini, ba'zi tillarda shu jumladan rus tilida "javobgarlik" suzi XIX asr oxirida paydo bo'lganligining qayd etilishi, so'zning ahamiyatini va unga bo'lgan e'tiborini yanada oshiradi.

Suhbat mavzusiga nisbatan o'quvchilarning faolligini yanada oshirish maqsadida, so'zga tegishli izoh bermasdan avval, o'rta "Javobgarlik" so'zi qanday kelib chiqqan? U qanday paydo bo'lgan? Qani kim javob beradi?", — deb savol tashlash o'rinli.

"Javobgarlik" so'zi tushunchasi haqida to'la-to'kis ma'lumot berilganidan so'ng, "o'z zimmasiga javobgarlik olish"ning ahamiyati qayd etiladi, keyin boshlovchi tomonidan o'quvchilarga ushbu sifatni shakllantirish mashqini taklif etish maqsadga muvofiqdir. Ushbu mashqni bajarish uchun o'qituvchi tomonidan quyidagi yo'riqnoma beriladi: "O'zingizni Tinch okeanida yaxtada suzib ketayotgandek his qiling. Yong'in tufayli yaxtaning va yuklarning ko'p qismi nobud bo'ldi. YAxta asta-sekin cho'ka boshlaydi. Zarur jihozlarning ishdan chiqqanligi sababli siz turgan joy noaniq. YAqin quruqlikdan taxminan janubiy-g'arbiy yo'nalish bo'yicha 1000 km. masofada turibsiz. Bu holatdan qanday chiqish mumkin?"

Quyida yong'indan so'ng butun qolgan va ziyon ko'rmagan 14 ta jihozning ro'yxati berilgan. Bunga qo'shimcha ravishda ihtiyoringizda eshkagi bor pufakli qayiqcha ham saqlanib qolgan. U ekipaj a'zolarini saqlash imkoniga ega. Shuningdek, bunday holatlarda juda zarur bo'lgan 4 ta narsa ham omon kolgan. Bo'lar bir quti sigaret, bir necha quti gugurt va 5 ta kog'oz pul.

nomlarini tug'ri topishlari so'raladi.

Birinchi vaziyat: agressiv holatdagi bir kishi ikkinchi — sust holatdagi va o'zi yaxshi tanimaydigan odamdan katta miqdordagi pulni qarz so'rayapti.

Ikkinchi vaziyat: Agressiv holatdagi bir kishi ikkinchi — o'ziga ishongan va e'tiroz bildirayotgan odamni spirtli ichimlik ichishga undayapti.

6. Ishtirokchilar orasidan ko'ngilli bir kimsa chaqiriladi va unga guruhdan sir tutilgan holda u o'ynashi lozim bo'lgan rol va shu rolga taalluqli vaziyat aytiladi. Boshlovchi bu vaziyatda o'ziga ishongan odamning rolini o'ynasa, guruhning boshqa a'zosi ko'ngilli bo'lib agressiv hulqli kimsaning rolini o'ynaydi.

SHunisi ahamiyatliki, boshlovchi ishtirokchilar orasidan guruh liderlarini va guruh a'zolari yoqtirmaydigan bolalarni ajrata bilishi, tabiatdan agressiv va sust hulqli ishtirokchilarni aniqlab olishi zarur. Bu hol ko'ngillilarni aniqlashda juda muhimdir — agressiv hulqli o'smirlarga sust yoki o'ziga ishongan hulqli rollarni taqdim etgan ma'qul bo'lsa, sust hulqli o'smirlar o'ziga ishonganlarning rolini o'ynashsin.

O'smir o'ziga berilgan rolni muvaffaqiyatli ijro etishi yoki ijro eta olmasligi unchalik muhim emas. Agar bu rolni yaxshi ijro eta olmasa o'zi yoki guruh buning sababini muhokama qilishlari mumkin, agarda rol yaxshi ijro etilsa guruh a'zolari ushbu hulq ko'rinishi qaysinga tegishli ekanligini darrov bilib olishadi.

7. Ishtirokchilar taqdim etilayotgan hulq ko'rinishlarini aniqlashadi, o'z taxminlarini izohlashadi.

"Halokatga uchragan kema" o'yini

O'yin boshlanishidan oldin boshlovchi "Javobgarlikning o'zi nima? Siz buni qanday tushunasiz?" degan savolni o'rtaga tashlagani ma'qul.

Boshlovchi o'quvchilarning javoblarini flipchartga yozar ekan, o'quvchilar tomonidan "javobgarlik" so'zining ma'nosini tushunishga harakat qilishlarini odilona baholashi va ushbu masala yuzasidan bildirilgan fikrlar kundalik turmush tarzimizda uchrab turishini ta'kidlab, so'ng javoblarni qo'shimcha yangi misollar bilan yanada boyishga harakat qilishi lozim.

qarorga ko`ra javobgarlikni olish;

- bu qiyin bo`lsa, umumiy qarorning ma`qul jihatlarinigina qisman qabul qilish;

- qaror qabul qilinishida yordam beradigan turli fikrlarni ko`rib chiqish.

Butun guruh yuqorida qayd etilganlarinng eng muhimlarini tanlaganidan keyin, shaxsiy natijalarni guruh natijalari bilan solishtirish va tegishli jihozlarni tanlab olgan betaraf guruh fikri bilan qiyoslash foydadan holi bo`lmaydi.

Betaraf guruh tomonidan tanlab olingan jihozlar quyidagilardan iborat:

1. Soqol olish uchun ko`zgu: U havo va dengiz qutkaruvchilari uchun

signal berish vazifasini o`taydi;

2. Gugurt yoki pul bilan yokish mumkin bo`lgan neft va gaz qorishmasining ikki litrli idishi. Bu ham qutkaruvchi-lar e`tiborini tortadigan vositalardan biridir;

3. Chanqoqni qondirish uchun besh litrli suv idishi;

4. 1 yashik konserva.

"Kemaning halokatga uchrashi" mashg`uloti tugaganidan keyin boshlovchi o`z zimmasiga javobgarlik mas`uliyatini olish og`ir paytlarda yuzaga kelmay, bu sifat har bir kishining oilaviy hayotida, kundalik turmush tarzining asosiy xususiyatlaridan biri bo`lishi lozimligini alohida qayd etadi.

Men hech qachon

...maganman

Ishtirokchilar navbatma-navbat "Men hech qachon...maganman" degan jumladan iborat gan aytishlari lozim (masalan, "Men hech qachon parashyutdan sakramaganman", "Men hech qachon dengizda cho`milmaganman", "Men hech qachon sigaret chekmaganman" va h.k.). Qolgan ishtirokchilar esa, aytilayotgan gaplar, agar ular uchun noto`g`ri bo`lsa barmoqlarini bukib boradilar. YA`ni, masalan, biror ishtirokchi parashyutdan sakragan bo`lsa, bitta barmog`ini bukadi, keyingi ishtirokchi tomonidan aytilgan gan ham uning uchun noto`g`ri bo`lsa (ya`ni u dengizda cho`milgan bo`lsa) yana bitta barmog`ini bukadi va h.k. 10 ta gan aytilganidan so`ng kimningdir barmoqlaridan birortasi yoki bir nechtasi bukilmasdan qolgan bo`lsa, o`sha yutadi.

Har biringizga 15 minutdan vaqt beriladi. Shu vaqt ichida okeanda siz o'zingiz uchun hamda boshqalar uchun javobgarlik mas'uliyatini his etishingiz kerak. Pastda berilgan 14 ta jihozdan hayot uchun zarur bo'lgan 4 ta narsani aniqlash lozimki, bu jihozlar yordamida cho'kayotganlarni ham qutkarish mumkin bo'lsin. Bunday tanlash jarayonida eng muxim hisoblangan jihoz 1-o'ringa, keyingi muhim jihoz 2-o'ringa undan keyingisi 3-o'ringa va h.k. qo'yiladi.

Bu usul yordamida mavjud barcha jihozlarning o'rni belgilanadi. Oqibatda, 14-o'rinni unchalik ahamiyatiga ega bo'lmagan jihoz egallaydi.

Endi quyidagi 14 ta jihozni o'z o'miga qo'yishingiz kerak bo'ladi. Bunda aslo siz o'zingiz va do'stlaringiz uchun javobgarlik vazifasini olayotganligingizni unutmasligingiz kerak". Shundan keyin ishtirokchilarga quyidagi jihozlar ro'yhati havola etiladi.

1. Kompas
2. Soqol olish uchun ko'zgu
3. 5 litrli suv idish
4. Baliq tutadigan to'r
5. Tinch okeani haritalari
6. Davo to'ldirilgan yostiq
7. 2 litrli neft va gaz aralashmasi idishi
8. Kichik tranzistrlı radio
9. Akulalarni qo'rqituvchi jihoz, rapellent
10. Yomg'ir suvini yig'ish uchun katta yuzali timqora plastik (kleenka)
11. Bir necha 80* li Puerto-riko romi
12. Ikki quti shokolad
13. 25 metr neylon yo'g'on arqon
14. Bir yashik konserva

O'quvchilar tomonidan tegishli jihozni ajratib olish jarayoni bajarilgach, bir qarorga kelib olishlari uchun sinfga yana vaqt beriladi.. O'quvchilar berilgan vazifani alohida-alohida bajarib bo'lishganidan so'ng, birgalikda hayot uchun yordam beradigan 4 ta asosiy jihozni tanlab olishlari kerak bo'ladi.

Ularning umumiy bir to'xtamga kelishi osonroq bo'lishi uchun o'quvchilarga quyidagilarni tavsiya qilish mumkin:

- o'zini shaxsiy fikrini himoya qilishdan ehtiyot bo'lish, ya'ni o'zini ustun qo'ymasdan, ko'pchilik tomonidan qabul qilingan yagona

Diqqat! Mashg'ulot jarayonida ishtirokchilar kuchli ruhiy kechinmalarni, zo'riqishlarni his qilishlari mumkin. Shuning uchun mashg'ulot ortiqcha shovqin-suronsiz o'tishiga, ortiqcha ovozlarni bo'lmasligiga, ishtirokchilarning bir-biriga halakit bermasligiga va begona odamlarning xonaga kirmasligiga e'tibor berish lozim. SHu bilan birga boshlovchi ham ishtirokchilarga diqqat-e'tiborli bo'lishi zarur.

"Mumkin emas..."

O'yinning borishi:

Guruh ikkiga bo'linadi. Birinchi guruh o'z istak-xohishlarini bayon qiladi, ikkinchi guruh esa bunga rad javobini berishi kerak. 10 minutdan keyin guruhlar o'z o'rinlarini almashadilar. O'yin taxminan quyidagicha boshlanishi mumkin:

- Men bugun kechqurun diskotekaga bormoqchi edim.

- Yo'q, mumkin emas, kech bulib qoladi.

O'yindan so'ng xohishlarni rad qilish uchun qo'llanilgan dalillar, ularning sabablari va mazmuni tahlil qilib chiqiladi. Boshlovchi quyidagicha xulosa qilsa bo'ladi: "Asosli va asossiz rad etishlari bor. Ko'pincha sizga ba'zi taqiqlar asossizday tuyulishi mumkin, biroq ularda ham maqsad, mazmun borligini inkor eta olmaymiz. Agar biz istagimiz nega rad etilayotganligini anglasak, tushunsak, bunga ko'nishimiz osonroq bo'ladi. Ba'zan o'zimiz qilayotgan xatti-harakatlarimiz, istagimiz noo'rin ekanligini ham anglab turamiz. Bunday xolda tushunishimiz qiyin bo'lgan kechinmalarni his qilamiz".

Nizoli vaziyatlar o'yinlari

"Nizoli vaziyatlarni hal etish"

Maqsad: Nizoni bartaraf etuvchi harakatlar namunasi havola etishdan iborat (ayni holatda bu — o'z-o'ziga ishonchli hulq-atvor ko'rinishidir). Ishtirokchilarni "ichi puch" nizolarning sabablari bilan tanishtirish. "Ijtimoiy xavfli" vaziyatlardan konstruktiv (ijobiy yechim topgan xolda) chiqib keta olish va nizodan chetda qolish malakalarini shakllantirish.

Materiallar: Vaziyatlar bayon etilgan 3 xil rangli qog'ozlar.

Vaziyatlar:

N1: "Tengqurlaring hali biror marta sigaret chekib

Boshlovchi ishtirokchilarni oldindan aytilayotgan gaplar hayotiy bo'lishi lozimligi va barmoqlarni adolatli bukish lozimligi haqida ogohlantirishi kerak. Jins xususiyatlarini e'tiborga olmasdan gan aytgan ishtirokchi yutqazadi. Bir hil hayot tarziga ega bo'lgan odam (bukilmagan barmoqlari qancha ko'p bo'lsa) yutadi, aksincha boy hayotiy tajribaga ega bo'lgan odam (barcha barmoqlari bukilgan) yutqizadi. O'yin shu tarzda barcha ishtirokchilar bittadan gan aytgunlaricha davom ettiriladi.

"Qadriyatlar"

Maqsad: SHaxsiy qadriyatlar ierarxiyasi tuzilishi muhimligiping ahamiyatlilik darajasini his qilish va anglash.

Shart-sharoitlar: Mashq tinlantiruvchi, bir maromdagi musiqa sadolari ostida bajarilishi zarur. Bunda matn o'qiyotgan boshlovchi ovozinig qanday ohangda ekanligi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

O'yinning borishi:

Ishtirokchilarga oltita varaq tarqatilib, mana shu qog'ozlarga o'z hayotlaridagi eng qadrlil narsalarni ahamiyatlilik darajasiga ko'ra yozib chiqishlari suraladi. Keyin varaqlar shunday aralashiriladiki, eng qadrlil narsa yozilgan varaq oxirida turishi kerak. Boshlovchi ishtirokchilarga qandaydir hodisa ro'y berib, birinchi varaqda yozilgan qadriyatdan mahrum bo'lganliklarini his qilib ko'rishlarini taklif qiladi. So'ngra boshlovchi ishtirokchilardan shu qadriyat yozilgan qog'ozni g'ijimlab uloqtirishni va hayotni ana shu qadriyatsiz tasavvur qilib ko'rishlarini so'raydi.

Shu tariqa har bir qadriyatdan voz kechib boriladi. Shundan so'ng ishtirokchilarga qadriyatdan ajralayotgan vaqtda qanaqa hissiyot, qanaqa tuyg'uni his qilganligini eslash taklif qiladi. Keyin boshlovchi mo'jiza ro'y berib, qadriyatlarni birma-bir qaytarish imkoniyati tug'ilganligini e'lon qiladi va g'ijimlangan qog'ozlarni birma-bir qaytarib oladi. So'ng ishtirokchilardan qadriyatlarning yo'qotilgan paytdagi holati va g'ijimlangan qog'ozlarga yozilgan holatini solishtirib, yo'qotilgan paytdagi qadriyatlarni hozir ham xuddi shunday qadr-qimmatga egami yoki yo'qmi ekanligini so'raydi. Agar guruh a'zolari qadriyatlarni ahamiyatiga ko'ra o'rinlarini almashtirgan bo'lsa, buni ham bayon qilishlari kerak. Mashg'ulot so'ngida boshlovchi natijalarni muhokama qilib, xulosalarni bayon etadi.

uchun ko'ngillilarni chaqiradi va bu o'yin orqali nizoli vaziyat kelib chiqishining oldini olish imkoniyati namoyon etiladi. Muhokama.

3. Guruh uchliklarga bulinadi.

Har bir uchlikda uchta vaziyat o'yin tariqasida ijro etiladi (har bir ishtirokchi agressiv, nizodan chiqqa oluvchi va o'ziga ishongan odam rovida hamda kuzatuvchi rovida ishtirok etishi shart).

4. Har bir vaziyat ijro etilganidan keyin kuzatuvchilar o'z taassurotlari bilan o'rtoqlashadilar.

5. O'yin nihoyasida ishtirokchilar o'z kechinmalari haqida fikr almashadilar, qanday ijobiy natijalarga erishilganligi yoki muvaffaqiyatsizliklarning sabablari muhokama qilinadi.

Muloqot mavzusiga tegishli o'yinlar

"Buzuq telefon" mashqi

Maqsad: Ma'lumot uzatishdagi buzilishlarni anglash.

Ma'lumotni anglangan holda idrok qilish va faol tinglash uslubini hzlashtirish.

Yo'riqnomasi: "Ushbu mashqimizda 6 kishi ishtirok etishi kerak. Bunda 5 kishi xonadan tashqarida poylab turishadi, 1 kishi esa xonada qoladi. Men xonada qolgan odamga og'zaki topshiriq aytaman. Bu odam iloji boricha hamma topshiriqni eslab qoladi va ikkinchi (xonadan tashqarida turganlardan biriga) odamga aytadi. Ikkinchi odam uchinchisiga, uchinchi to'rtinchisiga va h.k. Biz esa ma'lumotlar qanday uzatilishini kuzatib turamiz. Keyin esa xuddi shu jarayonni muhokama qilamiz".

5 ta o'quvchi xonadan chiqqanidan keyin boshlovchi qolgan 1 kishiga quyidagicha topshiriq aytadi: "Siz maktab direktorining muovinisiz. Direktorimiz Sobir Komilovich Sizni ancha poyladilar. Lekin kelmaganingizdan so'ng sizga men orqali topshiriq aytib ketdilar. Aytdilarki, u kishi hozir bizga Yaponiya apparaturasini olish uchun hujjatlarni rasmiylashtirishga ketdilar, u erdan chiqib rayonda kengaytirilgan yig'ilishga borar ekanlar. Agar ular soat 12 gacha kelmasalar o'qituvchilar majlisini o'zingiz o'tkazar ekansiz, bu majlisda 8 "b" sinfning davomatini ko'rib chiqish kerak. Keyin soat 15.00 da maktabimizga Polshadan kelayotgan mehmonlarni kutib olish uchun aeroportga 1 ta "Neksiya" bilan 1 ta "Damas" avtomashinasini chiqarish kerak ekan. Yana aytdilarki, soat 17.00 da

ko`maganingni mazax qilib ustingdan kulishayapti. Ulardan biri senga: "Sen hali yosh bolasan va bunday jiddiy ishlar bilan shug`ullanish senga ertalik qiladi", — dedi. Uning gapi senga juda og`ir botdi va Sen unga javob berishga qaror kilding.

N2: Hulqi yaxshi bo`lmagan tengqurlaringdan biri kechqurun qaerdadir o`tadigan kechaga seni taklif qilayapti. U bola (qiz) spirtli ichimlik iste`mol qiladi va hatto sigaret ham chekadi. U senga: "YUr, bir dam olib kelamiz, sen axir katta yigitsan-ku (qizsan-ku), uyingdagilar senga ruxsat berishadi-ku", — deyapti. Bu vaziyat seni bezovta qilyapti va sen unga rad javobini bermoqchisan.

N3: Agressiv holatdagi kishi ikkinchi — o`ziga ishongan va e`tiroz bildirayotgan odamni spirtli ichimlik ichishga undayapti.

O`yinning borishi: O`yin 20 minut davom etadi.

1. Boshlovchi ko`pincha uchraydigan nizoli vaziyatlarning sabablarini aytadi va ularning oldini olish yoki ulardan chiqishning qadam-baqadam bosqichlarini sanab o`tadi.

"Ichi puch" nizolarning sabablari:

Ko`pincha odamlar o`rtasidagi nizoli munosabatlarning sababi — ular bir-birlarini yoki biron muammoga nisbatan sherigining munosabatini oxirigacha yaxshi tushunmasligi. Bunday vaziyatlarda suhbat kelishish yo`nalishida emas, balki o`zaro talablar ko`yish darajasida olib boriladi. Ko`p jihatdan, bu xil harakat uslubini tanlashning sababi nizoli vaziyatlardan chiqish tajribasining yo`qligi va nizolarni konstruktiv hal eta olmaslikdir.

Nizoli konstruktiv hal etish uchun har ikki tomonni nima qoniqtirmayotganligini aniqlab olib zarur. Buning uchun esa bir necha qadamdan iborat bo`lgan quyidagi algoritmni o`zlashtirib olgan ma`qul:

***Muammoning mohiyatini va ayni paytda nimani his etayotganligingizni tushuntiring, Muammo haqidagi o`z fikringizni to`la bayon eting.

Ushbu vaziyatdan chiqish yechimini, o`z talabingiz va iltimosingizni aytig.

***Sizning talabingiz yuzasidan sheringingizning fikrini aniqlang.

***SHerigingizning samimiy gaplari yoki u taklif etgan yechim uchun unga tashakkur bildiring.

2. Boshlovchi ishtirokchilar orasidan N3 vaziyatni ijro etish

so'zsiz — imo-ishoralar yordamida o'tishi kerak. Qaysi tomonga o'tilsa, olimpiada shuning maktabida o'tadi. Buning uchun sizga ikki minut vaqt beriladi".

O'quvchilarning muloqoti tugagandan so'ng bajarilgan vazifa tahlil etiladi. Ishtirokchilar joylariga o'tirganlaridan so'ng boshlovchi bo'lib o'tgan yechim variantlarini flipchartga yozadi. Ushbu muzokaradagi munosabatlar quyidagicha bo'lishi mumkin.

1. A B. A tomon B tomonga o'tadi va B joyida qoladi. Munosabatlarning bu turi B nuqtai nazaridan qaraganda raqobat deb ataladi.

2. A B. A tomon joyida qoladi, B tomon esa A tomoniga o'tadi. B nuqtai nazaridan qaraganda bu xil munosabat yon berish deb ataladi.

3. A B. A ham B ham bir-birlarining tomoniga o'tishmaydi va o'z joylarida qolishadi, bu xil munosabat passivlik, ya'ni masalani hal etishdan qochish deyiladi.

4. A B. To'rtinchi munosabat tipi kompromist deb ataladi. Bizning misolimizda olimpiada 3-bir maktabda o'tkazilishi taklif etiladi.

5. A B. Bu munosabat turi hamkorlik deb ataladi. Va bunda muammo ikkala tomonning manfaatlari hisobga olingan holda hal etiladi. Ya'ni olimpiadaning bir kuni bir maktabda, ikkinchi kuni esa ikkinchi maktabda o'tadi. Bu holda ikkala tomonning qiziqishlari qondiriladi. Va hech qaysi tomon o'zini kamsitilgan deb his etmaydi.

Bu mashq xulosasiga ko'ra, muloqotning hamkorlik uslubi eng samarali va konstruktiv bo'lib hisoblanadi.

Mashg'ulotning ikkinchi yarmi nizoli vaziyatlarni hal tishga qaratilgan bo'lib, o'quvchilardan biron-bir nizoli, muammoli vaziyatni aytish so'raladi. Ushbu nizoli vaziyatning turli yechimlari o'quvchilardan so'raladi va har bir taklif etilayotgan variant biron munosabat turiga taalluqli deb topiladi. Odatda, muammoli vaziyat yechimlaridan hamkorlikka taalluqli bo'lgan variant nizoni hal etishdagi konstruktiv yo'l bo'lib hisoblanadi. Bir necha nizoli vaziyatlarni tahlil etish orqali o'quvchilardan ushbu xulosa mustahkamlanadi.

"Avtobusda" o'yini

Maqsad: O'quvchilarda muomala madaniyatini shakllantirish, shaxslararo munosabatlarni ijobiy rivojlantirish.

Ishtirokchilardan biri avtobusdagi bezori rolini o'ynaydi, qolganlar esa yo'lovchilar. Bezori avtobusdagi ikkita o'rindiqni egallab

RayONning ijtimoiy ta'minot bo'linidan go'sht kelar ekan. Hamma o'kituvchilarga 2 kilodan go'sht tarqatib direktorning ulushini xolodil'nikka solib qo'ysangiz o'zlari kelib olib ketar ekanlar".

Shundan sung, ma'lumotlar birin-keini kirib kelayotgan o'quvchilarga uzatila boshlaydi.

Mashq so'ngida odatda ma'lumotning buzilishi kuzatiladi. Mashqda ishtirok etgan o'quvchilar video yordamida ma'lumot mazmunini bilib oladilar. SHundan so'ng o'quvchilarga har qanday ma'lumotni birinchi manbadan olish zaruriyati aytib o'tiladi. Ma'lumotlarning bir kishidan ikkinchi kishiga o'tishi natijasida u qanchalik o'zgarib ketishi paydo bo'ladigan mish-mish gaplarga asos bo'lishi aytib o'tiladi.

Ma'lumot uzatishdagi xatolarni bartaraf etish maqsadida faol tinglashni o'rganish mashqi taklif etiladi. Bu mashq yo'riqnomasiga ko'ra hamma o'quvchilar uch kishilik guruhlariga bo'linadilar. Bu guruhdagi uch o'quvchi uch xil rolda ishtirok etadi: gapiruvchi, tinglovchi va nazoratchi.

Gapiruvchi hayotdagi biror bir voqeani aytib beradi va tinglovchi bu voqeani iloji boricha esida olib qolib, qaytadan takrorlab aytib berishi kerak. Nazoratchining vazifasi yo'l qo'yilgan xatolarni aytishdan iborat. Guruhdagi har bir ishtirokchi uchchala roldan birortasida ishtirok etishi shart. Ushbu mashqni bajarish orqali ishtirokchilar verbalizasiya, ya'ni faol tinglash metodini o'zlashtiradilar.

Shaxslararo munosabatlar va nizoli vaziyatlarni hal etish usullari

Maqsad: Rolli o'yin orqali hamkorlik munosabatlari haqidagi tasavvurlarni shakllantirish.

Boshlovchi 10 ta o'quvchini xonaning o'rtasiga taklif etadi. Ular ikki qator bo'lib, bir-birlariga qarama-qarshi turishadi va ular oldiga yo'riqnomaga binoan vazifa qo'yiladi.

Yo'riqnoma: "Tasavvur qiling, siz ikkita maktabning vakillarisiz. YAqinda fizika fanidan ikki kunlik olimpiada bo'lishi kerak, lekin olimpiadaning qayerda bo'lishi hali aniq emas. Birinchi qator — A tomon — birinchi maktab vakillari, ikkinchi qator esa — V — tomon — ikkinchi maktab vakillari. Olimpiada kimning maktabida o'tishi hozirgi sizning harakatingizga bog'lik. Har bir tomondagi o'quvchi iloji boricha qarshisidagi sherigini har xil va'dalar, takliflar bilan o'z tomoniga og'dirib olishga harakat qilishi kerak. Lekin bu muloqot

Ikki qo'llab ko'rishish

Ishtirokchilarning hammasi doira shaklida o'tirishadi. Qo'llar bir-biriga birlashtirilgan bo'ladi. Ishtirokchilar birvarakayiga xohlagan tomonidagi (chap yoki o'ng yonidagi) kishiga salomlashish uchun qo'shqo'llab qo'l uzatadi. Unisi esa qo'llarini yonidagisiga uzatishi mumkin va birinchi ishtirokchiga navbat etgunicha shu holda davom etadi. SHunday qilib bir nechta mos kelmaslik holati kuzatilishi tabiiy. Ana shunda qanaqangi qiy-chuv ko'tarilishini ko'rasiz!

Bu o'yinni bir necha bor takrorlash nafas rostdash va tinchlanish uchun foydalidir.

Aziz mehmon o'yini

Maqsad: a) shaxsning va xususan, protogonist (mehmon) shaxsining guruh tomonidan hurmat qilinishini tasdiqlash; b) guruhda odam bilan muomala qilish san'atini shakllantirish; v) bevosita (o'yinni amalga oshirish orqali) guruhdagi ayrim ishtirokchilarning protogonistga nisbatan salbiy munosabatini shakllantirish.

Bu o'yinda protogonist sifatida guruhdagi eng ko'zga tashlanmaydigan, sust o'smir tanlanadi.

Boshlovchi o'yinning mohiyatini quyidagicha tushuntiradi: "Hozir bir kishi tashqariga chiqib, to uni chaqirmagunimizcha eshik orqasida kutib turadi. Qolganlardan 7 kishini biz har bir o'yin qatnashchilarining ishtirokini va hulq-atvorini baholash uchun (5 balli sistemada) hakam sifatida saylaymiz. Vazifangiz nimadan iboratligini aytib oling: eshik ortidagi kishi — bizning eng aziz mehmonimiz. Tasavvur qiling, u bizning respublikamiz uchun do'st mamlakat bo'lgan AQSH davlatining vakili bulib, O'zbekiston va Amerika o'rtasida mustahkam aloqalarni yo'lga qo'yish uchun tashrif buyurgan.

Ishtirokchilardan biri mehmonni chaqiradi, shu bilan birga unga hamrohlik va tarjimonlik ham qiladi. Qolgan ishtirokchilarning har biri mehmon bilan ko'rishishga, undan nimanidir so'rashga, unga nimalarnidir gapirib berishga harakat qilishi kerak, chunki mehmon zerikib qolmasligi kerak. Hakam a'zolarining vazifasi: qatnashchilarning ishtirokini kuzatib borib, kimda-kim mehmon bilan quruq, betakalluf, soxta, xushomadgo'ylarcha va odobsizlarcha munosabatda bo'lsa, ularning ballarini tushirishdan iborat. Odobsizlar va ballari past bo'lganlar o'yindan chiqariladi. Hakamlar har bir ishtirokchining o'rtacha bahosiga qarab, uning o'zaro munosabatga kirishish qobiliyatiga baho beradilar".

olib, biriga o'zi o'tiribdi, biriga esa magnitofonini qolgan. U hech kimga joy bermoqchi emas. Yulovchilardan har biri bezori bilan til topishib uning yoniga o'tirishga harakat qilib ko'rishi kerak. Shart shuki — maqsadga janjalsiz erishish lozim.

"Avlodlar o'rtasidagi nizo" o'yini

Maqsad: O'quvchilarda muomala madaniyatini shakllantirish, shaxslararo munosabatlarni ijobiy rivojlantirish.

Bunda uch kishi ishtirok etadi — yigit, qiz va katta yoshli odam. Avlodlar o'rtasida "Eh, hozirgi yoshlar..." qabilida taqlid uyushtiriladi. Yigit va qizning vazifasi: imkon boricha xushmuomalalik bilan nizodan qochish. Jyuri a'zolari har bir o'quvchining harakatini baholab boradi.

"Orqadagi yozuvlar"

Ishtirokchilarning orqalariga varaq mahkamlab qo'yiladi. Hamma ishtirokchilar xonada xohlagan odamining oldiga borib uning orqasidagi qog'ozga bu odamning nimasi o'ziga yoqishini yozishi kerak. Vazifani mukammallashtirish ham mumkin. Masalan, o'sha odamda nimani o'zgartirishni xohlashini yozishi mumkin.

Informasiyani (ma'lumotni) so'zsiz uzatish

Bu o'yinda boshlovchi yo'naltirib turuvchi rolini bajaradi. Boshlovchi shunday tushuntirish beradi: "Hozir bir kishi xonadan tashqariga chiqib turadi, qolganlar esa unga qanaqa ma'lumotni aytish lozimligi haqida kelishib olishadi. Men uni chaqiraman, shunda butun guruh imo-ishora, turli qiliqlar va yuz harakatlari bilan unga shu informasiyani uzatishga harakat qilishadi. Chaqirilgan odamning vazifasi — guruh unga aytmoqchi bo'layotgan ma'lumotni anglab olishdan iborat".

Boshlovchiga eslatma: Odatda, o'smirlar o'yin muhitidan nojo'ya xatti-harakatlarni bajarish uchun bahona sifatida foydalanishlari mumkin. Albatta, bu o'yinda nojo'ya harakatlar bo'lishi tabiiy, lekin kimki vaziyatdan sho'xlik va hazil-huzul uchun foydalanmoqchi bo'lsa, uni o'ynayotgan guruhning o'zi tartibga keltirib qo'yishi kerak. Bu usulning muhim ta'sir kuchiga egaligini hisobga olib, uni jamoatchilikdan holi va shovqin kam bo'lgan maxsus xonalarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

jarayonni ancha engillashtiradi va o'zaro tushunish hissini keltirib chiqaradi.

O'quvchilarda bu xil bilimlarni mustahkamlash uchun quyidagi mashq taklif etiladi. O'quvchilar ikki qator bo'lib bir-birlariga qarama-qarshi holda yuzma-yuz turadilar. Har bir o'quvchi qarshisidagi sherigi bilan mashqni bajaradi.

Yuriqnoma: Tasavvur kiling, sizlar qarama-qarshi tomonlarga ketayotgan avtobusda ketayapsizlar, avtobus oynasida boshaa avtobusda ketayotgan tanishingizni ko'rib qoldingiz. Birinchi guruhdagilar sizlarning ysha tanishingizga biron zarur, muxim gapingiz bor. Imo-ishora orqali unga o'z fikringizni tushuntirishingiz kerak. Ikkinchi guruhdagilar, sizlar o'z suhbatdoshingizni imo-ishorasidan nima demoqchi ekanligini tushunib olishingiz kerak.

O'quvchilar mashqni bajarib bo'lganlaridan so'ng boshlovchi har bir guruh ishtirokchilariga quyidagi savol bilan murojaat kiladi: SHerigingiz bermoqchi bo'lgan ma'lumotdan nimani tushundingiz? Ikkinchi guruhdagilarga esa "Siz aslida nima demoqchi edingiz?", deb so'raladi. Natijalar solishtirib chiqiladi va noverbal imo-ishora va xatti-harakatlar Individual xususiyatga ega bo'lishi bilan birga umumiy tomonlarga ham egaligi ta'kidlab o'tiladi. Muloqot davomida bu jarayon ishtirokchilarning nafaqat so'zlari balki, xatti-harakatlari, yuz ifodasi, tovushidagi intonasiyalarni uqiy olish zarurligi haqida xulosa chiqariladi.

Tanishuv o'yinlari

"Qop yig'imi" o'yini

Boshlovchi ko'rsatmasiga binoan uning o'ng yoki chap tomonida turgan ishtirokchilardan bittasi o'z ismini aytadi. Ikkinchisi esa birinchi ishtirokchining va o'zining ismini aytadi. Uchinchi ishtirokchi esa birinchi, ikkinchi ishtirokchining va o'zining ismini aytadi. Shu tariqa oxirigacha davom etadi. Oxirgi ishtirokchi birinchi ishtirokchidan boshlab to guruh a'zolarining hammasini va o'zining ismini aytadi. Guruh a'zolarining bir-biri bilan tanishishi ana shu tarzda amalga oshadi.

Ikkinchi turda har bir ishtirokchi o'ziga taxallus (gul, meva, badiiy qahramon, planetalar nomi kabi) o'ylab topib, keyin o'sha taxallus bo'yicha o'zini tanishtiradi. Bu mashq ham shaxslararo chiniqish, xotirani mustahkamlash, emosional tanglikning oldini olish maqsadida

Boshlovchi ham ishtirokchilar bilan birgalikda hakam a'zolarini, hamrohlik qiluvchi (tarjimon)ni va "mehmon"ni tanlaydi. Hamrohlik qiluvchi xonadan chiqib ketadi va bir pasdan so'ng "mehmon"ni boshlab kiradi. Ishtirokchilar protogonistni doira shaklida o'rab oladilar va uning atrofida kim qanday istasa shundayligicha o'tiradilar. U bilan gaplashishning navbatma-navbatligi shart emas, muhimi har bir ishtirokchi u bilan munosabatga kirishishi kerak.

Oldindan ma'lum bo'lgan kulguli narsalar (mehmon bilan "chet tilida gaplashish" va muloqotning odatlanilmagan usuli) o'yinga zavq bag'ishlaydi, kulgu uyg'otadi, lekin ta'kidlangan jiddiylik yo'qolmaydi. Tajribalarda ko'rinishicha, protogonist bilan muloqotda bo'luvchi shaxslar o'z munosabatlarida xazilomuz, kulguli harakatlarni ham qo'llaydilar. Bunda ishtirokchilar, hatto hakamlar tomonidan ballar kamaytirilishi ehtimolini ham unutib qo'yadilar. Shunday vaziyat kuzatilganda, o'yin nihoyasida boshlovchi ishtirokchilarning bu xil (noo'rin) harakatlarini engilgina bo'lsa ham ta'kidlab o'tishi kerak.

Mehmon nomiga aytilayotgan olqishlar haqida oldindan boshqotirib o'tirish shart emas, balki ishtirokchilar buni o'yin jarayonida o'ylab topishlariga imkoniyat yaratish kerak.

"Avtobus" o'yini

Maqsad: Muloqot mazmunini shaxsning noverbal harakatlaridan anglash imkoniyati haqidagi tushunchalarni shakllantirish. Noverbal komponentlar: imo-ishora, mimika va missiy holatlarni o'qiy olish qobiliyatlarini aniqlash.

Boshlovchi ishtirokchilarga insonning muloqot jarayoni qanchalik boy ekanligi, u faqatgina og'zaki muloqotdan iborat bo'lmay, balki so'zlar yordamisiz uzatiladigan ma'lumotlarga ham boy ekanligi haqida aytib o'tadi. So'zlar yordamisiz uzatiladigan ma'lumotlar muloqotdagi noverbal komponent deyiladi. Bu xil komponentlarni: imo-ishoralar, mimika (yuz ifodasi) va ixtiyorsiz tana harakatlarini muloqotga kirishayotgan har qanday odamda kuzatish mumkin. Bu xil komponentlarni zehn bilan kuzatish va tushunish natijasida ko'pincha suhbatdoshimiz ayta olmaydigan mayl, istaklari haqida ma'lumot olishimiz mumkin. Bu xil harakatlarni kuzata olish qobiliyati inson ichki olamida yuzaga kelayotgan noroziliklarni oldindan sezish, suhbatdoshini "yarimta" gapidan tushuna olish imkoniyatini beradi. Natijada, muloqot jarayonida bu xil omillarni hisobga olish bu

botqoqlikdan o'tadilar, bironta likopchani timsohga bermaydilar.

"Avtobus"

Ishtirokchilar ikki guruhga bo'linadilar. Boshlovchi ular ikkita avtobusda joylashishlari kerakligini aytadi. Avtobus o'rindiqlari sifatida stullardan foydalanish mumkin. Ishtirokchilar stullarga bir-birlariga qarama-qarshi joylashib o'tiradilar. Hamma ikki avtobusga joylashib bo'lgach, boshlovchi birinchi avtobus yurmasligini, u buzilib qolganligini ma'lum qilib, hamma ikkinchi avtobusga o'tishi kerakligini aytadi. Bu o'yin boshlovchiga guruhga ishtirokchilar orasida bir-biriga ishonchni rivojlantirishga yordam beradi.

Toping-chi, bu kim?

Buning uchun har bir ishtirokchi shu guruh a'zolaridan kimningdir 10 tadan kam bo'lmagan harakter xususiyatlarini qog'ozga yozadi, lekin kim haqida yozganligini, hatto o'g'il yoki qiz bolaligini ham hech kimga aytmaydi. Qolgan ishtirokchilar yozilgan harakter xususiyatlariga qarab gan kim haqida ketayotganligini topishlari lozim. Agar guruh gan kim haqida ketayotganligini qanchalik tez topsa, uni ta'riflagan ishtirokchi mohir odam sifatida rag'batlantiriladi.

"Orqama-orqa"

Ishtirokchilar xona bo'ylab harakat qiladilar. Boshlovchi tana a'zolaridan birining nomini aytadi, masalan, "orqa" deydi. SHunda ishtirokchilar o'zlariga juft topib, bir-biriga suyanishlari kerak. O'ziga sherik topa olmagan ishtirokchi esa o'rtaga chiqadi va o'yinni davom ettirish uchun boshqa tana a'zolarining nomini aytadi (masalan qo'l, oyoq, bosh barmoqlar, elka va hokazo).

"G'aram, tepalik, so'qmoq"

Ishtirokchilar 6-10 kishilik guruhga bo'linadilar. Har bir guruh a'zolari bir-birlarining qo'llaridan ushlab, davra quradilar. O'yin ishtirokchilarning o'ng tomonga qarab aylanishi bilan boshlanadi. Boshlovchi tomonidan "So'qmoq" deyilganda ishtirokchilar bir qator bo'lib o'tirib olishlari kerak. "G'aram" deyilganda har bir guruh 2 kichik guruhga bo'linadi va bir-biriga yuzma-yuz bo'lib, qo'llarini birlashtirib yuqoriga ko'taradilar. "Tepalik" deyilganda esa, ishtirokchilar yana bir qator bo'ladilar, biroq bunda guruhdagi bir ishtirokchi tursa, ikkinchisi o'tirib oladi, natijada tepaliklar ko'rinishini aks ettiradilar. Vazifani

xizmat qilishi mumkin.

"Olma"

Qatnashuvchilar davra ko'rib o'tiradilar. Boshlovchi "Mening ismim... Men...ni yaxshi ko'raman (xohlagan narsa yoki kishini aytishi mumkin)", — deydi va olma (koptok)ni biron kishiga qarab otadi. Olma (koptok)ni ilib olgan ishtirokchi ham o'z navbatida o'zini shunday tanishtiradi va koptokni boshqa ishtirokchiga uzatadi. O'yin barcha ishtirokchilar o'zlarini tanishtirib bo'lgunlariga qadar davom etadi.

Ishtirokchilar tanishtirish jarayonida aytilishi mumkin bo'lgan jumlar:

Men... yaxshi ko'raman (kishini ismi ham bo'lishi mumkin).

Bolaligimda yaxshi ko'rgan ovqatim... (kasha) edi.

Men yoqtiradigan rang (gul yoki meva) —...

"Ismlar — fazilatlar"

Bu o'yin guruh ishtirokchilarining kayfiyatini ko'tarish, ishtirokchilar o'zlarini erkin his qilishlari uchun tashkil qilinadi.

Har bir ishtirokchi biron-bir ismning birinchi harfi bilan boshlanadigan shaxsning ijobiy harakter xususiyati, kishi fazilati nomini aytilish lozim (Masalan, Rashid — rostgo'ylik, Murod — mardlik va hokazo).

"Juftlik asosida tanishuv"

Ishtirokchilar juft-juft bo'lib 10 minut davomida bir-birlariga o'zlari haqida ma'lumot beradilar. Keyin ulardan biri ishtirokchilar bir-birlarini tanishtirgunlariga kadar davom etadi.

Ahillashtiruvchi o'yinlar

"Botqoqlik o'yini"

Buning uchun kartondan yasalgan o'rtacha kattalikda "likopchalar" kerak bo'ladi. Ularning soni 9 ta bo'lishi kerak. Guruh a'zolari qator bo'lib, birin-ketin tarelkalarga oyoq qo'yib botqoqlikdan o'ta boshlaydilar, atrofda esa (ikkinchi guruh a'zolari) qarochi timsohlari yuradi. Timsohlari tarelkalarni olib ko'yishga shay turadilar, maqsad har bir guruh a'zosi tarelkalardan oyoq uzmasligi, hech bo'lmaganda bir oyoqning uchi bilan ularni bosib turishi kerak. Agar guruh a'zolari ittifoq bo'lib harakat qilsalar, mag'lubiyatsiz

- Tizzalarni shapatilash;
- Barmoqlarni qirsillatish.

"Ko`rinmas sovg`a"

Ishtirokchilar davra qurib olishadi. Boshlovchi qo`lida narsani yasash mumkin bo`lgan ko`rinmas loy borligini va ishtirokchilar undan sovg`a yasab, o`ng tomonidagi ishtirokchiga uzatishlari lozimligini aytadi. Sovg`a yasaladi va qabul qilib olingach, yana boshqatdan sovg`a yasalib, navbatdagi ishtirokchiga taqdim etiladi. SHu tariqa barcha "sovg`a" olmaganicha bu harakatlar takrorlanadi. O`yin oxirida kimning nima sovg`a qilgani va sababi so`raladi.

"Yashirin lider"

Guruh a`zolaridan biri xonadan chiqib turadi. Qolganlardan birini — "lider"ni tanlashadi. Qolgan ishtirokchilarning vazifasi: lider muayyan harakatlarni bajarganda ular ham bu harakatlarni takrorlashi kerak. Xonadan chiqarib yuborilgan ishtirokchini xonaga taklif qiladilar, uning vazifasi: "lider" kimligini aniqlashi kerak. Agar to`g`ri topsa, lider bilan o`rin almashadi.

Sakrash

Guruh ishtirokchilari yuzlarini bir tomonga o`girgan holda bir qator turadilar.

Yo`riqnoma: "Men "bir, ikki, uch", deb sanayman va har "uch" deganimda siz quyidagicha holatlarda sakrashingiz mumkin:

1. Joyingizda turgan holda.
2. Sakrab o`ng tomonga o`girilish.
3. Sakrab chap tomonga o`girilish.

Topshiriqni bir-birimiz bilan gaplashmasdan, jimlikda bajaramiz.

Mashq hamma ishtirokchilar bir tomonga qarab turmagunlaricha davom etaveradi. Mashqni bajarishda o`zaro ko`rsatmalar berilmasligiga, ayrim ishtirokchilarning kelishib olmasliklariga va bir ishtirokchining buyrug`i bilan biror tomonni tanlamaslikka e`tibor berish kerak.

Mashq guruhni jipslashtiradi, kayfiyatni ko`taradi, qizg`inlikni, tanglikni yumshatadi. SHuningdek, guruh qatnashchilarining birgalikdagi faoliyatda kelishib olishlariga va umumiy qarorga

boshqalardan oldin va yaxshi bajargan guruhga 1 ball beriladi. Shunday qilib eng ko'p ball jang'argan g'olib deb topiladi.

"Qaerga, qaerga"

Guruh a'zolarining har biri raqam bilan nomlanadi. Ishtirokchilar o'z raqamlarini eslab qolishlari kerak. SHundan so'ng ular aralashib ketishadi. Boshlovchi o'rtada turib ikkita sonni aytadi. SHu raqamlar bilan nomlangan ishtirokchilar "qaerga, qaerga" deb bir-birlarining o'rinlariga o'tib olishlari zarur. Boshlovchi ham bu orada ochiq qolgan joyni egallashga urinadi. Joysiz qolgan ishtirokchi o'yinni davom ettiradi.

"Qayta tuzilish"

Ishtirokchilar 2 guruhga bqlinadilar va boshlovchi ishorasi bilan turli belgilarga ko'ra tezroq safga tizilishga harakat qiladilar (masalan, oyoq kiyimining o'lchami, tug'ilgan kuni va h.k.lar hisobiga olinishi mumkin).

"Ishonch paravozi"

Barcha ishtirokchilar bir qatorga tizilishadi. Birinchi ishtirokchidan tashqari guruh a'zolarining hammasi ko'zlarini yumishadi va bir-birlarining belidan ushlab olishadi. Birinchi ishtirokchining vazifasi — "paravoz"ni xona bo'ylab to'siqlar (yo'llar) orasidan olib yurish, qolganlar esa oldindagi ishtirokchining harakatlariga mos ravishda to'siqlar orasidan urinmay-surinmay ltishlari darkor.

"Yomg'ir"

Ishtirokchilar aylana ko'rinishida turib olishadi Bunda jimlik hukm surishi kerak. Boshlovchi hozir siz yomg'ir tovushini eshitasiz, lekin buning uchun mening harakatlarimni takrorlashingiz kerak", — deydi. Boshlovchi o'rtada turib har bir ishtirokchining oldiga keladi va uning ko'ziga qarab, muayyan harakatlarni bajarib ko'rsatadi. Har bir ishtirokchi toki boshlovchi butun davrani aylaniib kelib boshqa harakatni ko'rsatmagunicha shu harakatni bajarib turishi zarur.

Harakatlar:

- Kaftlarni bir-biriga ishqalash;
- Barmoqlarni qirsillatish;
- Tizzalarni shapatilash;
- Tizzalarni shapatilab, oyoqlarni do'pillatish;

Bunday paytda trener xotirjamlik bilan, bu hal qilinishi mumkin bo'lgan vazifa ekanligini, chigal echilishi mumkinligini ta'kidlashi kerak. Mashq uch variantning biror ko'rinishida ijro etilishi mumkin.

Guruhning barcha qatnashilari bir doyra ichida turadilar. Bu paytda kimdir orqasiga, yana kimdir yoniga qarab turishi mumkin, Asosiysi doyra holati saqlanib qolishi kerak.

Agar guruh katta bo'lsa, unda ikki yoki undan ortiq mustaqil doiralari tashkil qilinishi mumkin.

Guruh qatnashchilari zanjir bo'lib, bir-birlariga bog'lanib doyra hosil qiladilar. Bu mashqni bajarish uchun guruh qatnashchilariga vaqtni 3-5 minutdan 20 minutgacha belgilash mumkin. Ba'zan guruhlar zanjirni echishdan bosh tortishlari mumkin.

Mashq yakunlangandan sung, guruhga bunday savollar bilan murojaat qilinadi: "Mashqni bajarishga nima yordam berdi?", yoki "Mashqni tezroq bajarish uchun yana nima qilsa bo'lardi?". "Bu mashqni tezroq bajarish uchun nima xalaqit berdi?". Bizning nazarimizda bunday savollar berish maqsadga muvofiqdir. Odatda ishtirokchilar, uyin muhokamasida shunday fikrga keladilar: "bunday mashqni muvaffaqiyatli hal etish uchun hamkorlik, bir-biriga hurmat bilan munosabatda bo'lish, barcha o'zini erkin his etishi, barcha kishini fikrlarini inobatga olish va mashq jarayonini diqqat bilan kuzatib borish kerak ekan". Bu mashq guruhni biriktirishga, shuningdek og'ir kechgan kunni maroqli yakunlash imkonini beradi. Mashqni ehtiyotkorlik bilan bajarish talab qilinadi, chunki u ishtirokchilar orasida jismoniy bog'lanishni taqozo etadi. Agar trener o'yin davomida biror qatnashchining toliqqanini sezsa, uni o'yindan ozod qilishi mumkin.

Ishchanlik muhitini yaratuvchi o'yinlar

Joy almashish

Ishirokchilar doyra atrofida o'tiradilar, trener esa doyra o'rtasida turadi.

Yo'riqnomasi: "Hozir bizda tanishimni davom ettirish imkoniyati bo'ladi. Buni shunday qilamiz: doiraning markazida turgan kishi (boshida bu men bulaman) biror umumiy belgiga ega bo'lgan narsani hammaga taklif etadi va kimda shu belgi bo'lsa u joyini almashadi. Masalan, men shunday deyman: "Singlisi borlar joyingizni almashtiring" va hamma singlisi borlar joylarini almashtirishlari kerak.

kelishlariga imkon beradi.

O'yin oxirida guruhga beriladigan savollar: "Guruhning oldiga qo'yan vazifani bajarishda nima yordam berdi?", "Vazifani tezroq bajarishga nima xalaqit berdi?", "Vazifani tezroq bajarishga nimalar yordam berishi mumkin edi?" va h.k.

Barmoq tashlash

Guruhning hamma ishtirokchilari doyra shaklida o'tiradilar.

Yo'riqnoma: "Hozir hammamiz birgalikdagi quyidagi topshiriqni hal etishimizga to'g'ri keladi: Men "bir, ikki, uch", — deb sanayman va hamma tezlik bilan, bir vaqtning o'zida bir-biri bilan kelishmasdan, gaplashmasdan, qo'ldagi panjalarni xohlagan miqdorda tashlaydi". Mashq hamma bir xilda barmoq tashlamaguncha davom etaveradi. Davraning hamma ishtirokchilari bir xildagi barmoqlar sonini tashlaganda mashq tugagan hisoblanadi.

Mashqlar turlicha o'tishi mumkin. Ba'zan guruhga vazifa echilmaguncha o'ttiz martagacha takrorlash talab qilinadi, ba'zan to'rt-besh marta etarli bo'ladi. Har qanday holatda ham, mashq muhokama qilish uchun boy ma'lumotlar beradi.

Chigilni echish

Qatnashchilar doyra shaklida turadilar.

Yo'riqnoma: "Kelinglar, bir-birimizga yaqinroq turib olamiz, kichikroq doyra hosil qilib, barchamiz qo'llarimizni doyra o'rtasiga cho'zamiz. Mening ishoram bilan hammamiz bir vaqtda qo'llarimizni ushlaymiz. SHunday ushlaymiz kerakki, har birimizni qo'limiz orasida yana kimnidir qo'llari bo'lishi kerak. Shuning uchun yonimizdagi kishi qo'lini emas, keyingi qarshimizdagi odamnikini ushlashga harakat qilaylik. Ikkala qo'lingiz bilan bir odamning ikkala qo'lini ushlang — bir qo'lingiz bilan bir ishtirokchining, ikkinchi qo'lingiz bilan esa ikkinchi ishtirokchining qo'lini ushlang. Shunday qilib boshlaymiz. Bir, ikki, uch".

Shundan so'ng trener barcha qo'llar bir-birini ushlaganiga ishonch hosil qilganidan so'ng, guruh qatnashchilariga qo'llarini qo'yib yubormay, mashqni boshlash, ya'ni "chigalni yozishni" taklif qiladi. Trener ham bevosita mashqda qatnashadi, ammo bu paytda turli yechimlar taklif etmaydi. Mashq bajarish davomida, guruhda mashqni echish qiyinligi yoki mumkinmasligi to'g'risida turli fikrlar tutiladi.

hammasiga ism qo'yilmaguncha).

Shundan so'ng boshqalarga nom bergan o'rtadagi odam mevalardan birortasining (masalan, olma) nomini aytsa, barcha "olmalar" o'rinlarini almashishlari lozim bo'ladi, o'rtadagi odam esa ulardan birining o'rniga o'tirib olishga harakat qilishi kerak. Turib qolgan odam chaqiruvchi bo'ladi. Agar o'rtadagi odam "mevali salat" desa barcha ishtirokchilar o'rinlarini almashadilar.

Bu o'yin juda qiziqarli va jalb qilish xususiyatiga ega bulib, ishtirokchilar o'rtasidagi baxrni yo'qotishga va ularni tez o'ylab, tez harakat qilishga undaydi.

Hayvonot olami

O'yin ishtirokchilari doyra bo'lib turishadi va o'zlariga birorta hayvonning nomini tanlashadi. 20 kishidan iborat guruh uchun 6 ta hayvonning nomi etarli. Bir xildagi hayvonlarning nomi qog'ozga sonlar bilan yozilib, ularga shulardan birini olish taklif etiladi. Ishtirokchilar ma'lum bir hayvonlarni tanlab bo'lganlaridan so'ng ko'zlarini yumib, atrofda aylanib yuradilar va o'zlari mansub bo'lgan turdagi sheriklarini izlaydilar. Bunda hamma o'ziga xos ovoz bilan bir-birini chorlashi kerak (masalan, "ba-a-ba-a", "myov-myov", "vov-vov" va h.k.). Ikkita bir xil "hayvon" bir-birini topib olsa, ular qo'llarini mahkam ushlagancha keyingi sherigini izlashga tushadilar va barcha sherigini topib, toki alohida guruhlarga tuzilmaguncha davom etaveradi.

Bu kirish o'yini hisoblanib, u asosan ishtirokchilarda bir-birlariga ishonch hosil qiladi.

Ishlab chiqarishda va ta'lim tarbiya jarayonida treninglar

Ishlab chiqarishda va ta'lim tarbiya jarayonida treninglar tashkil qilish juda muhim hisoblanadi. Ishlab chiqarishda va talabalarida uquv faoliyati motivasiyasini shakllanganligini o'rganish maqsadida diagnostik metodlardan samarali foydalanildi. Quyida ushbu yo'nalishlarda o'tkaziladigan trening mashg'ulotlarining namunalarini keltirilamiz.

1- mashg'ulot "Tanishish"

Trening boshlanishidan avval trening qatnashchilari tomonidan o'zining chaqiruvlari tuldiriladi, ya'ni treningda foydalaniladigan ismini

Bunda doiraning markazida turgan kishi bo'shagan joyni egallashga ulgurishi kerak. Markazda joysez qolgan ishtirokchi esa o'yinni davom ettirishi kerak".

Mashq tutaganidan so'ng trener guruhga quyidagi savollar bilan murojaat etishi mumkin: "Siz o'zingizni qanday sezayapsiz?", "Hozir sizning kayfiyatingiz qanday?". Qoidagi muvofiq mashqlar quyidagicha o'tadi. U qizishganlikni pasaytiradi, kayfiyatini ko'taradi, diqqat va fikrlarni faollashtiradi.

O'tirib turish

Hamma ishtirokchilar doyra shaklida o'tiradilar.

Yo'riqnama: "Men sizlarga u yoki bu panjalar sonini ko'rsataman. Ba'zan bir qo'lda, ba'zan ikki qo'lda, men qo'limni ko'tarishim bilan, shuncha ishtirokchilar o'rinlaridan turishlari kerak, nechta ekanligini men ko'rsataman. (ko'p ham, oz ham emas) Masalan: agar men qo'limni ko'rsatib to'rtta panjamni ko'rsatsam (ko'taradi va ko'rsatadi) unda mumkin qadar tezroq sizlardan to'rt kishi turadi. Qachonki, men kaftimni tushirsam, ular o'tirishlari mumkin".

Trener guruhga bir necha marta u yoki bu panjalarining sonini khrsatadi. Mashq boshlanishida 5-7 panjani ko'rsatish yaxshiroq bo'ladi, oxiriga borib esa 1-2 ta panjalarni. Mashqning bajarilishi jarayonida trener guruh ishtirokchilarinnig vazifani bajarishga bo'lgan intilishlari haqida muloxaza yuritadi va taalluqli xulosalar chiqaradi. Muhokama vaqtida trener guruhga bir necha savollar berishi mumkin: "Biz oldimizga qo'yilgan vazifani bajarishimizda nima yordam berdi, yoki uning bajarilishini nima qiyinlashtirdi?", "Siz turishga qaror qilganingizda nimani nazarda tutdingiz? Agar bizda bu vazifani oldindan muhokama qilish, qaror qilish imkoniyati bo'lganda, ishni qanday tashkil etgan bo'lardik?".

Mevali salat

O'yin ishtirokchilari doyra shaklida o'tirib olishadi, ulardan bittasi (chaqiruvchi) o'rtada turadi. U uchta odamdan eng yaxshi ko'rgan mevasining nomini aytishini so'raydi va keyin doyra bo'ylab yurib, o'zidan boshlab har bir ishtirokchiga aytilgan uch xil mevaning nomi bilan "ism" qo'yib chiqadi. Masalan, agar mevalar — olma, anor, uzum bo'lsa, o'ziga "olma" deb nom qo'yadi va qolganlarga ham shu tarzda nom qo'yib chiqishni davom ettiradi (ishtirokchilarning

maslh'ulot davomida olingan axborotlarga asoslangan bo'lishi kerak. Menga yoqadi, yaxshi, yomon so'zlaridan foydalanmasligi zarur. Ushbu jarayonni guruh, har bir ishtirokchisi boshidan o'tkazishi kerak. Davra markazida o'tirgan ishtirokchi xech kim bilan bahslashmay xech kimni gapini bo'lmasdan unga nima haqida gapirayotganini anikdashtirishga harakat qilmay isbot talab qilmadan bir so'z bilan aytganda o'zini himoya qilishdan qochib diqqat bilan tinglashi zarur. Ushbu jarayon atrofda gilarining gaplari tugaguncha davom etishi kerak. Barcha ko'nglidagini aytib bo'lgandan keyin davra markazida o'tirgan ishtirokchi eshtganlaridan kunday xulosa chiqarganliklarini so'z bilan ifodalab berishi kerak. Nima to'g'ri, aytilgan narsalarning qay biri noto'g'riligini aytish joiz. Har bir ishtirokchi vaqti o'rtacha 15-20 minut qilib belgilanadi.

3-maslh'ulot "Talaba sifatidagi mening fazilatlarim"

Barcha ishtirokchilar davra qurib o'tirishadi Boshlovchi ishtirokchilarning kuchli tomonlarini aniqlashga qaratilgan maslh'ulotni boshlaydi. Qiska tanaffusdan so'ng guruhning har bir ishtirokchisi 3-4 minutga muljallangan o'zining kuchli jihatlari xususidagi xikoyasini aytib beradi. Nimani yoqtiradi, nimani qadrlaydi, o'zining qaysi sifatlarini ijobiy deb sanaydi, turli vaziyatlarda ichki ishonch hissini paydo qiladigan xususiyatlari to'g'risida fikr yuritadi. Faqat ijobiy xususiyatlar to'g'risida gapirish shart emas, turli xayotiy vaziyatlar nima tayanchga aylanishi mumkinligini ta'kidlab o'tishi muhim. Keyin olib

boruvchi boshqalarning ham davra markazida o'zi haqida so'zlab bergan ishtirokchining qanday kuchli tomonlari borligi xususidagi fikrlarini aytib o'tishni taklif etadi.

Tahlil: O'z ustida ishlash bu nafaqat zaif tomonlarini qidirish emas balki inson o'zining kuchli jihatlarini topishi hamdir. O'zining kuchli jihatlariga tayangan holda inson o'z ustida ishlashi mumkin. Bu erda ishtirokchilarning o'zi haqidagi, guruhning ishtirokchilari haqidagi fikrlarini taqqoslash o'rinlidir. Aksariyat odamlar o'zining yaxshi tomonlarini ko'ra olmaydi.

4-maslh'ulot "O'zimni qanday tasavvur qilaman"

Toza varoqqa o'zingizni kanday tasavvur qilishingizni xematlik tarzda chizing. Rasmning pastki qismiga o'zingizni tashqi ko'rinish

yozadi. Qatnashuvchi o'zini xoxlagan ismini do'stini yoki tanishlaridan birini ismini taniqli siyosatchi yoki taniqli san'atkormi yoki bulmasa sizga yokqan mashxur insonning ismini kim bo'lishidan qat'iy nazar tanlashda erkinlik mavjud. Ismi katta harflar bilan aniq qilib yoziladi, kiruvchi ismni kiyimi ustiga tugnagich bilan shunday qistiriladiki uni hamma ko'ra olishi va oson uqiy olishi kerak. SHu paytdan boshlab treningda qatnashuvchilar trening davomida bir-birlariga shu ism bilan murojaat qiladilar. Qatnashuvchilar bir-birlari bilan tanishib olishlari uchun uyinni olib boruvchn trener 3-5 daqiqa vaqt ajratishi lozim.

Tanishishning asosiy maqsadi

Individual xususiyatlar ustida to'xtalish o'zi uchun o'rganish odati bo'lib qolgan qiliqlar xususiyatlar haqida suzlash.

Hamma qatnashuvchilar katta stol atrofida o'tirib navbat bilan o'zlari ya'ni shaxsiy xususiyatlari haqida so'zlashlari kerak. Buni esa boshqa qatnashuvchilar oson eslab qolishlari shart.

Shart; qatnashuvchilar oldindan boshlovchi tomonidan tayyorlangan bo'lishi kerak. Chaqiruv kattiroq kog'oz yoki bibliotrafik kartochkalardan tayyorlangan bulishi mumkin. Ruchka, qalam va tugnagich ham bo'lishi kerak.

Agarda bir nechta qatnashuvchi bitta ismni tanlagan bo'lsa, bu ismni boshqa variantini masalan bir nechta qatnashuvchi Diloram ismini tanlagan

bo'lsa bu ism variantlari Dili, Dilush, Dilka va xokazolarni tanlash tavsiya qilinadi.

Eng muximi trening uyinida quyiladigan ism orqali qatnashuvchi o'zining shaxsiy xususiyatlarini his etsin. Boshqa har bir qatnashuvchi uning so'zlarini ya'ni chiqishini diqqat bilan eshitishi va uning shaxs xususiyatlariga e'tiborini qaratishi lozimligi ta'kidlansin.

2-mashg'ulot "Issiq stol"

Qatnashchilar doyra bo'lib o'tiradilar Ishtirokchilarning bittasi doiraning markazidan joy olib o'tiradilar. SHundan keyin ishtirokchilarning har biri unga quyidagicha murojaat qiladi:

Siz u yoki bu narsani qilayotganingizda u yoki bu narsa xususida gapirayotganingizda menda unday yoki bunday tuyg'ular, kechinmalar paydo bo'ladi. Iboralar imkon qadar aniq hamda

Tezroq, bildirsangiz ham bu sizning ixtiyoringizda. Tinglovchilarga tushunmagan suzlarini qaytarishlarini tushuntirib berishlarini iltimos qilishlari mumkin, lekin o'z fikrlarini bildirishlari mumkin emas. YOki bo'lmasa kuppina vaqtni jim turib o'tkazish mumkin. Siz kuchli xususiyatlarni bayon qilishingiz shart emas, bunga o'zingizni ishonchingiz etarlidir. Qatnashuvchilarning tayyor bo'lishlari uchun 3 daqiqa vaqt beriladi, so'ngra birinchi odamga boshlashga ruxsat beriladi. 3 daqiqa o'tishi bilan boshlovchi signal chalib birinchi qatnashuvchining vaqti tugaganini bildiradi. Navbat ikkinchi qatnashuvchiga beriladi uning ixtiyoriga ham 3 daqiqa vaqt beriladi, shu tariqa hamma qatnashuvchilarga navbat beriladi.

Sharx. Bu faqatgina har bir qatnashuvchining kuchli xususiyatlarini aniqlabgina qolmasdan balki insonning o'zi haqida ijobiy fikrlashni ham shakllantiradi. SHuning uchun ham bu mashq bajarilishi davomida qatnashuvchi o'zining kamchiligi xatolari yot xususiyatlari haqida gapirmasligiga e'tibor berishi kerak, ya'ni o'zini tanqid qilish o'zini yomonlashga barham berishi mumkin.

8-mashg'ulot "Sirni izlaymiz"

O'zingizdagi yashirin xususiyatlarni quyidagi shaklda izlashga urinib kuring. Tasavvur kiling olimlardan biri xuddi sizning nusxangiz bo'lgan robotni yaratdi. Robotning barcha qismlari sizga aynan uxshashdir. Lekin u yomonliq quroli bo'lgani uchun odamlar uni siz deb his qilishlarini istamaysiz. Sizning takrorlab bo'lmaydigan qanday hislatlaringiz mavjud. Sizni yaxshi biladigan insonlar robotni sizdan farqlay oladimi. Sizning siringizni biladigan kimdir, robotga siringizni ochib qo'yishi mumkinmi. Siz hamma sirlaringizni ochib bo'ldingiz, lekin robot hammasini xuddi sizday bajarish ilojisini qildi. Siz-bu siz sizning nusxangiz bo'lgan robot emasligingizga hech bo'lmaganda o'zingiz ishonishingiz uchun oxirida qanday eng muhim sirni ochasiz.

9-mashg'ulot "Muqobillar, imkoniyatlar, tanlov"

Maqsadi sinaluvchilarni fikrlash jarayonida o'xshash imkoniyatlarni qarab chiqishga o'rgatishdan iborat. Mashg'ulotning borishi muqobillar, imkoniyatlar tanlov diqqatni yo'naltirish usullaridan biridir. Muqobillar turli xil bulishi mumkin.

Idrok- Bir narsaga turli nuqtai nazardan qaralishi mumkin.

sifatlaringizni yozib quying (baland, pakana, ozg'in, o'rtacha) kupi bilan 8-10 ta sifatlarni yozish kerak bo'ladi. Keyin o'z fikringizni guruh, fikri bilan qiyoslang. Ustuncha qilib o'zingizni asosiy xususiyatlaringizni sanab o'ting 8-10 ta xususiyat (sizni xayot yulingizni belgilaydigan eng ahamiyatli xususiyatingizdan)

5-mashg'ulot "Mening samimiy bula olish qobiliyatim"

Ushbu mashg'ulot juftliklarda o'tkaziladi. Har bir ishtirokchi o'zi ishongan bir sherikni o'ziga juft qilib oladi. Rozi rizolik bu uynashish emas. Mashgulot 10-15 minut davom etadi.

-Yuzma-yuz o'tirib bir-biringizni kuzingizga karang?

-O'zingiz muxim deb hisoblangan narsa haqida gapiring, qizikishlaringiz, g'am, tashvishlaringiz bo'lishi mumkin. O'z his-tuygularingizni bayon eting. Bir-biringizni tinglashingizda o'zingizni erkin tuting. Umuman uni tushunayotganingizni xatti -harakatingiz bilan bir necha marta takrorlang.

Tahlil: Mashgulotdan oldin va keyin hamroxingizga nisbatan qanday tuyg'ular kechadi? Hamroxigiz sizni kanday tingladi. Mashg'ulot davomida nima asabingizni taranglashishiga olib keladi.

6-mashg'ulot "Mening 10 ta kamchiligim"

Ishtirokchilar davra bo'lib o'tirishadi. Bir ishtirokchi tashqariga chiqib turadi. Guruhning qolgan ishtirokchilari tashqaridagi ishtirokchining 10 ta salbiy sifatlarini aniqlashga harakat qiladi. Xonaga qaytib kirgan ishtirokchi ushbu sifatlarning xech bo'lmasa 3 tasini topgach o'z joyiga o'tirishi mumkin. Kolgan sifatlar uni o'ziga e'lon qilinmaydi.

7-mashg'ulot "Mendagi kuchli xususiyatlar"

Har bir qatnashuvchi o'zining eng kuchli xususiyatlarini ya'ni **nimani** tushintirishi qadrlashi haqida ichki erkinlikni yaxshi his etish uchun nima qilishi kerakligi haqida hammaga so'zlab beradi.

Qanday xususiyatlar sizda yuqı sizga xos emas lekin ularni bo'lishini xoxlaysiz. Siz so'zlaringizni tushtira olmasdan ya'ni kimningdir so'zini ta'kidlamasdan "balki" "agar" "yoki" so'zlarini qullamasdan keskin tug'ridan tug'ri fikr bildirishingiz kerak. Buning uchun sizga 3 daqiqa beriladi.

yo'naltirish usullaridan biri bo'lib maksadi-idrok ko'lamini kengaytirishdir. Boshqa odamlarning fikrlari usuli- kelajak avlodning fikrini ham hisobga oladi. Boshqa odamlarning fikri usulini qullashda bu muammo kimga tegishli ekanligini aniqlab olish zarur. Keyin bu odamlarning fikrlari va qarashlarini tasvvur qilib ko'rish korak. Bu'zi hollarda muammoga daxldor kishilar ruyxatini cheksiz davom ettirish mumkin. Bunday hollarda muammoga juda oz daxldor kishilarni hisoblamasa ham bo'ladi.

Boshkd odamlarning fikrlari usulini qullash uchun mashqlar.

1. Bir qiz dugonasiga lotareya sotib olish uchun pul berdi. Dugonasi ikkita bilet sotib oldi. Ulardan biriga katta pul yutug'i chiqadi. Qizlardan qaysi birini yutuq chiqqan biletning egasi deb hisoblash mumkin. Bu vaziyatda boshqa odamlarning fikri usulini qo'llang.

2. Aytganini qildirish uchun qiz bola ochlik e'lon qiladi. Bu variantda boshqa odamlarning fikri usulini qo'llang.

3. Ta'lim tizimini yaxshilash uchun mahalliy byujetdagi soliqlarni oshirib qo'ydilar. Bu muammoga tegishli bo'lgan hamma omillarni sanab ko'rsating. Boshqa odamlarning fikrlari usulini ularning nomidan qo'llang.

4. Bolaga musiqani baland qilib dars tayyorlash yoqadi. U radio naushnigidan foydalanishni yoqtirmaydi. Uning ota-onasi va singlisi jimlikda ishlashni yoqtirishadi. Boshqa odamlarning fikri usulini qo'llang.

5. Qo'shnining bog'idagi chiroyli daraxt borgan sari baland bo'lib o'sib sizning xonangizni to'sib quydi. Endi xonangizga kuyosh nuri tushmaydigan bo'lib qoldi. Boshqa odamlarning fikri usulini qo'llab bu vaziyat kimga daxldorligi haqida uylab ko'ring. Kunlarning birida kuchli bo'ron bo'lib daraxt yiqilib tushadi va sizning uyingizga ziyon keltiradi. Endi bu holatda ham boshqa odamlarning fikri usulini qo'llang.

6. Sizning 75 yoshli buvingiz (onangizning oyisi) sizlarnikida yashamoqchi. Otangiz, onangiz va oilaning boshqa a'zolari nomidan boshqa odamlarning fikri usulini qo'llang.

11-mashg'ulot "Hikoyani davom ettirish"

Maksadi Talabalarda ijodiy tafakkurni rivojlantirish ularda uyin

Harakat- Berilgan vaziyatda turlicha harakat qilishi mumkin.

Echimlar- Muammolarni muqobil yullar bilan xal qilish.

Qarashlar- Muammoning yechimini topish uchun turli tomondan qarash.

Muqobillar, imkoniyatlar, tanlov usulini qullash uchun mashklar.

1. Arap hamma odamlar noma'lum kasalliklar tufayli garang bo'lib qolishsa ular bir-biri bilan kanday muomala qilishardi. Muqobillar imkoniyatlar, tanlov usulini qullab, 3 dan ortiq muqobillarni toping.

2. Xaydovchilar yuldan foydalanganligi uchun soliq tulaydilar. Yuldan foydalanganligi uchun haq to'lashning yana qanday usulini taklif etishingiz mumkin. Muqobillar, imkoniyatlar, tanlov usulini qullang.

3. Juda sirli telefon qung'irogi bo'ldi. Sizga notanish odam bilan kafeda ma'lum vaqtda uchrashishni iltimos qilishdi. Buni kanday tushuntirish mumkin. Siz qanday reja asosida harakat qilasiz. Muqobillar, imkoniyatlar, tanlov usulini ikki marta qullang.

4. Kucha boshiga jigar rang paket kiyib olgan odam ketyapti, uning xulk-atvorini siz kanday tushuntirasiz. Muqobillar, imkoniyatlar, tanlov usulini qo'llab kamida 5 ta bo'lishi mumkin bo'lgan sabablarni ko'rsating.

5. Dustlaringiz bilan xayriya maqsadida mablag' yig'ishni tashkil etdingiz. Sizning ixtiyoringizda bir kungina bor. Muqobillar, imkoniyatlar, tanlov usulini qo'llab, pul yig'ishning bo'lishi mumkin bo'lgan variantlarini ishlab chiking.

6. Siz televizion ekranning muqobil shaklini o'ylab topishingiz mumkin. Rozi bulsangiz sariq duppini kiyib siz taklif etgan variantlarning afzalliklarini sanab uting.

7. Ba'zi shahar hovlilari juda iflos bo'lib aholi hamma erga axlat va bo'sh bankalarni tashlab ketaveradi. Bu muammoni xal qilish uchun sizning takliflaringiz. Muqobillar, imkoniyatlar, tanlov usulini qo'llab bu muammoni hal qilish uchun kamida uchta variantni taklif eting.

10-mashg'ulot "Boshka odamlarning qarashlari"

Maqsadi Bahslarda ikki tomonning ham fikrini hisobga olishta o'rgatish.

Mashg'ulotning borishi. Boshka odamlarning fikri-dikkatni

XII. IJTIMOIIY PSIXOLOGIK TRENINGNI MUSTAHKAMLASH UCHUN QO'LLANILADIGAN METODLAR

Shaxs yo`nalganligini aniqlash metodikasining savolnomasi
(V.Smekal va M.Kuchera)

Ushbu test 27 savoldan iborat bo`lib, ularning har biriga uch variantda javob berishingiz mumkin. (A,V,S tarzida).

Savolni diqqat bilan o`qing. Javoblar orasida Sizning ichki dunyoingizga eng yaqin bo`lgan javobni tanlang (faraz qilamiz – “V”). Endi javob varaqasining tegishli satridan “V” harfini topib, uning chap yoniga (“to`g`ri keladi” degan so`zlar ostiga) belgi (“+”) qo`ying.

O`sha savolni yana bir marta o`qing. Endi qolgan ikki javob varianti (“A” va “S”) orasidan Sizning nazaringizga eng kam to`g`ri keladiganini yoki Siz uchun qimmatli past bo`lganini tanlang. (faraz qilamiz – “A”).so`ngra javob varaqasining yana o`sha satridan “A” harfini topib, uning o`ng yoniga (“to`g`ri kelmaydi” so`zlari ostiga) belgi (“+”) qo`ying. Uchinchi javob varianti esa (bizning misolda – “S”) hech qayerda belgilanmaydi.

Demak, har bir satrga satrga ikkitadan “+” belgisini qo`yishingiz kerak bo`ladi: birinchisi – A, V yoki S variantlaridan birining “to`g`ri keladi” ustunidagi katakchasiga, ikkinchisi shu variantlarning “to`g`ri kelmaydi” katakchasiga. Birorta savolni javobsiz qoldirmang. Savollar ustida uzoq o`ylanib o`tirmang. Ba`zan bir vaqtning o`zida ikkala yoki uchchala variant javoblari tengdek tuyulishi mumkin: diqqat qiling va esda saqlang, eng to`g`ri javob xayolga birinchi kelgan javobdir.

Diqqat, boshladik!

1. Men, qachonki:

- A. Qilayotgan ishimi atrofda gilar qo`llab-quvvatlashsa;
- V. Biror ishni o`ziga ma`qul, ko`nglimdagidek qilib bajarsam;
- S. Atrofimda yaxshi do`stlarim borligini his etsam;

O`zimda katta qanoatlanish xosil qilaman.

2. Bordi-yu, keljakda sportchi (futbolchi, volleybolchi)

- bo`lganimda edi:
- A. O`yin taktikasiga ishlov beruvchi kishi – trener bo`lishni istardim;
- V. Mashhur o`yinchi bo`lishni istardim.

vaziyatlarda mustaqil fikrlarni bayon etish malakalarini rivojlantirish.

Talabalarga biror hikoyaning boshi o'qib beriladi. So'ngra mashg'ulotni olib boruvchi to'xtab, Talabalardan hikoyani davom ettirishni suraydi. Har bir talaba hikoyani o'zicha davom ettirishi mumkin. Eng original va tugallangan javob yuqori baholanadi.

12-mashg'ulot "So'nggi uchrashuv"

Tasavvur qilingan bizning mashg'ulotlarimiz tugadi va siz xayrlashdingiz. Lekin gaplaringizni bir-biringizga ayta oldingizmi. O'zingizning tashvishlaringizni guruh bilan bo'lishishni unutmang. Yoki hali hammasini aytishga ulgurmagandirsiz. Yoki shunday bir aniq qatnashuvchi bormikan o'zi haqidagi fikrni bildirishni hojdaydi.

Sizning yana bir imkoniyatingiz bor o'tilgan mashg'ulotlarda qila olmagan ishlaringizni qilishingiz mumkin. Bugungi qarorlaringizni ertaga qoldirmang, xozir va shu erda qiling.

Sharx. Bu etyudni to'laligicha tasavvur qilishlari uchun qorong'u xonada musiqani asta qo'yish qatnashuvchilarning bo'shashiga kuzlarini yumishga va o'tgan mashg'ulotlarni eslashga imkon berish kerak.

S. Biron narsa uchun meni maqtashlari osti

10. Quyida ta'rif berilgan kishilarga o'xshashni juda juda
xoxlardim:

A. Xayotda katta lavozimlarda ishlagan kishini;

V. O'z ishiga chinakam berilgan kishini;

S. Do'stonaligi va oqlo'ngilligi bilan ajralib turgan kishi.

11. Menimcha, maktabning birinchi gahlagi va'zifanti

A. Xayotdagi to'siqlar, muammolarni hal qilishni o'rgatish;

V. O'quvchining shaxsiy qobiliyatlarini rivojlantirish;

S. Odamlar bilan o'zaro hamkorlik qilishga yordam
beradigan sifatlarini tarbiyalash.

12. Bo'sh vaqtim ko'proq bo'lganda, nazarimda, undan
quyidagicha foydalangan bo'lar edim:

A. Do'stlarim bilan suhbatlashar edim;

V. Ko'proq dam olib, xordiq chiqargan bo'lardim;

S. O'zim sevgan ishlar bilan, mustaqil o'qish, o'rganish bilan
mashg'ul bo'lgan bo'lardim.

13. Katta yutuqlarni qo'lga kiritishim mumkin, agar:

A. Chehrasi iliq bo'lgan kishilar bilan ishlasam;

V. Bajarayotgan ishim menga qiziqarli bo'lsa;

S. Qilgan ishim yaxshi rag'batlantirilishi mumkin bo'lsa.

14. Menga juda yoqadi, agar:

A. Odamlar meni qadrlashsa;

V. Biror ishni yaxshilab, oxiriga etkazib bajarsam;

S. Vaqtimni do'stlar orasida qiziqarli o'tkazsam.

15. Agar men haqimda gazetaga yozishga qaror qilishsa, men
istardimki:

A. Biror sohada erishgan yutuqlarimni maqtab yozishsin;

V. Men bajargan ishlar haqida gapirilsin;

S. Albatta men o'qiyotgan yoki ishlayotgan jamoa haqida bayon
etilsin.

16. Men juda yaxshi o'qigan bo'lar edim, agar o'qituvchi:

A. Meni tushunsa va o'zligimni nazarga olib, to'g'ri munosabat
qila olsa;

V. Predmetlarga nisbatan qiziqish uyg'ota olsa;

S. Dars mavzularini bahs-munozarali qilib yoritib olsa.

17. Men uchun eng yomoni:

S. Komanda kapitani etib tayinlanishimni istar edim.

3. Haqiqiy pedagog quyidagi xususiyatga ega bo'lishi kerak:

A. O'quvchilarga alohida yondashib, har biri bilan qiziqsin;

V. O'quvchilarda predmetga nisbatan shunday qiziqish uyg'otsinki, ular shu predmet doirasida ko'proq bilim olishga intilsinlar;

S. Sinf jamoasida shunday muhit yaratsinki, unda har kims qo'rqmay o'z fikrini ochiq-oydin bayon eta olsin.

4. Men:

A. O'zlari bajargan ishdan zavq oladigan kishilarni juda yoqtiraman;

V. Jamoada ko'pchilik mehnat qilishni yoqtiradigan kishilarni yaxshi ko'raman;

S. Topshirilgan ishni boshqalarga nisbatan yaxshiroq bajarishga intilgan kishilarni yoqtiraman.

5. Agar mening do'stim:

A. Odamlarni tushunadigan, kerak bo'lganda qo'lidan kelguncha yordam beradigan bo'lsa;

V. Har doim so'zining ustidan chiqqan oladigan, sadoqatli bo'lsa;

S. Aqlli va har narsaga qiziqadigan inson bo'lsa;

Qanoatlanish xosil qilar edim.

6. Eng yaqin do'st shunday kishiki, u:

A. Men bilan yaxshi munosabatda bo'lsa;

V. Eng qiyin paytda ham ishonchni oqlaydigan bo'lsa;

S. Katta xayotiy tajriba va yutuqlarga erishgan bo'lsa.

7. Men:

A. Ishimni o'ngidan kelmasligini;

V. O'rtoqlarim bilan munosabatim buzilishini;

S. Atrofdagilarning mening tanqid qilishlarini;

Juda istagan bo'lardim.

8. Eng ayanchli ahvol shundaki, agar o'qituvchi:

A. Ba'zi o'quvchilarning yoqtirmasligini, ularning ustidan kulishini va kinochsini yashira olmasa,

V. Kollektivda raqobatchilik kayfichtini yaratsa;

S. O'zi dars bergan fanni bilmasa.

9. Bolaligimda eng yaxshi ko'rganim:

A. Ko'proq o'rtoqlarim bilan o'ynash edi;

V. Qum to'lasidan urchalar yasab zavqlanish edi;

V. Maqsadga erishish yo'llarini;
S. Maqsadga erishish uchun atrofdagi odamlardan qanday foydalanish kerakligini.

26. Inson shunga intilishi kerakki:

A. Boshqalar undan xursand bo'lsinlar;

V. Unga buyurilgan ish, avvalo, vijdonan, chin ko'ngildan bajarilsin;

S. Qilgan ishi uchun hech kimdan gap eshitmasin.

27. Bo'sh vaqtimda yaxshi dam olaman:

A. Do'stlarim bilan suhbatlashganda;

V. Qiziqarli filmlarni tomosha qilib, xordiq chiqarganda;

S. O'zim sevgan ish bilan mashg'ul bo'lganda.

KASBIY USTANOVKALARNI ANIQLASH METODIKASI SAVOLNOMASI (L.M.Kondakov)

To'rtburchak ichida berilgan jummalarni diqqat bilan (lozim bo'lsa qayta-qayta) o'qib chiqing. Har bir topshiriq kasb tanlayotgan yoshlarning ruhiy holatini tavsif etuvchi 5 ta jumladan iborat. Ularning ba'zilar sizdagi vaziyatga ko'proq mos kelsa, boshqalari sizdan uzoqroq yoki sizni tavsif etmaydi. Sizdan mazkur jummalarni o'zingizga yaqin-uzoqligiga ko'ra tartiblab chiqish so'raladi. Ya'ni sizni eng ko'p harakterlaydigan jumlaning tartib raqami javob varaqasining 1-katakchasiga, ikkinchi navbatda mos keladigan jumlaning tartib raqami esa 2-katakchaga yozib qo'yiladi va hokazo. Demak sizga nisbatan eng "uzoq" fikr ifoda etilgan jumlaning tartib raqami-5 katakchaga kiritiladi. Marhamat, boshladik!

I-topshiriq

1. Kasblar olamini yaxshi bilmayman

2. Kasb tanlashda o'tkinchi havaslardan qochishni afzal ko'raman

3. O'zimga mos kasbni to'g'ri tanlash uchun ko'p narsalardan kechishga roziman.

4. Har qanday kasbning uddasidan chiqqa olaman.

5. Kasb tanlashim haqida menga berilgan har xil maslahatlarni diqqat bilan tinglayman.

II- topshiriq

1. Kasbni to'g'ri tanlash uchun yordamga muhtojman.

2. Har xil o'y-xayollar bilan vaqtni bekor ketkuzmasdan bo'lajak kasbimga aniq qadamlar qo'yish zarur deb o'ylayman.

- A. G'ururimning poymol qilinishi;
- V. Zarur ishning o'ngidan kelmasligi;
- S. Do'stlarimdan ajrab qolishim.

18. Menimcha, xayotda eng qadrlı narsa:

- A. Muvaffaqiyat;
- V. O'zaro kelishuvda, hamkorlikda ishlash imkoniyati;
- S. Kundalik xayotda ijodkorlik, xur fikrlilik.

19. Men yoqtirmaydigan kishilar:

- A. O'zini boshqalardan past ko'ruvchilar;
- V. Badjahl, tez-tez janjal chiqaruvchi kishilar;
- S. Har qanday yangilikka qarshi chiqadigan odamlar.

20. Men uchun quvonch bag'ishlaydi:

- A. Hamma uchun muhim bo'lgan ish bilan shug'ullanish;
- V. Yor-do'stlarimning ko'p bo'lishi;
- S. Odamlarni xayratda qoldirish, hammaga yoqish.

21. Menimcha, rahbar kishi quyidagi xususiyatga ega bo'lishi shart:

- A. Qo'l ostidagilarga juda yaqin bo'lishi, ularni tinglay bilishi.
- V. Obro'-e'tiborli, viqor-salobatli bo'lishi;
- S. O'ziga va boshqalarga talabchan bo'lishi.

22. Bo'sh vaqtında xavas bilan shunday kitoblar o'qigan bo'lardimki, ular:

- A. Do'st orttirish, odamlar bilan yaxshi munosabatda bo'lish sirlari haqida yozilgan bo'lsin.
- V. Mashhur va ko'pqirrali insonlarning xayoti to'g'risida yozilgan bo'lsin;
- S. Fan-texnika taraqqiyotining eng yangiyutuqlari to'g'risida yozilgan bo'lsin.

23. Muzika sohasida qobiliyatim bo'lganda edi:

- A. Driyjor bo'lgan bo'lar edim.
- V. Bastakor bo'lardim.
- S. Qo'shiqchi bo'lardim.

24. Istardimki:

- A. Qiziqarli bir konkurs o'ylab topib, uning rejasini tuzsam;
- V. Biror bir konkursda g'olib chiqsam;
- S. O'zim konkurs tashkil etib, uni olib borsam.

25. Birinchi navbatda bilishim zarur:

- A. Nima ish bajarishim kerakligini;

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I. IJTIMOY PSIXOLOGIK TRENINGNING VUJUDGA KELISH TARIXI VA UNING MAQSAD VA VAZIFALARI HAQIDA TUSHUNCHA.....	4
II. IJTIMOY PSIXOLOGIK TRENINGNING MUHIM JHATLARI.....	14
III. GURUHNI TASHKIL ETISH YOKI YIG'ISH BOSQICHI	16
IV. IJTIMOY PSIXOLOGIK TRENINGNI OLIB BORISH BOSQICHI. TRENINGNING BOSHLANG'ICH BOSQICHI	20
V. IJTIMOY PSIXOLOGIK TRENING TURLARI	26
VI. IJTIMOY PSIXOLOGIK TRENING MASHG'ULOTLARINI OLIB BORISH METODLARI.....	33
VII. O'YIN - GURUH BILAN ISHLASH VOSITASI.....	41
VIII. ROLLI O'YINLAR.....	45
IX. TRENERGA TAVSIYALAR.....	50
X. MASHG'ULOT JARAYONIDAGI MUHIT.....	65
XI. TRENING DAVOMIDA FOYDALANILADIGAN MASHQLAR, O'YINLAR VA METODIKALAR.....	67
XII. IJTIMOY PSIXOLOGIK TRENINGNI MUSTAHKAMLASH UCHUN QO'LLANILADIGAN METODLAR.....	105

3. Nasib qilsa tanlagan kasbim o'ziga xosligi bilan ajralib turadi.
4. Kelajakda yuksak malakali mutaxassis bo'lishimga shubham yo'q.
5. Tengdoshlarim qatori biron bir kasb egasi bo'lsam shu men uchun kifoya.

III- topshiriq

1. Kasb tanlashda qat'iyatli emasman.
2. Kasbni to'g'ri tanlash uchun aniq reja tuzib olishim kerak deb o'ylayman.
3. Bo'lajak kasbimga munosib bo'lishim uchun ko'p hislatlarimni o'zgartirishga tayyorman.
4. Mendagi hislatlar har qanday kasbga mos keladi.
5. Mening bo'lajak kasbim boshqalarni ham bezovtalantirsa o'zimni bardamroq his etaman.



T.B.Norimbetov

IJTIMOIIY PSIXOLOGIK TRENING

O'QUV-USLIBIY QO'LLANMA

Toshkent - "Innovatsiya-Ziyo" - 2022

Muharrir: Xolsaidov F. B.

Nashriyot litsenziyasi AI №023, 27.10.2018.

Bosishga 14.06.2022. da ruxsat etildi. Bichimi 60x90. "Times New Roman" garniturasl.

Ofset bosma usulda bosildi. Shartli bosma tabog'i 7. Nashr bosma tabog'i 7.

Adadi 100 nusxa.

"Innovatsiya-Ziyo" MCHJ matbaa bo'limida chop etildi.

Manzil: Toshkent shahri, Farhod ko'chasi, 6-a uy.



+99893 552-11-21

Muallif va nashriyot rozilgisiz chop etish ta'qiqlanadi.

ISBN 978-9943-7225-7-6



9 789943 722576