**Мавзу юзасидан ўқув топшириқ ва ижтимоий тренинглар**

**Мақсад:** Шахсларда мулоқотчанлик хусусиятларини ривожлантириш, шахслараро муносабатларда мулоқотга кириша олиш қобилиятини ошириш.

**Вазифа:**

1.Турли хил вазиятларда мулоқотга киришишини ўргатиш.

2.Эшитиш ва тинглаш малакасини.

3.Ўз фикрини бошқаларга сингдира олишга ўргатиш.

**Кутилаётган натижалар:**

1.Турли хил вазиятларда ўзгалар билан мулоқотга киришиш кўникмаларини шакллантириш.

2. Ўз-ўзига баҳо беришни ўзгартириш ва ўзига бўлган ишончсизликдан халос бўлиш.

3. Сухбатдошиниг новербал хатти ҳаракатларини тушунишга ўргатиш.

**Тренинг ўтказишнинг ўзига хос хусусиятлари:**

Мулоқотчанликни ошириш мақсадида тренер томонидан тренинг машгулотларида, ўқитувчи томонидан ўқувчилар ва талабаларда қўлланилиши мумкин.

**Услублар:** «Қор уюми», «Прессконференция», «Карусель», «Ишорани топ» машқлари.

**Иштирокчилар:** Талабалар.

**Вақти:** 80 минут.

**Режа:**

|  |  |
| --- | --- |
| Кириш қисми.  - қоидалар қабул қилиш.  - Мақсад ва вазифалар  - Кутувлар.  - Танишув «қор уюми» усули. | Тренер |
| Асосий қисм (Амалий машғулотлар).  1)«Прессконференция» машқи.  - Тренер сўзи (инструкция)  - Машғулот давомийлиги.  - Мухокама.  - Тренер хулосаси  2)«Карусель» машқи.  - Тренер сўзи.  - Машғулот давомийлиги.  - Мухокама.  - Тренер хулосаси. | Тренер |
| 3)«Ҳолатни топ» машқи.  - Тренер сўзи.  - Машғулот давомийлиги.  - Мухокама.  - Тренер хулосаси | Тренер |
| Якуний қисм.  - Тренер хулосаси  - Кутилган мақсадларни аниқлаш (Бугунги тренингдан мен...).  - Якуний мухокама. | Тренер |

**“Автобус”**

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

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

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

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

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

**“Қop йиғими”**

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

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