**Мавзу юзасидан ўқув топшириқ ва ижтимоий тренинглар**

**Тренинг дастури вазифалари:**

1.Шахслараро жипсликни таъминлаш.

2. Низоли вазиятларда ўзини тутишни ўрганиш.

3. Ўз ўзига бўлган ишончни орттириш.

4.Атрофдагиларни ва ўзини ҳурмат қилишга ўргатиш.

5.Хулқ атвордаги ижобий ва салбий томонлар ҳақида фикр алмашиш.

**Кутилаётган натижалар:**

1. Иштирокчиларнинг кайфиятини кўтарилиши.
2. Иштирокчилар орасида ўзаро ҳурмат туйғусининг вужудга келиши.
3. Иштирокчиларнинг бир бирлари ҳақида кенгроқ тасаввурга эга бўлишлари.
4. Тренинг иштирокчиларини ўзаро аҳиллашуви.
5. Иштирокчиларда ўзаро психологик тўсиқларни бартараф этиш.

**Тренинг машғулоти 80 дақиқа давом этиб, 7 та машғулотдан иборат.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 машғулот | “Олма” | 5 дақиқа |
| 2 машғулот | “Ботқоқлик ўйини” | 10дақиқа |
| 3 машғулот | “Авлодлар ўртасидаги низо” | 15 дақиқа |
| 4 машғулот | “Ғарам, тепалик, сўқмоқ” | 10 дақиқа |
| 5 машғулот | Оила муаммолари | 15 дақиқа |
| 6 машғулот | “Оила тасвири” | 20 дақиқа |
| 7 машғулот | “Автобус” | 5 дақиқа |

Тренингимиз самарали ўтиши учун машғулотлар жараёнида қуйидаги қоидаларга амал қилишимиз лозим.

1. Интизомга риоя қилиш.
2. Махфийлик.
3. Фаоллик.
4. Самимийлик.
5. “Ягона микрафон”

**“Мумкин эмас...”**

**Ўйиннинг бориши**:

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

- Мен бугун кечқурун дискотекага бормоқчи эдим.

- Йўқ, мумкин эмас, кеч бўлиб қолади.

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

**“Автобусда”**

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

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

**“Авлодлар ўртасидаги низо”**

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

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

**“Орқадаги ёзувлар”**

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

**“Информацияни (маълумотни) сўзсиз узатиш”**

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

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