**Мавзу юзасидан ўқув топшириқ ва ижтимоий тренинглар**

Мавзуни янада мустақил ўрганиш ва хаётга тадбиқ этиш мақсадида куйидаги мавзуга оид амалий тренингларни тавсия этамиз

**“МЕНИНГ ҲАЁТДАГИ ШИОРИМ” тренинг машғулоти.**

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб \*эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишларни, \*қадриятлар тизимида юзага келган бузилишларни, \*характер акцентуациясини психокоррекция қилишда, шунингдек мотивацион соҳани ривожлантиришда ва психологик ресурсларни шакллантиришда.

Иштирокчиларга ҳаётда унга доимо олға интилишга, куч ва ғайрат топа олишга, келажакка ишончини кучайтиришга ҳар вақт ёрдам бера оладиган ҳаётий мотивацион (илҳомлантирувчи) шиор ўйлаб топиш топшириғи берилади. Шунга эътибор бериш сўраладики, ўша шиорни сиз доимо кўриниб турадиган жойларга ёзиб қўя оладиган бўлинг ва уни кўрганда сизда беихтиёр ҳаётга нисбатан мотивация(қизиқиш ва интилиш) пайдо бўлсин. Ўйлаб кўриш учун 5-10 дақиқа вақт берилиш мумкин. Ижодий, ўзига хос ёндошиш сўралади. Шундан сўнг ҳамма ўзининг шиорини ўқиб эшиттиради.

Иштирокчилардан ушбу шиорларини ёзиб олишлари, доимо ёдда тутишлари тавсия этилади. Чунки ушбу шиор бевосита мазкур тренинг билан боғлиқ барча билим-кўникмаларни ёдга тушишини ва сақланишини таъминлайди. Тренер иштирокчиларнинг шиорларини диққат билан таҳлил қилиши ҳамда ўрни келса уларни психологик таҳлил қилиб ушбу шиор унинг ўзига ёки бошқаларга қандай ижобий ва салбий таъсир қилиши мумкинлигини айтиб ўтиши лозим. Чунки, гоҳида ўқувчиларда деструктив принциплар ҳаётий шиорга айланиб қолиши кузатилади, психологнинг вазифаси ўқувчилардаги шундай деструктив, шахс шаклланишига салбий таъсир қилувчи омилларни бартараф қилишдан иборат. Бу машғулот орқали ўқувчининг дунёқараши ва тафаккур тарзини ҳам ўзига хос равишда диагностика ва коррекция қилиш имкони юзага келади.

**КЕЙС ВАЗИЯТ**

Ўқитувчи дарсга кириш вақтида хонада болалар тўпалони устидан чиқди. Ўқитувчи урушаётган болаларни коридорга олиб чиқиб, нима сабабдан урушаётганларини сўради. Болалар бир-бирларига қараб сабабини айтмадилар.

«Бу сирми?»- деб сўради ўқитувчи. Болалар бошларини қимирлатдилар. Шунда ўқитувчи болаларга «сизлар 5 дақиқа вақт ичида эркакчасига гаплашиб олинглар, фақат бир-бирингларни урмасдан, хақорат қилмасдан келишинглар. Синфга сиз олдингидан ҳам иноқроқ дўст бўлиб, шундай хаётий муаммоларни ҳам тинч-тотув ечиб кирганингизни бошқалар кўрсин.»

**Саволлар.**

1. Ўқитувчи хақми? У қандай вазиятни бошқарди?

2.Сиз болаларда таълим – тарбия ишларини олиб боришда, «эркакча», «қизларга ҳос» деган фикрларни ишлатилишига қандай қарайсиз?

3.Сиз бу вазиятда қандай йўл тутар эдингиз?

**“Икки қўллаб кўришиш”**

Иштирокчиларнинг ҳаммаси доира шаклида ўтиришади. Қўллар бир-бирига бирлаштирилган бўлади. Иштирокчилар бирваракайига хоҳлаган томонидаги (чап ёки ўнг ёнидаги) кишига саломлашиш учун қўшқўллаб қўл узатади. Униси эса қўлларини ёнидагисига узатиши мумкин ва биринчи иштирокчига навбат етгунича шу ҳолда давом этади. Шундай қилиб бир нечта мос келмаслик ҳолати кузатилиши табиий. Ана шунда қанақанги қий-чув кўтарилишини кўрасиз!

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

**“Азиз меҳмон”**

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

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

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

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

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

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