**Мавзу юзасидан ўқув топшириқ ва ижтимоий тренинглар**

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

**“СОЯ” тренинг машғулоти.**

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб шахслараро муносабатларни, оилавий муносабатлар ва фарзанд ҳамда ота-она муносабатларида юзага келган бузилишларни коррекция қилиш, низоли вазиятларни бартараф этишда. Мақсад эътиборлилик, хотирани ривожлантириш, ички эркинлик ва ҳотиржамликни ошириш, ижтимоий идрок ва бошқаларга мослашиш кўникмасини ривожлантириш.

Фонда майин мусиқани паст овозда қўйиб қўйиш керак. Ҳамма иштирокчилар ўз жуфти билан туриб олишади. Бир киши “бошловчи” иккинчи одам унинг “сояси” вазифасини бажариши лозим. Бошловчи юриши, ҳар ҳил ҳаракатлар қилиши керак, соя эса унинг ортидан 2- метр узоқликда юриб уни ҳаракатларини ўхшатиб аниқ қайтариши лозим. 5-10 дақиқа ёки битта мусиқа тугагач роллар алмашиниши лозим.

Бунда бошловчига турли ҳаракатлар қилишга стимул бериш лозим. Иштирокчиларга кўпроқ ҳаракат қилиш учун бу машғулот каттароқ тренинг аудиториясида ёки очиқ майдонда ўтказилиши ҳам мумкин. Бошловчи, тасаввурий ҳаракатлар қилиши, юриши, югуриши, гул узиши, ўтириб олиши, бир оёқда сакраши, ортига қараши…мумкин. Соя эса уни ҳаракатини қайтариши лозим.

Эслатма: агар она ва фарзандлар жуфтлигида ўтказилганда машғулотни катталар бошловчи сифатида бошлашлари керак. Кейин рол алмашилади.

Машғулот тугагач, мақсаддан келиб чиқиб психолог муҳокама олиб бориши керак. Бунда бир бирига мослашиш жараёнида улар нимани ҳис қилганини, қандай ноқулайлик ва қийинчиликлар бўлганини, бу машғулотда нималарни англаганликлари ёҳуд нималарни бу машғулот англатиш мумкинлигини сўраш мумкин. Муҳокамалардан сўнг машғулотни якунлаш учун психокоррекцион хусусиятга эга бўлган бирор воқеа айтиб берилиши ёки тавсиялар берилиши ҳам мумкин.

П. Я. Гальперин диққати суст бўлган болалар устидан «ақлий хатти-ҳаракатларни босқичма-босқич шакллантириш назарияси» га асосланиб, бир неча сериядан иборат тажриба ишларини олиб борган. «Ақлий хатти-ҳаракатларни босқичма-босқич шакллантириш» тажрибаси 5 сериядан иборат бўлиб, унинг биричи қисмида 23 та синалувчи (3-синф ўқувчилари) қатнашган. Уларга 14та хатоси бор текст (матн) берилиб, уларни тузатиш вазифаси қўйилади. П. Я. Гальперин назариясига биноан, бу асосда болаларга ориентирлаш шакллантириш керак. Шунинг учун 1-серия «Ориентирлаш асоси» деб номланади.

Тажрибанинг 2-серияси эса, «Моддийлаштириш» деб аталиб, 9та синалувчидан 20-25 минут давомида ўтказилади. Бу тажриба индивидуал тарзда олиб борилади. Ўқувчилар текстдаги хатоларни топиб, уларни карточкалардан текширишлари (таққослашлари) керак. Тажрибада 5та ўқувчи кўпроқ қийинчиликларга дуч келишади, овоз чиқармасдан ўқиб, тезгина хатоларни тузатишади.

3-серия объектни овоз чиқариб муҳокама қилиш дейилади.

Берилган топшириқни бажариш жараёни бирмунча қийин кўчади. Чунки, ҳали бу ёшда болаларда ўз-ўзини назорат қилиш шаклланмаган бўлади. Шунинг учун тажрибада уй топшириқларини ўқувчилар мустақил тарзда ечадими ёки йўқми назорат қилиш ота-оналардан илтимос қилинади.

Ва ниҳоят, шунга эришилдики, «диққатсизлик» йўқолиб, ўқишга муносабат ўзгаради. Уларда интилувчанлик ва қунт шаклланиб, ўз-ўзига ишониш, ўз хатти-ҳаракатларини назорат қилиш пайдо бўлади.

4-серия шивирлаб ўзи учун мулоҳаза юритишдан иборатдир. Бу серияда «диққатсизлик» туфайли қилинаётган хатолар барҳам топади. Болалар ушбу босқичда 0, 2 хатога йўл қўядилар, холос.

5-серия-«Дилга жо қилиш» («в уме») дир. Бу серияда экспериментаторлар ўз олдиларига назорат қилиш хатти-ҳаракатларини умумлаштириш вазифасини қўядилар.

1. «Шахмат доскасига фигура ҳолати тўғрилигини текшир»
2. «Шулар орасидаги ўхшашини топ»
3. «Намунавий карточкадаги рақам билан бунисидаги (карточкадаги) рақам бир хилми, текшир»
4. «Бетартиб жойлашган рақамлар ичидан мана бунақасини топ» ва бошқалар.

Умуман олганда, 3-сериянинг натижалариданоқ кўринадики, топшириқлар кўламини (ҳажмини) кенгайтириб назорат қилиш хатти-ҳаракатларини шакллантиришга асос бўлади.

**Олма-олча**

Мақсад: диққат ва эшитиб реакцияга киришиш жараёнини ривожлантириш, ижобий кайфиятни шакллантириш.

Жараён: биринчи навбатда иштирокчилардан икки кишилик кичик гуруҳлар (жуфтликлар) ҳосил қилинади. Улар бир бирига юзма-юз туриб олишлари ва қўлларини худди саломлашишда қўл сиқишгандагидай, лекин 5-10 см масофа сақлаб қўлларини текказмайин туришлари керак. Шундан сўнг шарт тушунтирилади, бунда тренердан ўнг тарафда турган иштирокчилар олма деб аталадилар ва тренердан чап томонда турганлар олча деб аталадилар. Агар тренер олма сўзини айтса, “олма”лар (яъни олма деб аталган иштирокчилар) “олча”ларнинг (олча деб аталган иштирокчиларнинг) қўлини ушлаб олишлари керак, бунда “олчалар” қўлларини олиб қочишлари лозим. Агар тренер аксинча олча сўзини айтса “олчалар” “олмаларнинг” қўлларини ушлаб олишлари керак, бунда “олмалар” қўлларини тезда олиб қочиш учун улгуришга ҳаракат қилиши жоиз. Тренер учун шарт шуки, у олма ва олча сўзларини шунчаки эмас, иштирокчиларни аввал ол ол ол ол ол ол деб чалғитиб туриб, кейин олма ёки олча сўзини айтиши муҳим. Олма ёки олча сўзларини тренер ихтиёрий тарзда қайсидир бирини айтади.

Ўйин икки-уч маротаба ўйналгач, олма ва олча номларини иштирокчилар ўзаро алмашишлари мақсадга мувофиқдир.

**КЕЙС ВАЗИЯТ**

Талаба фан ўқитувчисига қараб: “Мен яна дафтар олиб келишни унутдим”

Ўқитувчининг муносабати қандай бўлиши зарур?

1. “Яна –я?”
2. “Сенингча, бу масъулиятсизликнинг яққол намоён бўлиши эмасми?”
3. “Менимча, ишга жиддийроқ ёндошишингни айни вақти”
4. “Билишни истардим, нимага?
5. “Сенда, эҳтимол, бунга имкониятинг бўлмагандир?

“Нима деб ўйлайсан, мен нима учун доим сенга бу тўғрида эслатаман”