*Psixolog qabuloda Канали учун махсус таёрланди!*

***Каналга дустларингизни таклиф килинг!***

***http://t.me/PsychologistNozijonSaidiy***



***Психологик тренинг машғулотлари***

**Кафтадаги тилаклар**

**Керакли ресурслар:** ҳар бир иштирокчи учун 1 тадан А4 оқ қоғоз ва ручка.

**Мақсад:** ижобий кайфиятни хосил қилиш, ўзаро позитив муносабатларни шакллантириш, психологик ресурсларни вужудга келтириш.

**Жараён:** ҳар бир иштирокчига биттадан оқ А4 форматтадаги қоғоз берилади ва унга ўз кафтини (яъни варақ устига қўлини қўйиб) шаклини чизиш буюрилади. Бундан сўнг ҳамма айлана кўринишида ўтириб олишлади ҳамда ўз ёнидаги шеригига варақни узатади. Энди улар ёнларидаги шерикларидан олган варақдаги кафт ичига ўз тилак ва истакларини, табрикларини, иҳтиёрий позитив ҳиссиётларни, комплиментларни ёзишлари сўралади. Шу тарзда ҳамма шерикларига соат ўнга қараб айлана бўйлаб варақдаги кафтга ёзиб шеригига узатаверади. Бу жараён иштирокчиларга ўзининг кафти акси туширилган варақ айланиб етиб келгунча давом этади.

**Камета ўйини**

**Керакли ресурслар:** қўл билан ирғитиш ва илиш учун қулай бўлган копток.

**Мақсад:** жамоавийликни шакллантириш, хотира ва диққатни ошириш, фикрлаш ривожлантириш.

**Жараён:** иштирокчилар айлана шаклида туриб олишади ва бир киши коптокни олиб ихтиёрий иштирокчига отади ва у бошқасига, бунда шарт шуки, коптоқни бир марта қабул қилган одам иккинчи марта қабул қила олмайди. Буни ҳамма билиши учун бир марта коптокни қабул қилган одан коптокни бошқа бир ихтиёрий одамга узатгач, чап қўлини кўтариб туриши керак. Копток ҳаммадан бирма бир ўтгач оҳири айланиб биринчи коптик узатишни бошлаб берган иштирокчига қайтиб келиши керак. Шундан сўнг иккинчи тўп узатиш айланаси амалга оширилади. Энди иштирокчилар дастлабки мартада кимга топ узатган бўлса, хотирани ишга солган ҳолда шу иштирокчига топни узатиши керак.Бу сафар чап қўлни кўтариб туриш керак эмас. Ушбу топ узатиш айланасида ҳамма бир бирини топ қабул қиладиган ва узатадиган шеригини ёдлаб қолишади. Учинчи тўп узатиш айланасида уларга иштирокчилар сонига қараб 30 секундан 1 дақиқагача вақт берилади ва иштирокчилар тезлик билан топ узатишни амалга оширишлари керак. Бу топшириқ уддалангач уларга реcорд натижа ўрнатиш учун яна бир имкон берилади. Рекорд ўрнатилгач, рекордни ярмга тенг бўлаган вақтда топ албатта ҳаммага тегиши шарти қўйилади. Бунда иштирокчиларга ижоткорлик билан ёндошиш мумкинлиги эслатиб ўтилади. Ва сўнгида тўп ҳаммага тегиб ўтиши керак деб шарт қўйилади ва бу сафар уларга 1 секунд вақт берилади. Шунингдек, яна бир маротаба иштирокчиларга ижоткорлик билан ёндошиш мумкинлиги эслатиб ўтилади.

**Лидер ва фаросат**

**Керакли ресурслар:** ҳар бир иштирокчи учун 1 тадан А4 оқ қоғоз ва ручка.

**Мақсад:** иштирокчиларга ўзини англашга ёрдам бериш, яъни унинг ижобий ва салбий ҳислатларини ўзи учун очиш ҳамда ўз устида ишлашга туртки бериш.

**Жараён:** Лидер ва Фаросат сўзлари устун шаклида ёзилади ҳамда лидер сўзининг ҳар бир ҳарфига бош ҳарфи тўғри келувчи ўзидаги ижобий сифатини ва фаросат сўзининг ҳар бир ҳарфига бош ҳарфи тўғри келувчи ўзидаги салбий сифатларни ёзиш сўралади. Мисол учун: лидер-Лаёқатли, Интилувчан…, фаросат-фаромуш ҳаёл, ахмоқ… Барча иштирокчилар ёзишни тугатгач уларга қуйидаги сўзлар эслатиб ўтилади: “Кимки ўзидаги маълум ҳислатларни ёмонлигини билса ҳамда англаса, албатта улардан воз кечишга, уларни чеклашга уринади ва фаросатли инсон бўлиб шаклланади. Фаросатли инсонлар доимо ҳамма томонидан қадрланганва муваффақиятга эришганлар. Яна бир туйғу бор, муваффақиятли бўлиш, одатда лидер инсонлар муваффақиятли бўлишади. Уларнинг муваффақияти шундаки, улар ўзидаги ижобий сифатларни била олишган ва шу сифатларни ривожлантириб улардан мақсадли фойдалана олишганлар”.

**Самимий салом**

**Мақсад:** иштирокчилар ўртасида ижобий муҳитни пайдо қилиш ва позитив кайфиятни вужудга келтириш.

**Жараён:** иштирокчилар бир бирини кўришга қулай тарзда айлана шаклида туришади ва бир кишидан бошланиб занжир тарзида ҳамма бир бири билан (ўнг ёнидаги шериги билан кетма-кет тарзда) эркин ўзи хоҳлаганича саломлашишиб, сўрашиб чиқишлари зарур. Саломлашиш биринчи одамга самимий табассумни сақлаш, ҳамда илиқ ҳиссиётларини юз орқали ва саломлашиш, сўрашиш орқали ифодалашга ҳаракат қилиш сўралади.

**Боғдаги гуллар психогимнастикаси**

**Мақсад:** иштирокчиларда руҳий енгилликни вужудга келтириш, стрессдан ҳалос қилиш, ижобий кайфиятни ҳосил қилиш.

**Жараён:** иштирокчилардан эркин ҳолда туриб олиш сўралади ва уларга қуйидагича буйруқлар берилади: “ Кўзларингизни юмиб тасаввурни ишга солинг, сизлар барингиз боғдаги гулсизлар, ўзингизни ўзингизга энг ёққан нафис, ҳушбой гул сифатида тасаввур этинг. Фараз қилинг ҳозир бог узра қуёш чарақлаб турипти ва гуллар қуёшга қараб кулиб туриптилар, ва секин майин шамол эса бошлади, гуллар секин тебранмоқда; шамол тезлаша бориб ёмғирнинг илк томчилари баргларингиз узра оқиб барча сиздаги чанг ва ғуморларни ювиб ерга тушмоқда; шамол жуда тезлашиб гулларни чононан силкитмоқда; момоқалдироқ ва кескин ёмғир ёғиб бошлади; боғда гуллар ва ёмғир ёғишидан ҳосил бўлган ҳид об-ҳавони соф ҳолга келтирмоқда; шамо тўхтаб секин ёмғир тиниб булутлар орасидан қуёш ўзининг илк заррин нурларини тарата бошлади; ҳис қилинг гуллар баргларингиздан ёмғирнинг сўнги томчилари думалаб-думалаб енгил оқиб тушмоқда; сиздан ажойиб ҳушбўй ислар таралмоқда ва капалаклар атрофингизда гўзаллигингизга маҳлиё бўлиб учиб юришибти; осмондаги бутун заминга қараб кулиб турган қуёшга сиз ҳам кўзларингизни очиб табассум билан боқиб турипсиз! ”

Бу машғулотда психолог тренердан чиройли, равон, бир майёрдаги нутқ, овоз тони яъни унинг баланд пастлигига эътибор қаратиш ва ҳар бир буйруқ орасида 2-3секунд пауза қилиш тўхташ талаб этилади. Машғулот якунида барчадан ушбу ҳис қилган енгилликларини ва юзларидаги табассумни доимо ёдда сақлаш сўралади.

**Қутқарув халқа эстафедаси**

**Мақсад:** жамоавийликни шакллантириш, жамоа бўлиб бир мақсад йўлида ишлаш кўникмасини ривожлантириш.

**Керакли ресурслар:** 4 ёки 6 сантиметр диаметрли иккита бир хил пластмасса ёки қоғоз хақлқачалар ва иштирокчилар сонига мос равишда “тиш ковлагичлар” ёки стерилланган тоза 5-6 сантиметрдаги ёғоч чўплар.

**Жараён:** барча иштирокчиларни мос равишда иккита гуруҳга бирлаштириб яъни тенг бўлиб олиш керак. Ундан сўнг улардан ўз жамоалари билан нариги жамоага нисбатан қарама қарши туриб, бир қатор сафланиш сўралади. Жамоалар сафлангач ҳар бир иштирокчига биттадан “тиш ковлагичлар” тарқатилади ва ҳар бир жамоа сафида турган биринчи иштирокчига халқа берилади. Шарт шуки, улар халқани қў билан ушламай тиши билан тишиш ковлагичларни тишлаб ва халқани унга илган холда орқадаги шеригига узатиши керак. Ҳамда орқадаги иштирокчилар ҳам уни тиш ковлагични тишлаб унга илган ҳолада қутқарув халқасини қабул қилиб олишлари керак. Ва саф оҳирида турган иштирокчига халқа етиб боргач у саф бошига ўтиб ҳалқани юқоридаги усул билан орқага узатиши лозим. Халқа узатишни биринчи бошлаган иштирокчи ўз навбатида саф олдига қайтиб чиққач, ўша иштирокчи жамоаси ғолиб ҳисобланади. Қўл билан ҳаракат қилиш, халқани ушлаш таъқиқланади. Халқа тушиб кеца тренер томонидан халқа қайтадан саф бошига узатилиши лозим.

Бу ўйинда миллий-етник ҳусусиятларга ҳос жинсий тафовутларни ҳисобга олиб, тиш ковлагичларни тишлаб халқани узатиш ўрнига, шунчаки кичкина жимжилоқ бармоқ билан халқани илиб шеригига узатишни ташкил эца ҳам бўлади.

**Қўлқоп ва сақич эстафедаси**

**Мақсад:** иштирокчиларда қувноқ кайфиятни пайдо қилиш ҳамда жамоавийликни шакллантириш, жамоа бўлиб бир мақсад йўлида ишлаш кўникмасини ривожлантириш.

**Керакли ресурслар:** мос равишда ҳар бир иштирокчи учун 1 тадан сақич ва икки жуфт қўлқоп.

**Жараён**: барча иштирокчиларни мос равишда иккита гуруҳга бирлаштириб яъни тенг бўлиб олиш керак. Ундан сўнг улардан ўз жамоалари билан нариги жамоага нисбатан қарама қарши туриб, бир қатор сафланиш сўралади. Жамоалар сафлангач ҳар бир иштирокчига биттадан сақич берилади ва ҳар бир жамоа сафида турган биринчи бир жуфт қўлқоп берилади. Шарт шуки, иштирокчилар қўлқопни кийиб сақичнинг устидаги (муқовасини) қоғозни олиб ташлаб оғзига солиши керак ва тезда қўлқопни ечиб ортидаги иштирокчига узтиши лозим. Кейинги иштирокчи ҳам шу тарзда қўлқопни ундан кейинги одамга узатиши талаб этилади. Қайсидир бир жамоа сафининг энг оҳирида турган иштирокчи ҳам қўлқопни кийиб сақични оғзига солиб қўлқопни ечса, ўша жамоа ғолиб ҳисобланади.

**Қувноқ ферма**

**Мақсад:** жамоа орасида қувноқ кайфиятни юзга келтириш ҳамда иштирокчиларни “уйғотиш”.

**Керакли ресурслар:** (40 кишилик аудитория учун) сигир, қўй, мушук, кучук сўзлари ёзилган 40 та ёпиқ карточка. Бунда ҳар бир уй ҳайвони номи мос равишда 10 тадан ёзилиши зарур. Ва карточкаларни солиш учун қоғоз қути.

**Жараён:** карточкаларни қоғоз қутида солиб аралаштириб юбориш керак, бундан сўнг иштирокчиларни карточка ичидаги ёзувни ҳеч кимга ошкор қилмаслик тўғрисида қатъийян огоҳлантириб уларга биттадан карточка тарқатилади. Бунда шарт шуки, иштирокчилар ўзларига тушган уй ҳайвони тилида овоз чиқариб ўз шеригларини (яни бир турдаги ҳайвонларни) топишлари керак. Ўйин давомида инсон тилида гапириб чақириш ҳамда карточкаларни бир бирларига кўрсатиш таъқиқланади. Ўйинга старт берилгач энг биринчи тўпланган бир ҳил уй ҳайвонлари номи ёзилган карточка эгаларидан ташкил топган иштирокчилар жамоаси ғолиб саналади.

**Психологик ресурслар уйи**

**Мақсад:** иштирокчиларда мотивация уйғотиш ҳамда психологик ресурсларни вужудга келтириш, иштирокчилар ўртасида ҳиссий-емоционал яқинликни вужудга келтириш.

**Керакли ресурлар:** ҳар бир иштирокчи учун 1 тадан А4 форматдаги оқ қоғоз ва ручка.

**Жараён:** иштирокчилардан 4тадан 6тагача одамдан ташкил топган кичик гуруҳлар шакллантирилади ва қуйидагича (1-расм) уй расми чизилиши сўралади. Уйнинг расми иштирокчиларга аниқ кўрсатилиши шарт чунки ҳеч бир элемент қолиб кетмаслиги зарур. Бундан сўнг иштирокчилар уйни кўрсатилган тартибда рақамлаб чиқишглари керак. Улар ҳар бир белгиланган рақам тўгрисига маълум бир нарсаларни ёзиб чиқшлари керак бўлади улар эса қуйидагилардан иборат:1 рақами билан белгиланган уйнинг ҳар бир деразасига биттадан, иштирокчининг ўзининг қўлидан келадиган, қойилмақом даражада ёки профессионал даражада қила оладиган иш, машғулот ёки касб-ҳунарни ёзиши керак; 2 рақами билан белгиланган уйнинг эшигига иштирокчининг шу пайтгача ўз кучи билан эришган энг ката ютуғини ёзиши керак; 3 рақами билан белгиланган уйнинг ҳар бир зинапоясига иштирокчини ҳаётида ёрқин из қолдирган ёки унга катта ижобий таъсир қилган, унга туртки ҳамда мотивация берган биттадан 3та инсонни исмини ёзиши керак; 4 рақами билан белгиланган уйнинг чердагига иштирокчи ўзини чуда қулай ҳис этадиган, у ерда бўлиш унга роҳат бахш этадиган ёки ҳордиқ берадиган ихтиёрий лекин реал жойнинг номини ёзиши керак; 5 рақами билан белгиланган уйнинг том қисмига иштирокчини бошқалардан эшитишни йки шундай чақиришларини ҳоҳлайдиган ҳамда ўзига ёқадиган 3 та сўз (мисол учун: мақтов, комплимент, таҳаллус ёки лақаб…) ёзиши керак; 6 рақами билан белгиланган уйнинг мўрисига ёки унинг ёнига қуйидаги саволга жавоб ёзилиши керак бўлади “Бордию агар бирор бир сабабдан умрингиз тугашига бир йил вақт қолган бўлса қандай ишларни қилар эдингиз ёки нималарни амалга оширар эдингиз?”

Иштирокчиларга юқоридгиларни ёзиб тугатишларига аудиториянинг ёши ва дунёқарашини ҳисобга олиб 10 дақиқадан 15 дақиқагача вақт берилади. Улар берилган топшириқни бажаргач ўзлари бирлашган кичик гуруҳларда айлана шаклида ўтириб олиб галма-галдан ўз гуруҳига ўзларининг ёзган нарсаларини қисқача ва тушунарли қилиб сўзлаб беришлари керак бўлади. Бунда ҳар бир иштирокчидан ўзининг ёзганлари ҳақида сўзлаб бериши учун 4-6 дақиқагача регламентга амал қилиш сўралади.

**1-rasm**

5

2

1

1

6

3

3

3

**Антиқа танишув**

**Мақсад:** ўзаро танишув ва жамоани шакллантириш, иштирокчилар ўртасида маълум даражада ҳиссий-емоционал яқинлашувни юзага келтириш, аудитория қаршисида ўзини тута олиш, нутқ сўзлай олиш ҳамда бошқа инсонни ўзгаларга таништиришни ўргатиш.

**Жараён:** иштирокчилар айлана шаклида ўтириб олишади ҳамда улардан икки кишидан ташкил топган кичик гуруҳлар шакллантирилади. Ушбу кичик гуруҳларга(яъни жуфтликларга) қуйидагича топшириқ берилади. Бу топшириқ учун 4-5 дақиқа вақт берилиши етарли. 1- топшириқ улар бир-бирлари билан танишиб ўз шеригларидан қуйидаги саволларга жавоб олишлари керак

-исми, фамилия ва ўз исмингиздан ташқари ўзингизни яна қандай ном, таҳаллус, статус остида тасаввур қиласиз ва кўришини хоҳлайсиз?

-ҳаётда кимга ўхшайсиз?

-кумирингиз (у сари интиладиган ёки унга ўхшашга харакат қиладиган инсонингиз) ким ва нега айнан у?

-сиздан қандай савол сўрашлари ёқади ёки энг севимли сизга берилишини истайдиган саволингиз?

2-топшириқ ҳар бир жуфтлик ярм айлана шаклида ўтиган аудитория қаршисига чиқиб навбатма-навбат ўз шеригини юқоридаги топшириқдаги саволлар жавобига асосланиб нотиқлик ва ижодкорлик билан аудиторияга таништиришлари лозим.

Ушбу машғулотни ўтказишда аудитория 24та иштирокчидан ошмаслиги мақсадга мувофиқ, чунки 12тадан ортиқ жуфтликни тинглаш аудиторияда зерикишни пайдо қилиши эҳтимоли кучли.

**Соябон ва таёқча**

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

**Жараён:** иштиркчилардан айлана шаклини ҳосил қилиб туриб олиш сўралади. Ҳамма ёнма-ён туриб айлана шаклини ҳосил қилгач, улардан онг қўлининг кўрсатгич бармоғини қўшни иштирокчини кафти остига тегказиб туриши керак ва бир вақтнинг ўзида барча чап қўлининг кафтини кенг очиб (ерга қарата) ўзининг чап томонидаги шеригига узтиши керак. Шунда иштирокчиларнинг чап қўли соябон ўнг қўли эса соябоннинг остидаги таёқча кўринишини ҳосил қилади. Бундан сўнг иштирокчиларга шарт тушунтирилади. Тренер ёки модератор 123 деб санайди ва иштирокчилар 3 сонини эшитиши биланоқ чап қўллари остидаги қўшнисининг бармоғини ушлаб олиши ва бир вақтнинг ўзида ўнг қўлининг бош бармоғини қўшни иштирокчи ушлаб олишига бермай тезликда олиб қочиши зарур.

Ўйин 3 мартага яқин ўйналгач онг ва чап қўлларининг вазивалари алмаштирилиши мақсадга мувофиқ бўлади.

**Олма-олча**

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

**Жараён:** биринчи навбатта иштирокчилардан икки кишилик кичик гуруҳлар (жуфтликлар) ҳосил қилинади. Улар бир бирига юзма- юз туриб олишлари ва қўлларини ҳудди саломлашишда қўл сиқишгандагидай лекин 5-10 см масофа сақлаб қўлларини тегказмайин туришлари керак. Шундан сўнг шарт тушунтирилади, бунда тренердан ўнг тарафда туган иштирокчилар олма деб аталадилар ва тренердан чап томонда турганлар олча деб аталадилар. Агар тренер олма сўзини айца, “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 айца “олчалар” “олмаларнинг” қўлларини ушлаб олишлари керак бунда “олмалар” қўлларини тезда олиб қочиш учун улгурушга 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 мувофиқ.

**Шер, овчи ва унинг хотини**

**Мақсад:** мантиқий тафаккурни ривожлантириш, жамоавий фикрлаш ва қарор қабул қилишни машқлантириш, ижобий кайфиятни ҳосил қилиш.

**Жараён:** аввало иштирокчилардан иккита тенг сонли гурҳлар шакллантирилади ва ушбу гуруҳлар икки чизиқ бўлиб бир-бирларидан 2-3метр масофада орқа томонлари билан қарама-қарши туриб олишлари лозим бўлади. Шарт қуйидагича тушунтирилади: гуруҳлар 15-20 секунд давомида келишиб

1)шер,

2)овчи,

3)овчининг хотини персонажларидан бирини танлашлари керак ва бунда шер овчидан қўрқади, овчи хотинидан қўрқади, овчининг хотини шердан қўрқади деб эслатиб ўтиш керек. Жамоалар ўзаро келишиб олгач (бунда жамоалар бир бирларига қайси персонажни танлаганликлигини билдирмасликлари муҳим) дастлабки ҳолатни қабул қилишади, яъни икки чизиқ бўлиб бир-бирларидан 2-3метр масофада орқа томонлари билан қарама-қарши туриб олишади. Шундан сўнг, тренер 123 деб команда беради, 3 деганда жамоалар ортларига яъни қарши жамоага қараб ўзларининг танлаган персонажини ҳамма бир вақтнинг ўзида бир ҳил тана ҳаракати билан кўрсатишлари лозим. Мисол учун:

овчи персонажи танланса – қўллар билан қурол ўқталаётгандай тана ҳаракати қилинади;

шер персонажи танланса – қўл ва бармоқларни ишга солиб ҳудди ҳамла қилишга чоғланаётган ёки ўкираётган шер каби тана ҳаракатини амалга оширилади;

овчининг хотини персонажи танланса – тананинг бош ва бел қисмини икки ёнга ликкилатиб рақсга ўхшаш ҳақаракат қилинади;

Ғолиб 1-шер овчидан қўрқади, 2-овчи хотинидан қўрқади, 3-овчининг хотини шердан қўрқади “мезон”ларига асосан аниқланади. Мисол учун: “А”-жамоа овчини кўрсатганда “Б”-жамоа шерни кўрсаца шер овчидан қўрқишини ҳисобга олиб (1 мезонга асосан) А-жамоа ғолиб деб топилади, ёки “А”-жамоаси овчининг хотинини кўрсатганда “Б”-жамоа шерни кўрсаца овчининг хотини шердан қўрқишини ҳисобга олиб “Б”-жамоа ғолиб деб топилади. Ва шу тарзда ҳар бир намойишдан сўнг ғолиб жамоага 1 очкодан тақдим этилиб ўйин маълум бир ҳисобгача давом эттирилади. Ўйиннинг сўнги ҳисоби ёки давомийлиги жамоанинг қизиқиши ва тренингнинг умумий вақтини ҳисобга олиб тренер томонидан ихтиёрий белгиланади.

Агар ўз персонажларини намойиш этишда адашиб жамоада бир киши бўлсада синхронликни( бир хилликини) бузса, қоида бузилган жамоадан 1 очко олиб ташланади, агар жамоалар ўзаро келишаётганида бирон бир қарши жамоа валики ғирромлик қилмоқчи бўлиб нариги жамоанинг сўзларини тинглаш учун уларнинг ёнига борса 0.5 штраф очко белгиланади. Тренер буларни қаттиқ назорат қилиши ва ўйиндан олдин албатта эслатиб ўтиши шарт.

**Туғилган кун**

**Мақсад:** иштирокчиларни ўзаро яқинлаштириш, тана ҳаракати орқали фикрни баён қилишни ўрганиш.

**Жараён:** иштирокчилардан умуман гапирмасдан, лаб-юз мимикаларидан фойдаланмай тана ҳаракатлари орқали бир бирининг қайси санада туғилганлигини билиб олиш ҳамда бир қатор бўлиб йил ойлари (январ, феврал, март…) кетма-кетлигида сафланиш сўралади. Ҳамма туриб олгач, саналар кетма-кетлиги тўғри эканлигини текшириш учун тренер январ ойида туғилган иштирокчини аниқлайди ва ундан кейинги турганлар навбати билан ўзи туғилган санани айтиши лозим саналар эса ўз ўрнида кетма-кет тарзда бўлиши керак.

**Доира ичида доира**

**Мақсад:**иштирокчилар ўртасида ўзаро танишув бир бирини исмини эслаб қолиш ўзаро яқинликни шакллантириш.

**Жараён:** иштирокчиларни тенг икки гуруҳга бирлаштириб олинади, биринчи гуруҳ доира шаклини ҳосил қилиб туриб олишлари керак(агар тренинг аудиторияда бўлса иштирокчилар стуллардан фойдаланиб ўтириб олганлари мақбул), иккинчи гуруҳ эса биринчи гуруҳ шакллантирган доира атрофида яна бир доирани юзага келтирадилар. Шарт шундай: ишки доирада ўтирган иштирокчилар кетма-кет ўз исмини айтиб қўшимча сифатида ўз исмининг бош ҳарфига монанд бирор бир ижобий сифат айтиши лозим. Масалан: Охунжон-одобли, Давронбек-дадил…Бунда ташқи айланадаги иштирокчилар ички айланадаги иштирокчиларнинг исми ва сифатини ёдлаб қолишлари сўралсди. Ички айланадагиларнинг бари исми ва сифатини айтиб бўлгач ташқи айланадаги иштирокчиларнинг ҳар бири ичкаридагиларни ҳар бирини исми ва сифатини айтиб чиқадилар. Бу жараён ўз якунига етгач, ташқи ва ички айланадагилар ўзаро ўрин алмашадилар. Энди эса ички айланани ҳосил қилган гуруҳ бир чеккадан ҳамма ҳудди аввалги иштирокчилар каби исми ва ва исмини бош ҳарфига монанд ижобий сифат айтиб чиқадилар. Ташқи айланани ҳосил қилган иштирокчилар эса юқоридаги каби ҳар бири ичкаридаги ҳар бир иштирокчи исми ва сифатини айтиб чиқишлари лозим. Бу орқали иштирокчилар бир бирларини исмини ва қўшимча бир сифатини ҳам билиб олишлари мумкин бўлади.

**Импулс**

**Мақсад:** жисмонан яқинлик руҳий яқинликни шакллантириш, диққат ва реаксияни ривожлантириш.

**Керакли ресурслар:** 1 та стул ва 1 та ручка.

**Жараён:** иштирокчилардан иккита тенг гуруҳлар шакллантирилади. Алоҳида ҳар бир гуруҳ бир қатор бўлиб сафланишади. Иштирокчилар бир бирларини қўлларини ушлаб олишлари керак. Қатор охирида турган иштирокчи ўзидан олдинги иштирокчини қўлини енгил сиқиш орқали кейинги иштирокчига импулс беради ва бу импулс шу тарзда қатор бошига етиб келиши керак. Импулс етиб келгандагина қатор бошидаги иштирокчи иккита гуруҳнинг ўртасига стул устига қўйилган ручкани олиши лозим. Қайси бир жамоанинг импулсе биринчи етиб келиб унинг бошидаги иштирокчи ручкани олишга улгурса ўша иштирокчи ўз жамоаси қаторининг охирига бориб туриб импулс берувчи вазифасига ўтади. Ўйин қайсидир бир жамоанинг биринчи импулсни бериб бошлаган иштирокчисига қайтиб навбат келгунигача давом этади. Ва ўша жамао ғолиб саналади.

**Ёмғир**

**Мақсад:** иштирокчиларини дииқатини бир жойга йиғиб олиш ёки жалб қилиб олиш, позитив кайфиятни ҳосил қилиш.

**Жараён:** иштирокчилардан диққат билан тренерни кузатиб уни бажараётган ҳаракатини бажариш сўралади. Агар иштирокчилар диққат билан кузатиб сўзсиз тренер бажараётган ҳаракатларни қайтаришса ёмғир овозини эшитишга муваффақ бўлишлари айтилади. Тренер чап қўлини кўтариб кафтини кенг очиб унга ўнг қўл кўрсаткич бармоғи билан овоз чиқадиган даражада уриб бошлайди, 10-15 мартадан сўнг иштирокчиларга икки ишорасини қилиб кафтига энди 2та барбоғи билан кафтига уриб бошлайди яна 10-15 мартадан сўнг 3 ишорасини қилиб учта бармоғи билан сўнгра шу тарзда 4 та бармоғи билан ҳаракатни давом эттиради. Натижада иштирокчилар ҳаракатни бевосита кўрсатилганидек бажаришса, ёмғир ёғаётгандаги товуш юзага келади.

**Мазунга**

**Мақсад:** диққатни жамлаш, позитив кайфиятни ҳосил қилиш.

**Жараён:** иштирокчилардан айлана шаклида туриб олишлари сўралади. Тренер иштирокчилардан ихтиёрий бирини танлайди ва шартни тушунтиради. Танланган иштирокчи “ма” сўзини товушни узмай маааа тарзида айтиб туриб қўлини олдинда узатиши керак, бундан сўнг ўнг тарафдаги кейинги иштирокчилар ҳам кетма кет шу ҳолатга кириб яъни қўлини олдинга узатиб маааа деб товушни узмай (бир нафасда) такрорлаб турадилар. Бунда ушбу ҳаракат айлана бўйлаб ўнг томонга қараб бирданига эмас, иштирокчилар орқали айлана бўйлаб навбатма-навбат тарқалиши лозим. Навбат яна айлана бўйлаб ҳаракатни биринчи бошлаган иштирокчига қайтиб етиб келинганда ҳамма қўлларини тезлик билан ортга тортиб олиб бир вақтнинг ўзида баланда овозда “зунга” сўзини айтишлари лозим. Ўйин қоида бўйича бажарилганда синхрон тарзда “маааааазунга” деган жарангли сўз ҳосил бўлади. Биринчи уринишда иштирокчилар ўйинни тўлиқ тушуниб олишади. Иккинчи уриниш учун бошқа бир ихтиёрий иштирокчи танланиб, яна юқоридагидай ҳаракат такрорланади, фақат энди ҳаракат чап томонга қараб йўналади.

**Электр симли тўсиқ**

**Мақсад:** жамоавийликни ҳамда жамоавий қарор қабул қилиш кўникмасини шакллантириш, ўзаро ишончни уйғотиш.

**Керакли ресурслар:** арқон боғлаш мумкин бўлган ораси 2-4 метр бўлган2 та ёғоч устун (ёки дарахт бўлгани мақсадга мувофиқ) ва 15-20 метрли арқон.

**Жараён:** тренер аввалроқ иккита устунга арқонни шундав боғлаб қўйиши керакки, унда (унинг орасидан ёки устидан) иштирокчилар бировнинг ёрдамисиз ўта олмаслиги керак. Бунда арқон етарлича (сакраб ўтиб кетиш мумкин бўлмаган даражада) баланд ва чигал тарзда боғланади. Сўнгра иштирокчиларга шундай шарт қўйилади. Улар бир бирларига ёрдам бериб арқонга тегиб кетмай тўсиқнинг нариги томонига ўтиб олишлари керак. Ўтиш жараёнида иштирокчилар бир бирларига яқин ва тегиб алоқа занжирини сақлаб ҳам туришлари лозим. Шунингдек, иштирокчиларга бу арқон эмас 2000 волт элктр токи ўтиб турган сим деб установка берилиши лозим. Агар иштирокчилардан кимдир алоҳида бўлиб бошқаларга тегмай алоқа занжирини узиб турса ёки ўтиш жараёнида кимдир арқонга тегиб кеца ўйин бошидан бошланиши лозим. Лекин, иштирокчиларнинг ёши, кучи, малакасини ҳисобга олиб “електр сим”га енгил тегиб кетиш ҳолатларини 2-3марта эътиборга олмаса ҳам бўлади. Иштирокчиларга бу ишни уддасидан чиқишлари учун (уларнинг сонини инобатда олиб) 10 дан 25 дақиқагача вақт берилиши ҳам керак. Бу иштирокчиларнинг масъулият асосида тезроқ ҳаракат қилишларини ҳам таъминлайди.

**Хатарли ботқоқликдан ўтиш**

**Мақсад:** жамоавийлик ҳамда жамоавий қарор қабул қилиш кўникмаларини шакллантириш.

**Керакли ресурслар:** иштирокчилар сонига қараб 15 ёки 20 та А4 форматдаги оқ қоғоз.

**Жараён:** варақлар ерга 30см оралиқ масофа қолдириб бир қатор қўйиб чиқилади. Ва иштирокчиларга қуйидагича шарт қўйилади. "Ердаги варақлар ҳарсанг тошлардир, улардан ташқари бошқа ер эса хатарли ботқоқликдан иборат. Улар яшаб қолишлари учун албатта ушбу ботқоқликнинг нариги томонига ўтиб олишлари шарт. Бунда улар ботқоқликдан бир-бирларини қўлларини ушлашиб (узилмай), “тошларни” (яъни қоғозларни) босиб ўтадилар. Энг муҳими, улар ўтаётганларида бир бирини қўйиб юбормаслиги, бир вақтнинг ўзида битта иштирокчининг оёқлари битта варақда туриб қолмаслиги (яъни доим бир иштирокчининг икки оёғи иккита “тош” устида бўлиши), варақларнинг биронтаси ҳам бўш қолиб кетмаслиги талаб этилади. Агар ушбу талаблар бузилса, жамоа яна ортга қайтиб, шартни бошидан бошлаши лозим. Жамоа юқоридаги талаблар доирасида “ботқоқликнинг” нариги томонига ўтиб олса, шарт бажарилган ҳисобланади ва ўйин якунланади. Ўйин давомида иштирокчилардан иложи борича рационал ва ижодкорона ёндошиш сўралади.

**Манзил аниқ, лекин қандай борамиз**

**Мақсад:** жамоавийликни шакллантириш ва ривожлантириш, озаро тушуниш орқали мақсад сари интилиш кўникмасиини машқлантириш.

**Керакли ресурслар:** 15-20метр арқон.

**Жараён:** иштирокчилардан доира шаклини ҳосил қилиб, иложи борича бир бирларига яқин туриб олишлари ва барча иштирокчилар икки қўллари билан қулоқларини ушлаб туришлари сўралади. Шундан сўнг тренер уларни арқон билан айлантириб, иложи борича бир бирига жипс ҳолатда (жисмонан зиён етказмайдиган даражада) сиқиб боғлайди. Боғлаб бўлгач, тренинг бўлаётган жой кенглигига қараб улардан 10-20 метр нарига бориб туради. Энди иштирокчилар тренернинг ёнигача шу ҳолатда биргаликда келишларини лозим. Иштирокчилардан биргаликда юриб келаётганларида, рационал ва ижодкорона ёндошишларини сўраш ҳам мумкин.

**Деразада пашша ўйини**

**Мақсад:** Жамоавийликни ривожлантириш, мантиқий тафаккурни ўстириш.

**Керакли ресурслар:** тренер учун қоғоз ва ручка.

**Жараён:** Тренер дераза расмини чизиб олади ва уни иштирокчиларга бир марта кўрсатади. Ва расмни ўзига қаратиб “деразага пашша қўнди” дейди ҳамда унинг деразада қанчалик кўп юриши иштирокчиларга боғлиқ деб тушунтиради, ҳамда иштирокчиларга пашшани иложи борича деразадан чиқариб юбормасликни сўрайди. Иштирокчилар бунинг учун тепага, пастга, чапга, ўнга буйруқларидан фойдаланишлари мумкин. Агар иштирикчилар иккии марта кетма-кет тескари тарафларга бошловчи буйруқларни берса, пашша деразани тарк этади. Ўйин иштирокчлилар пашшани деразада ўнга- пастага- чапга- тепага тарзида ёки ҳудди шундай тескари томонга айлана бўйлаб чиқиб кетмайдиган ҳолда ҳаракатлантирмагунларигача давом этдади. Бунда муҳими, иштирокчилар ҳамма бир қарорга келиб пашшани бошқариш кераклигини ҳамда мантиқий фикрлаш асосида пашшани деразада фақат айлана бўйлаб яъни ўнга- пастага- чапга- тепага тарзида ҳаракатлантириш кераклигини тушуниб олишлари жоиз.

**Пўчтачи ўйини**

**Мақсад:** ижобий кайфиятни ҳосил қилиш, диққат ва реаксияни ривожлантириш, иштирокчиларни фаоллаштириш.

**Керакли ресурслар:** ҳар бир иштирокчи учун биттадан айлана тарзида қўйилган стуллар.

**Жараён:** ҳар бир иштирокчи учун биттадан айлана тарзида стуллар қўйилади ва иштирокчилар жойлашиб ўтириб олишадилар. Шарт тушунтирилади, барча иштирокчилар ўрнидан туриб иложи борича тезликада ўнг тарафдаги қўшнисининг бўшаган стулига ўтириб олишлари керек. Ҳаракат айлана бўйлаб давом этаверади. Бунда муҳими, ҳар бир иштирокчи бўшаган стулга ўтириб, тезликда кейинги стулни бўшшини кутмай ўрнида туриши ва стул бўшши биланоқ унга ўтириб шу тарзда ҳаракатни давом эттириши лозим. Ўйин 3-4 дақиқа давом этиши мақсадга мувофиқ, чунки шунча вақдан кейин иштирокчиларда чарчаш ёки зерикиш жараёни бошланади.

**Ручка ўйини**

**Мақсад:** координация ва диққатни ривожлантириш, иштирокчиларни фаоллаштириш.

**Керакли ресурсла:** ҳар бир иштирокчи учун ручка.

**Жараён:** иштирокчилар айлана бўлиб бир бирларига яқинроқ туриб олишлари лозим. Шундан сўнг ҳар бир иштирокчи қўлларини гавдасидан 30 сантиметр атрофида узоқликда (елкасининг тўгрисига) кўтаришлари сўралади. Бунда иштирокчиларнинг ўнг қўлида ручкани вертикал тарзда ушлаб туришлари ва чап қўл кафтини осмонга қарата очиб туришлари лозим. Энди шарт тушунтирилади. Тренер 1,2,3,4 деб (сонлар орасида пауза билан секин санаши лозим) санаганида иштирокчилар ушбу ҳаракатларни бажаради 1-2-ўнг қўлидаги ручкани ўнг тарафидаги қўшнисининг кафтига қўяди ва бир вақтнинг ўзида чап томонидаги иштирокчи томонидан ўзининг қўлига қўйилган ручкани ушлайди; 3-4-енди юқоридаги ҳаракат тескари томонга амалга оширилади (ручкалар ўз эгаларига қайтиб келади) яъни чап қўлидаги ручкани чап тарафидаги қўшнисининг кафтига қўяди ва бир вақтнинг ўзида ўнг томонидаги иштирокчи томонидан ўзининг қўлига қўйилган ручкани ушлайди. Ўйин 1-2 марта секин ўйналади. Сўнгра тренер иштирокчилардан тезлашишни сўраб, тезроқ санашга ўтади. Ўйин 15-20 мартагача ўйналиши мумкин.

Шунингдек, Ўйиннинг иккинчи босқичи сифатида ўйин кўринишини бир оз ўзгартириш ҳам мумкин. Бунда иштирокчилар қўлларини юқоридагидай кўринишда ушлаб турадилар фақат энди қўлларини тўғрига узатишни ўрнига чап қўлини ўнг томонга ва ўнг қўлини чап томонга қўлларини “х” тарзида узатиб оладилар. Ўйин юқоридагидай давом этаверади. Энди бевосита қўллар ўрни алмашгач, иштирокчиларга уларнинг ўнг қўли чапининг, чап қўли эса ўнгининг вазифасини бажариши кераклиги тушунтирилади. Иккинчи босқич 8-10 марта ўйналиши етарли.

**Сувдан чиққан Пудел**

**Мақсад:** иштирокчиларни фаоллаштириш, ижобий кайфиятни юзага келтириш.

**Жараён:** аввало иштирокчилардан “Юнги жингалак, серюнг бўлган ҳонаки итнинг номи нима деб аталади?” дея сўралади. Иштирокчилардан турли фикрлар чиқиши мумкин. Бундай итнинг номи пудел. Иштирокчилардан энди қуйидагини фараз қилиш сўралади. “Бизлар пудел итларимиз ва биз сувга тушиб кетдик. Сувдан чиққач жиққа хўлмиз. Энди устимизгади сувдан қутилишимиз керак. Бунинг учун яхшилаб силкинамиз ва силкинишни тананинг бош қисмидан бошлаймиз.” Шундан сўнг тренер ўзи қилган ҳаракатларни иштирокчилардан бажаришни сўрайди. Ҳаракатлар қуйидагича: 1- алоҳида бош ҳудди итларники каби силтитилади; 2-сўнгра елкалар ҳам шундай силкитилади; 3-ҳар бир қўл алоҳида-алоҳида осмонга кўтариб силкитилади; 4- думлар (бел ва тоз қисм енгил силкитилади) ликкилатилади; 5-оёқлар алоҳида-алоҳида силкитилади. Бундан сўнг ҳаракат тананинг пастидан тепага қараб қайтарилади. Яъни: 1-оёқлар алоҳида-алоҳида силкитилади; 2- думлар (бел ва тоз қисм енгил силкитилади) ликкилатилади; 3-ҳар бир қўл алоҳида-алоҳида осмонга кўтариб силкитилади; 4-сўнгра елкалар ҳам шундай силкитилади; 1- ва оҳирида алоҳида бош ҳудди итларники каби силкитилади шунинг билан машғулот якунига етади.

**Балиқ овида**

**Мақсад:** иштирокчиларни фаоллаштириш, ижобий кайфиятни юзага келтириш.

**Жараён:** иштирокчилардан эркин туриб олиш ва балиқ тутаётган ҳолатга (рўлга) киришиш сўралади. Бундан сўнг иштирокчиларга бериладиган установкалар: сиз кўл бўйида балиқ тутиб турибсиз, шу пайти бир пашша атрофингизда айланиб асабингизни буза бошлади, лекин сиз балиқларни чўчитиб юбормаслик учун уни асло қўлингиз билан қўриб ҳайдай олмайсиз. Пашша учиб-учиб бурнингизга қўнди, сиз нима қиласиз (шунда иштирокчи юз мускулларидан фойдаланиб уни ҳайдаши кераклиги ёрдам сифатида айтилиши ҳам мумкин), чап юзингизга қўнди, ўнг қошингиз устига қўнди, бўйнингизни ортига қўнди, елкаларингизга биринчи ча кейин ўнг елкангизга қонди (елкаларни қимирлатиб уни ҳайдаш керак), сўнгра қорнингизга қўниб ўрмалай бошлади (қорин билан чуқур нафас олиб ҳайдаш мумкин), чап оёғингиз устига қўнди, тиззангизга қўниб ўрмалай бошлади шу пайт ёнидан бир “кетворган пашша” ўтиб қолдию у ҳам ўша пашша кетидан учиб кетди ва сиз ундан қутилдингиз ҳамда балиқ овине яна завқ билан давом эттирдингиз..

Бунда тренер эътибор қартиши керак бўлган жиҳатлар қуйидагилардан иборат: тренер иштирокчи “танансининг бирор қисмига пашша қўнганидан” сўнг унга “пашшани” қўнган жойидаги тана аъзоси ёки мускулларини ишлатиб уни ҳайдашга вақт агар керек бўлса йўриқ бериши лозим; иштирокчиларни икки қўлини ҳудди қармоқни ушлагандайин қимирлатмай ушлаб туришларини сўрши керак; агар тренер ҳам ушбу машғулотни бевосита иштирокчилар билан бирга бажарса у янада самаралироқ бўлади.

**Тўти қуш Пўли**

**Мақсад:** танишув асосан иштирокчиларўзаро бир бирларини исмларини эслаб қолиши, ижобий кайфиятни вужудга келтириш.

**Жараён:** иштирокчилардан айлана шаклини ҳосил қилиб туриб олиш сўралади ва тренер ҳам улар билан бирга туриши керак. Шундан сўнг тренер шартни тушунтиради. Айланадаги ҳар бир киши (галма-гал) бир қадам айлана ичига қадам ташлайди ва исмини баланд овозда айтиб ихтиёрий тана ҳаракатини амалга оширади. Буни ўша пайтиёқ, барча иштирокчилар юқоридаги иштирокчини ҳаракатини ҳудди ўшандай тарзда олдинга бир қадам ташлаб кўрсатишлари ҳамда унинг исмини баланд овозда қайтаришлари керак. Биринчи иштирокчи вазифасида тренер бўлиб, танишувни бошлаб бергани мақул. Сўнгра бу жараён тренердан ўнг тарафга қараб давом этади. Ва ҳамма иштирокчидан ўтиб тренерга қайтиб навбат келганида, тренер яна бир қадам олдинга чиқади ва “Мен сизлар билан танишганимдан ҳурсандман” деб қарсак чалади ва бошқа иштирокчилар ҳам буни қайтаришади, шунинг билан машғулот якунланади.

**Молекула**

**Мақсад:** иштирокчиларни фаоллаштириш, жамоавийликни ривожлантириш, кичик гуруҳларни хосил қилиш.

**Жараён:** Биринчи навбатда иштирокчилар бир топ бўлиб туриб олишлари керак. Молекулалар ҳақида бироз тушунча бериб ўтилади мисол учун: молекулалар ҳарорат ошгани сари уларнинг ҳаракати тезлашади ва ҳарорат совигани сари уларнинг ҳаракати секинлашади. Сўнгра иштирокчиларга тасаввур қилинг сизлар ҳозир кичик-кичик атом молекулаларига айланиб қолдингиз деб установка берилади. Сизлардан ҳаво ҳарорати ошгани сари ихтиёрий турли тарафларга қараб тўхтамай ҳаракатланиш талаб этилади. (тренинг аудиторияда бўлмаса иштирокчиланинг бир-бирларидан узоқлашиб кетмаслиги сўралади) Шундан сўнг ҳозир ҳарорат 40,60,100 даража иссиқ деб айтилади ва молекулалар (яъни иштирокчилар) борган сари тезроқ ҳаракатлана бошлайди. Тренер уларни ихтиёрий пайда тўхтатиб молекулалар 2та ёки 3та ёки ихтиёрий керакли миқдорда бирлашишсин деб буйруқ бериши мумкин. Шунда иштирокчилар тўхташи ва тезда ўзига шериклар топиб айтилган миқдорда бирлашиб кичик кичик халқалар ҳосил қилиб олишлари керак. Бундан сўнг “ҳарорат яна кўтарилиб молекулалар яна ҳаракатга келишади” буйруғини бериш ва ўйинни юқоридагидай давом эттириш мумкин. Эслатиб ўтиш керакки, бу ўйиндан нафақат иштирокчиларни фаоллаштириш ёки жамоавийликни шакллантириш учун балки иштирокчилардан кичик гуруҳларни ҳосил қилиш учун ҳам фойдаланиш мумкин.

**Овозсиз қурилиш**

**Мақсад:** жамоавийликни шакллантириш, ўзаро тушунишни таркиб топтириш; ижодкорлик ва тасаввурни ривожлантириш.

**Жараён:** иштирокчилардан иккита тенг жамоа ҳосил қилинади. Жамоалар алоҳида алоҳида туриб олишлари керак. Шундан сўнг шарт тушунтирилади. Жамоаларга бирор бир шакл ёки нарсани номи айтилганда жамоа билан биргаликда 20-30 секунд (кўпи билан 1 минут вақт бериш мумкин агар шунда ҳам қийналишса тренер уларга айрим нарсаларни айтиб ёрдам бериши мақсадга мувофиқ) ичида ўша шакл ёки нарсани ифодаловчи ёдгорлик ёки ҳайкал кўринишини ҳосил қилишлари лозим. Ушбу қурилиш жараёнида умуман гапириш мумкин эмас, фақат тана ҳаракати, қўллар ва мимика билан бир бири билан гаплашишлари, тушунтиришлари мумкин. Иштирокчиларга шарт тушунарли бўлгач уларга 1-учбурчак шаклини ҳосил қилиш буйруғи берилади, бу синов вазифасини отаб улар шартни тўғри бажаришни ўрганиб олишлари учун, ундан кейинги шартлар бироз қийинлашиб боради. 2-беш бурчак шаклини ҳосил қилиш буйруғи берилади; 3-тошбақа ҳаякали кўринишини ҳосил қилиҳ; 4- жанговор танк кўринишини ҳосил қилиш; 5-боқийлик ёдгорлигини ҳосил қилиш (бундай ҳайкал йўқлигини ҳисобга олиб улардан шартга ижогкорона ёндошишсўралади); 5-мустаҳкам севги ҳайкалини ҳосил қилиш; 6-минорадаги соат шаклини ҳосил қилиш; 7-донишмандлик ҳайкалини ҳосил қилиш; 8-беманилик ҳайкалини ҳосил қилиш.

Машғулот оҳирида айни бир жамоа ғолиб бўлди деб айтилмайди, фақатгина қайсидир бир жамоа қайсидир шартда тезроқ ёки аниқроқ шартни бажарганликларини (ҳар икки жамоадан ҳам мисоллар келтириб) таъкидлаб ўтиши мумкин. Шундан сўнг тренер иштирокчилардан нималарда қийналишгани, нима осон кечгани, қандай қилиб бир бирларини тушунишгани, қандай кўникмалар уларга қўл келгани, реал ҳаётда ҳам бирор вазивафани бажаришда ҳам шу машғулотдан олинган кўникмалар уларга қўл келиши мумкинми каби саволлар берилади ва ихтиёрий иштирокчи саволга қисқача жавоб бериши мумкин. Бунда саволлар муҳокамасига 15-20 дақиқа ажратиш кифоя ҳамда иштирокчилар ўз фикрларини ифода этишаётганларида қисқа ва аниқ гапишириш сўралиши мақсадга мувофиқ.

**Кичик гуруҳлар шакллантириш техникалари**

**Мақсад:** ноанъанабий усуллар билан иштирокчиларни кичик гуруҳларга бирлаштириш

**Жараён:** Анъанавий усулда иштирокчилар бир қатор туриб олиб кетма-кет 1,2,3 ёки 1,2,3,4 (бизга нечта жамоа ҳосил қилиш керак бўлса ўша сонгача саналади) каби санаб кетилиб 1лар битта жамоа, 2лар иккинчи жамоа, 3лар учинчи жамоа тарзида жамоа ҳосил қилинган бўлса. Энди рақамлар ўрнига полиз экинлари мисол учун қовун, тарвуз, қовоқ, хандалак; тропик мевалар; банан, апелсин, лимон, киви; ёки эгизаклар исмларидан ҳам фойдаланиш мукин масалан: Фотима, Зуҳра, Ҳасан, Ҳусан тарзида; йил фасиллари: баҳор, ёз куз, қиш тарзида; бундан ташқари янада қувноқ усулдан фойдаланиш мумкин мисол учун кулгу товушлари: ха-ха, ҳи-ҳи, хў-хў,ҳу-ҳу тарзидан. Шунчаки рақамларни айтиб жамоаларга бўлинишдан кўра рақамлар кетма-кетлиги ўрнига юқоридагидек ноодатий сўзлар ишлатилиб жамоаларга бирлаштириш иштирокчиларда янада позитив кайфиятни оширади ва ўз навбатида тренинга ҳам қизиқишни ўстиради.

**Жековсон позаси**

**Мақсад:**  иштирокчиларни психологик стресс ёки зўриқишдан ҳалос қилиш, руҳий енгилликни вужудга келтириш.

**Жараён:** машғулот стулда ўтириб бажарилади. Иштирокчилар ушбу машқни бажаришдан олдин қорни оч бўлмаслиги, жисмонан ўта чарчамаган бўлиши, касал бўлмаслиги талаб этилади. Чунки, ушбу машқ юқоридаги инсонларда ортиқча жисмоний зўриқиш, бош айланиши каби қўшимча муаммоларни юзага келтириши мумкин, шунинг учун тренер бунга эътибор қаратиши жоиз. Иштирокчилар стулда жойлашиб иложи борича ўзларини бўш қўйиб, эркин ўтириб олишлери керак бўлади. Машқ: иштирокчилар қўлларини пастга тушириб мушт қилиб олишади ҳамда иложи борича муштларини қаттиқ сиқишлари лозим, шундан сўнг мушларини очиб юбормаган ҳолда янада муштни қаттиқ сиқиб қўлларини секин кўтаришлари керак, мушт шундай қаттиқ сиқилиши яъни қалтирйдиган даражада қаттиқ сиқилиши керак. Қўллар секин кўтарилиб мушти кўзлар тоғрисигача келгакда қаттиқ мушни сиқиб 4-5 секунд яна ушлаб турилади сўнгра қўлларнибаланда кўтариб мушлар секин очиб юборилади ва кафтларни секин кенг очиб қўллар яна пастда туширилади. Бу машқ 2-3 мартадан ортиқ бажарилиши мумкин эмас, чунки у жисмоний зўриқишни пайдо қилиши мумкин. Машқни тренер ҳам биргаликда иштирокчиларга намойиш этиб бажарса у янада самралироқ чиқади.

Шунингдек, тренер ушбу машқни иккинчи маротаба бажартираётканида иштирокчиларда қуйидаги установкаларни тасаввурда ҳосил қилишни сўраши ҳам тренингни янада самарадорлигини таъминлайди:

1. Фараз қилинг ҳозир сиз барча чарчоқаларингиз, тавшвиш ва муаммоларингизни барчасини қўлингизга йиғиб олаяпсиз ҳамда уларни қўлингизга қаттиқ ушлаб, сиқиб олдиндиз (қўллар паста мушт қилинди);
2. Энди бор кучингизни йиғиб уларни кўтараяпсиз (мушт янада қаттиқ сиқиб баланда секин кўтарилади);
3. Энди уларни қаттиқ сиқиб янчиб ташладингиз ва улар енгил парга айланиб ғойиб бўлди (кўз тўғрисида мушт 4-5 секун мушт қалтирайдиган даражада қаттиқ сиқиб ушлаб турилади ва кафтларни кенг очиб қўллар тепага кўтарилиб секин пастга туширилади).

**Ўзликдан чекиниш**

**Мақсад:** иштирокчиларда руҳий енгиллик ҳосил қилиш, уларни стрессдан халос қилиш

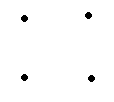
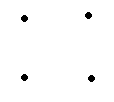
**Жараён:**  иштирокчилардан тренинг муҳити (ёки хона) бўйлаб эркин хаотик тарзда (ихтиёрий тарафга қараб) шунчаки ҳаракатлана бошлаш сўралади. Уларга тасаввурни ишга солиш ва ўзларини оғир темир робот деб билиб ҳаракатлана бошлаш сўралади. Иштирокчилар 10-15 секунд шундай ҳаракатлангач кейинги установка берилади, яъни энди улар ўзларини эрияотган темир деб тасаввур қилишлари ва ҳаракатда давом этишлари керак. Яна 10-15 секунд ўтгач улар ўзларини лой деб тасаввур қилиб ҳаотик ҳаракатни давом эттиришлари лозим. Энди баланд дарахтдан тушаётган ва шамол учириб кетаётган барг ҳазонга айланинг. Сўнгра иштирокчиларга айтилади: энди фараз қилинг сизлар жуда баҳайбат дараҳтларга айландингиз, сизлар битта ўрмон сизлар. Сизни қаттиқ шамол силкитиб уёғдан-буёққа тебратмоқда, энди чақмоқ бўлди, ёмғир ёға бошлади. Яшин уриб ўрмонга ёнғин тушди ва дарахтлар ёна бошлади сизлар ёнаётган дарахцизлар. Ёнғин тугади дарахтлар кулга айланишди, ўзингизни кул деб фараз қилинг. Яна тасаввурни ишга солинг сизнинг барча ташвишу-ғамларингиз, муаммоларингиз энди мана шу кулдан иборат барчаси куйиб кул бўлди ва сиз шунчалар енгилсизки сал қаттиқ шамол бўлса учиб кетишингиз мумкин.

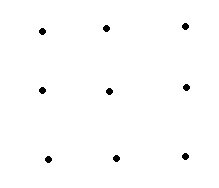
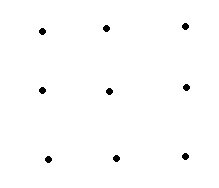
Бундан сўнг иштирокчилардан ўз жойларига ўтириб олишлари сўралади ва уларнинг таасуротлари хақида саволлар берилади, мисол учун: Ўзингизни айтилага нарсадек тасаввур қилганингизда ўзингизда қандай ҳолатни ҳис этдингиз?, ўзингизда тренингдан олдинги ҳолатингизга қараганда анча енгиллик ҳис этаяпсизми?.

**Нуқталарни бирлаштириш**

**Керакли ресурсалар:** ҳар бир иштирокчи учун 1 тадан қоғоз ва ручка, флип чарт ёки ёзув дўскаси.

**Мақсад:** иштирокчиларда ноодатий фикрлашни, ижодкорликни, мантиқий тафаккурни ривожлантириш.

**Жараён:** дўскага ушбу шаклда 4 та нуқта қўйилади ҳамда иштирокчилардан ўз қоғозларига ҳудди шундай нуқталар қўйишлари сўралади. Ва шарт қуйидагича тушунтирилади: сизларга берилган ушбу нуқталарни сиз учта тўғри чизиқ билан қоғоздан ручкани узмай бирлаштиришингиз керак. Иштирокчиларга 1 дақиқа ўйлашга вақт бериш керак. Сўнгра жавобни тўгри топган иштирокчи бўлса, уни доскага чақириб тўғри жавобни кўрсатиб бериш сўралади. Тўгри жавоб қуйидагича 

Машғулотнинг иккинчи топшириғи ҳам шунга ўхшаш, лекин у бир мунча мушкулроқ. Энди тренер дўскага юқоридагидек тарзда нуқталар қўйиб чиқади ва шарт тушунтирилади: сизлар ручкани қоғоздан узмасдан 4 та тўғри чизиқ чизиш орқали орқали ушбу 9 та нуқталарни бирлаштиришингиз керак. Бунда иштирокчилар турли хил чалғитувчи саволлар бериб тренердан жавоб олишга уринишади буни ўйлашга улар учун 3-4 дақиқа бериш керак. Иложи борича иштирокчиларни ўзлари мустақил ўйлаб коришларига имкон яратиш лозим. Сўнгра жавобни тўгри топган иштирокчи бўлса, уни доскага чақириб тўғри жавобни кўрсатиб бериш сўралади. Агар бўлмаса янада ижодкор бўлиш, ноодатий ўйлаш, мантиқий тафаккурни ишга солиш сўралади ҳамда “ижодкорлик бу – чегарадан чиқиш” дегани деб қўшиб қўйилади. Бунда имкони борича иштирокчиларни ўзи мустақил ўйлаб топишларига қўйиб бериш керак. Тўғри жавоб эса қуйидагича бунда юқори бурчакдан пастга қараб бошланади ва кўрсаткичлар бўйича ҳаракат давом эттирилади.

**Учлар**

**Мақсад:** ишторкчиларни диққадини ошириш ва фаоллаштириш

**Жараён:** иштирокчилар айлана бўлиб туриб олишлари сўралади шундан сўнг тренер шартни тушунтиради. Иштирокчиларнинг ҳар бири биттадан сон айтиб 1,2,..4,5…тарзида айлана бўйлаб ўнг томонга кетма-кет санаб кетадилар ва айтиладиган сонларнинг қайси бири учга бўлинадиган бўлса (мисол учун 3,6,9,12…) ёки айтиладиган соннинг таркибида уч рақами қатнашса (мисол учун 3,13,23,33…) ўша сон келганда уни айтиш ўрнида уч марта қарсак чалиниши керак. Мисол учун: 1,2,қарсак,4,5,қарсак…11,12,қарсак тарзида ўйин боради ҳамда ундан кейинги иштирокчи сон айтишда давом этаверади. Иштирокчилар ўйинга тўлиқ тушуниб олишлари учун3-4 та одам адашиб кетгунича шунчаки ўйналади шундан сўнг ўйин бошидан бошланиб адашиб кетган иштирокчилар бирданига ўйиндан (айланадан орқага) чиқиб турадилар. Ва оҳирида қолган иштирокчи ғолиб деб топилади. Агар тренинг иштирокчилари 20 тадан ортиқ бўлса, шунчаки 5-6 та одам адашиб кетгунича ёки рақам айтиш айланани 2-3 марта айланиб чиққунигача давом этказиш етарли.

**Антиқа топишмоқ**

**Мақсад:** иштирокчиларнинг топқирлигини ошириш, ижодкорликни ривожлантириш, фаоллаштириш.

**Керакли ресурслар:** 4 та оқ қоғоз ва 1 та ручка.

**Жараён:** олдиндан 4 та ёзувли карточкалар тайёрлаб олинади. 1-карточкага “қалампирнинг аччиқ таъми”; 2-карточкага “ёлғончи”; 3-карточкага “енг баланд сакрайдиган чумоли”; 4-карточкага “енг чиройли йиқилиш” сўзлари ёзиб қўйилади ва карточкалардаги ёзув кўринмайдиган қилиб қоғоз букланади. Иштирокчилардан 4 та ўзаро тенг бўлган кичик гуруҳлар шакллантирилади. Ҳар бир гуруҳга олдиндан тайёрлаб қўйилган карточкалардан биттадан берилади ва ҳозирча карточкаларни очмаслик сўралади ҳамда шарт тушунтирилади: иштирокчиларга тарқатилган карточкаларда дунёда йўқ ҳайкал ёдгорликлар номи ёзилган бўлиб, иштирокчилар карточкаларни ўз гуруҳлари билан очиб кўрадилар ва шу ҳайкал ёки ёдгорликни қандай қилиб қутиш ва актёрлик маҳоратини ишга солиб намойиш этиш мумкинлигини келишиб оладилар. Иштирокчилар келишиб олишларига 1 дақиқа берилади. Ундан сўнг ҳар бир жамоа навбатма-набат ўз ёдгорлигини бошқа жамоаларга намойиш этади ва бошқалар шу ёдгорликни номини топишлари керак бўлади. Ёдгорликлар номи жуда ғайриоддий бўлганлиги учун тренер топишмоқни топишга (бошқа жамоалар қийналган ҳоллардада) ёрдам бериши ҳам мумкин.

**Ҳайрлашув тилаклари**

**Мақсад:** тренинг оҳирида иштирокчиларнинг бир бирлари ҳақида ижобий фикр билдиришлари орқали ўзаро яқинликни шакллантириш ва инсонларнинг ўзлари ҳақида позитив маълумотлар бериш орқали психологик ресурсларни таркиб топтириш.

**Жараён:** иштирокчилар айлана бўлиб туриб олишади. Шундан сўнг бир киши танланади ва машғулот ундан бошланади. Иштирокчилар навбатма-навбат ўнг тарафларига қараб ўзидан кейинги иштирокчига ихтиёрий бир ширин сўз, мақтов айтишлари, комплимент қилишлари, ўша инсоннинг алоҳида бирор ҳусусиятини таъкидлаб ўтишлари билан биргаликда бугунги кун сиз учун зое кетмади чунки… деб бирор ижобий сабабни кўрсатишга ҳаракат қилишлари керак. “ҳурматли Азизахон сиз жуда оқкўнгил қизсиз, ман сиз билан танишганимдан жуда ҳурсандман, сизнинг ҳар бир сўзингиз инсонларга қувонч ва баҳт улашади, бугунги кунингиз сизни зое кетгани йўқ чунки бугун сиз келажакда сизга асқотадиган бир қанча фойдали маълумотларга эга бўлдингиз деб ўйлайман, ушбу тренингда биз билан иштирок этканингиз учун раҳмат”(мисол учун: “ҳурматли Азизахон сиз жуда оқкўнгил қизсиз, ман сиз билан танишганимдан жуда ҳурсандман, сизнинг ҳар бир сўзингиз инсонларга қувонч ва баҳт улашади, бугунги кунингиз сизни зое кетгани йўқ чунки бугун сиз келажакда сизга асқотадиган бир қанча фойдали маълумотларга эга бўлдингиз деб ўйлайман, ушбу тренингда биз билан иштирок этканингиз учун раҳмат”) Бу жараёндан ҳар бир иштирокчи навбатма-навбат ўтади. Шунингдек, иштирокчилар бир-бирларига мурожаат қилаётганларида исми билан ва юзда табассум билан мурожаат қилишлари ҳамда сўз оҳирида миннатдорчилик билдиришлари бир-бирларига миннатдорчилик билдиришлари сўралади.

**Ноодатий фикрлаймиз**

**Мақсад:** ижодкорлик, ноодатий фикрлаш ва мантиқий тафаккурни ривожлантириш

**Жараён:** иштирокчилардан бир нечта кичик гуруҳлар шакллантирилади шундан сўнг ҳар бир гуруҳга биттадан ихтиёрий предмет берилади (яъни номи айтилади), мисол учун: баклашка, қопқоғи ёки пропка, крушка, қошиқ, ғишт, гугурт чўпи, қоғоз бўлаги. Ҳар бир гуруҳга биттадан предмет айтилгач, гуруҳларга 2-3 дақиқа вақт берилади шу вақт давомида гуруҳлар келишган ҳолда юқорида берилган предметни ўз функсиясидан ташқари яна нима вазифаларда ҳамда қандай ҳолларда ишлатиш мукинлиги ҳақида ўйлаб кўришлари керак ва берилган предметнинг қўшимча функсиялари рўйҳатини тузишга ҳаракат қилишлари керак. Бунда олдиндан айтиб ўтиш жоиз, энг узун рўйхатни тузган жамоа ғолиб деб топилади.

Ўйиндан хулоса шуки, ҳар бир ишга, айниқса муаммоли вазиятга ёндошишда иложи борича ижодкорлик, ноодатий фикрлаш ва мантиқий тафаккурни ишга солиб ёндошиш, одатий примитив йўллар орқали иш тутишдан кўра самаралироқ натижа беради. Ҳамда бундай ёндошувнинг яна бир фойдали тарафи шундаки, инсон қийин вазиятга тушиб қолганида, ортиқча ўйга толмайди ва зўриқишдан ҳоли бўлади ҳамда оптимистларча иш тутади.

**Шарқ бозори**

**Мақсад:** муомала ва мулоқотга киришувчанлик кўникмаларини шакллантириш, ўзаро танишув, дипломатик ҳамда ўзаро фойдали келишув ўрнатишни ўрганиш.

**Керакли ресурслар:** ҳар бир иштирокчи учун 4 тадан бир ҳил рангли стикер (ёпишқоқ қоғозлар), ҳар бир ичтирокчи учун 1 тадан ручка, ички қисми 15-20 сантиметр чуқур бўлган қоғоз қути.

**Жараён:** ҳар бир иштирокчига тўрттадан стикер тарқатилади ва уларнинг ҳар бирига иштирокчилар ўз исмларини ёзиб чиқишлари сўралади. Шундан сўнг, ҳар бир стикер икки марта (ёзуви кўринмайдиган даражада) букланади ва тренер қўлидаги қоғоз қутига барча букланган стикерлар жойлаштирилади. Тренер қути ичидаги стикерларни яхшилаб аралаштириб юборади, сўнгра ҳар бир иштирокчидан қути ичидан қарамай 4 тадан стикер олишни сўрайди. Стикерлар тарқатиб бўлингач иштирокчилардан стикерларни очиб кўриш лекин ундаги исмларни бир-бирларига маълум қилмаслик талаб этилади. Шарт шуки, иштирокчилар ўз исмлари ёзилган стикерларни бошқа иштирокчилардан сўраб топиб олишлари керак, лекин қўлидаги исм ёзилган стикерларнинг эгасига уларни шунчаки бериб юбормасликлари лозим, бунинг учун улар ўз исми ёзилган стикерларни топиб олиб келишни, ёки кимда эканлигини кўрсатишни сўраш ёки бошқа бир стикерга алмашиш орқали сўраган иштирокчи исми ёзилаган стикерни беришлари мақсадга мувофиқлиги тушунтирилади. Қисқача “текинга ҳеч кимга ҳеч нарса бермаслик” сўралади.

Ўз исмлари ёзилган стикерларнинг ҳар тўттасини ҳам биринчи, иккинчи, учинчи бўлиб топган ва олишга муваффақ бўлган иштирокчилар ғолиб деп топилади. Ушбу машғулот учун уларга (иштирокчилар сонига қараб)10-20 дақиқа бериш мумкин. Машғулот тўлиқ тугагач ғолиблардан ўз таасуротлари ва тажрибалари билан ўртоқлашиш яъни қандай қилиб тезда ўз исми ёзилган стикерларни қўлга киритганлигини, қандай стратегия қўллаганликларини айтиб бериш сўралади. Бундан сўнг эса, кимлар оҳирида қолиб кетишган бўлишса, улардан нималарда қийинчиликкаучраганликлари ва уларга тезда стикерларини йиғиб олишга нима ҳалал берганини айтиб бериш сўралади.

Тренер хулоса ўрнида қуйидагиларни таъкидлаб ўтиши жоизки, ушбу машғулотдан иштирокчилар инсонлар билан мулоқотга киришишда ва улар билан маълум бир алоқа ўрнатишда ўзидаги қандай кўникма ва ҳислатлардан фойдаланиши мумкинлигини шунинг билан биргаликда, ўзида қўшимча яна қандай комуникатив билим ва кўникмаларни шакллантиришлари ҳамда ривожлантиришлари лозимлигини билиб олишлари керак.

**Бош харфлар гимастикаси**

**Мақсад:** иштирокчиларни фаоллаштириш.

**Жараён:** барча иштирокчилардан бир биридан 1 метр масофада эркин туриб олиш сўралади, сўнгра ўз исмларини бош ҳарфини биринчи ўнг қўли билан ҳавода катта қилиб чизиш сўралади. Чизишда иложи борича вертикал ва горизонтал энг узоқ нуқталаргача чўзилиб ҳарфни ҳавода ёзишга ҳаракат қилиш сўралади. Ҳаракат биринчи ўнг қўлда бажарилгач, ҳудди шу ҳаракат (яъни исмининг бош ҳарфини ҳавода катта қилиб чизиш) чап қўлда, сўнгра икки қўлда бажарилиши керак бўлади. Ушбу машғулот, асосан, иштирокчининг қон айланиш ва суяк тўқима тизимини фаоллаштиришга, бунинг натижасида эса унинг ақлий ишлаш қобилияти ҳамда диққат кўламини ортишига замин яратади.

**Чақалоқ**

**Мақсад:** иштирокчиларда қувноқ кайфиятни ҳосил қилиш, иштирокчилар орасида ўзаро яқинликни таркиб топтириш.

**Керакли ресурслар:** чақалоқ шаклида тахланга чойшаб ёки адеял (буни ўрнида силиндр шаклида ўралган ватман қоғозни ишлатиш ҳам мукин).

**Жараён:** иштирокчилардан айлана бўлиб туриб олиш сўралади. Фараз қилинг бу чақалоқ деб иштирокчилардан бирига олдиндан тайёрлаб қўйилган “чақалоқ” берилади. Сиз буни эркалатишингиз, ширин сўзлар гапиришингиз ва овутишингиз керак бўлади. Бу ишни ҳар бир иштирокчи ўнг томонга қараб айлана бўйлаб навбатма-навбат бажариб чиқишлари керак бўлади. Бунда айтилган сўзлар ёки қилинган ҳатти-ҳаракатларни иложи борича қайтармасдан бошқа сўзлани ишлатиш ва бошқача ҳаракатларни амалга ошириш сўралади. Иштирокчилар ушбу шатни айлана бўйлаб бажариб бўлишгач, иккинчи шарт маълум қилинади, у қуйидагича: энди иштирокчилар ўзидан ўнг томондаги иштирокчига қараб чақалоқни қандай ва нима сўзлар билан эркалатган бўлса, (ҳудди ўшандай ҳатти ҳаракатни амалга ошириши яъни ўз шеригини кўтариши шарт эмас, шунчаки вербал тарзда) ўша ҳолатга ўхшатиб ўз шеригини эркалатиши ёки гапириб овутиши керак бўлади.

**Ҳотира учун элеcтрон албом**

**Мақсад:** иштирокчиларда бўлиб ўтган тренингдан ижобий таасурот қолдириш, тренинг таасуротлари узоқ вақт уларнинг ҳотирасида қолишини таъминлаш, совға бериш орқали уларни ҳурсанд қилиш.

**Керакли ресурслар:** фотоапарат, ҳар бир иштирокчи учун биттадан бўш CД диск, 2 ёки 3та ДВД РW дисковот қурилмасига эга компютер, тренерлардан иштирокчилар учун ширин тилаклар устига ёзилаган А4 қоғоздан ясалган конверт.

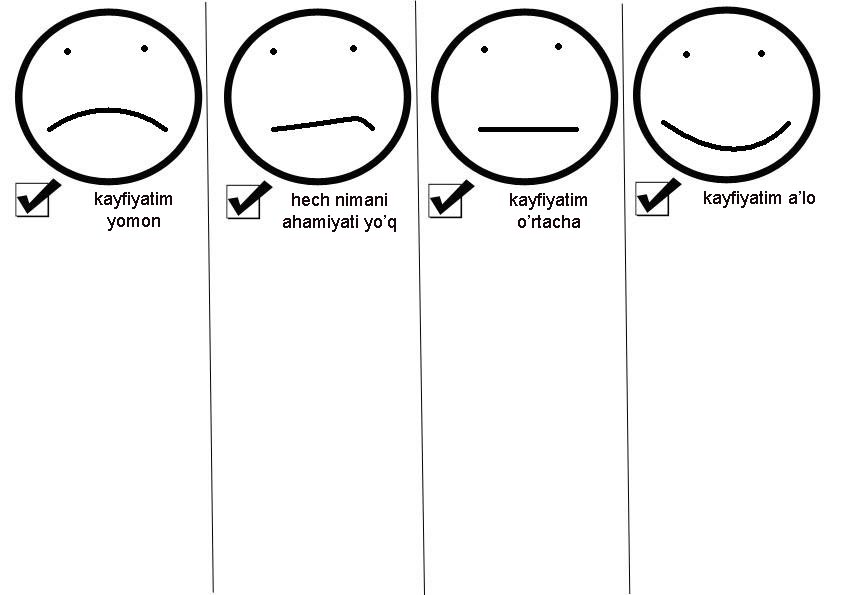
**Жараён:** ушбу машғулот учун тренернинг асистенти бўлгани мақсадга мувофиқ, чунки у тренинг давомида айрим қизиқарли, таасуротга бой лавҳаларни ҳам фотоапарат ёрдамида ҳотирага муҳрлаб боргади. Тренинг оҳирроғида яъни ҳайрлашув машғулотидан олдин, иштирокчиларга ҳотира учун расмга тушиш таклиф этилади. Умумий сурат қуйидагича ҳосил қилинади. Расмга тушиш учун кенгроқ барча иштирокчилар эркин туришса, бемалол сиғадиган фон (девор) танланади. Шундан сўнг иштирокчилар битта-биттадан фонга чиқишади ва ҳоҳлаган бирор кўриниш ҳолатини (позасини) танлаб тура бошлашади, ва ҳар бир иштирокчи фонга турганда иккинчи бир иштирокчи турмасидан илгари бир марта суратга олинади. Шуни эътиборга олиш керакки, кейинги иштирокчилар келиб қўшилишганда иложи борича орқадаги цҳтиокчиларни тўсиб қолмасликлари ва ҳолатлар бир бирини такрорламаслиги лозим. Ва ҳар сафар битта иштирокчи сафга келиб қўшилганда яна битта сурат олинаверади ҳамда энг оҳирги иштирокчи келиб ўз ҳолатини (позасини) қабул қилиб сафга турганида икки марта умумий сурат олинади. Сўнгра, иштирокчиларга ташаккур билдирилиб улар билан ҳайрлашув машғулотини ўтказишга киришилади.

Асосий тренер иштирокчилар билан ҳайрлашув машғулотини ўтаётгандайтда, асистент тренинг давомида олинган расмларни ҳамда унга қўшиб оҳирида олинган умумий расмлар билан бирга барча расмларни компютерда битта элеcтрон папкага жойлайди. Шундан сўнг, ҳар бир иштирокчи учун расмларни CД дискларга ёзиб, электрон фото албом сифатида тренинг якунида иштирокчиларнинг ҳар бирига биттадан CД (елеcтрон фото албом) олдиндан ясаб қўйилган тилакли конвертга солиб совға қилинади.

**Олдин ва кейин тести**

**Мақсад:** иштирокчиларнинг тренингдан олдинги ва кейинги кайфиятларини қиёслаш, умумий гуруҳий кайфиятни кўтаринкилик даражасини аниқлаш, тренинг самарасини текшириш, иштирокчиларда ўзгариш ёки ривожланиш борлигини ўзларига кўрсатиш, иштирокчилар билан қайта алоқа ўрнатиш.

**Керакли ресурслар:**  1та маркер, олдиндан тайёрлаб қўйилган 2 та тест бланкаси у қуйидагича (А4 форматда бўлиши керак).



**Жараён:** тренингга киришишда олдин иштирокчилардан ўз кайфиятлари ёки руҳий ҳолатларидан келиб чиқиб баланкадаги ихтиёрий юз қиёфаларининг фақат биттасининг остига, кўрсатикланидек қушча белгисини қўйиб чиқиш сўралади. Бу жараён анонимлиги таъминланиши учун, уни тренер кузатиши керак эмас. Уни иштирокчилар айлана бўлиб ўтирганларида қўлма-қўл тазрда белгилаб бир бирларига узатиб юбоилади. Иштирокчилардан ҳақиқий ичингиздаги юҳий ҳолатингиз ва кайфиятингиздан келиб чиқиб рост белгини қўйиш сўралади ва бу тренинг самарадорлиги учун муҳимлиги таъкидланади.

Тренер бланкани оҳирида ўзига олиб, уни тезда таҳлил қилиб шунга қараб, тренингни қай тарзда ва нималарга кўроқ урғу бериб ташкил қилишни янада ўзи учун билиб олиши мумкин.

Тренинг оҳирида эса иштирокчилар билан қайта алоқа ўрнатиш учун ва улардаги ижобий ёки салбий ўзгаришларни билиш учун иккинчи янги бланкани иштирокчиларга беради, иштирокчилар эса, яна тренинг бошидагидек қўлма-қўл тарзда бир-бирларига бланкадаги қиёфалар тагига ўз белгиларини қўйишади. Бунда яна бир бор эслатиб ўтиш даркорки, улар ўз кайфияти ва ички ҳолатларига қараб маълуб бир юз кўриниши ифодасининг остига (яъни ажратилганжойга) белги қўйишлари керак. Бу орқали тренер ўз тренинги қанчалик самарали бўлаганини ҳамда иштирокчилар бўлса, ўзларида қанчалик ижобий ўзгариш бўлганини билиб олишлари мумкин. Агар иштирокчиларда ижобий томонга ўзгариш айтарли даражада бўлса, тренер ҳар икки бланкани (яъни тренинг бошида ва оҳирда олинган тест варқаларини) иштирокчиларга намоиш этиши мумкин.

**Алоқа боғлаймиз**

**Мақсад:** жамоавийликни шакллантириш, ўзаро танишув ва яқин муносабатларни ўрнатиш.

**Керакли ресурслар:** ип (1 та қизил рангли 40-ғалтак ипи)

**Жараён:** иштирокчилар айлана шаклида туриб олишади ва бир иштирокчига ғалтак ипи берилади. Шарт тушунтирилади: қўлида ип турган иштирокчи ўзида ипнинг учини ушлаб қолиб ғалтакни бошқа бир иштирокчига бериши ҳамда ўз исмини айтган ҳолда у инсоннинг исмини ҳам сўраб олиши керак. Шунингдек, ўзнинг ушбу тренингдан кутаётган кутувларини айтиб ўтиши лозим. Кейинги иштирокчи ипни ғалтакни қабул қилиши ва у ҳам шу тарзда яъни ўзида ипни яна бир учини ҳосил қилган ҳолда ушлаб қолиши ва ўз исмини айтиб бошқа бир иштирокчини қўлига ғалтакни туқтқазиши керак. Бу жараён ғалтак сўнги иштирокчига етиб боргунича давом этади. Эслатма: ғалтакни икки ёнидаги иштирокчиларга бериш мумкин эмас, иложи борича узоқроқдаги иштирокчини танлаш лозим, шунингдек иштирокчилар кейинги бир иштирокчига ғалтакни бераётганларида ипни чигаллаштириб юбормасликка эътибор қаратишлари керак. Энг муҳими улар кимдан ғалтакни қабул қилгани ва кимга берганини эслаб қолишлари лозим, чунки оҳирида ип қайтатдан ўралиши керак. Ҳамма иштирокчилар ўзаро ип билан боғлиқ ҳолга келгач, уларга ипнинг рангига, ҳамда барча иштирокчиларнинг ўзаро боғлиқ ҳолга келганига назар солиш ва бундан қандай таасурот юзага келгани сўралади. Бунда фақат ҳоҳловчилар жавоб беришлари мумкин. Кейин тренер иштирокчилардан бу ҳолатни қуйидагича тушунишларини сўрайди: “Фараз қилингки, сизлар бир яхлит тана сизлар, ушбу қизил ип эса сизларнинг (артериял) асосий (артериял) қон томирингиз”.

Савол берилади: “Биламизки, томирнинг вазифаси юракка қон етқазиб бериш. Агар сизлардан бирингиз томирни (ипни) узиб юборса нима бўлади?” яна бунга ҳам ҳоҳловчилар жавоб беради.

Кичик лексия: ҳақиқий жамоа бўлиш ҳам ҳудди инсоннинг қон томир тизимига ўхшаш ҳодиса бўлиб, ҳудди томирнинг вазифаси қонни ўзидан ўтказиш билан юракка етқазиб бериш бўлгани каби, бутун бир жамоанинг ҳам мақсад ва вазифаси бўлади. Агар жамоада бирор бир аъзо пассивлик қилса, ишламаса ёки жамоадан узилиб қолса бу ҳолат ҳам ҳудди томирнинг бир қисмини узиб олиб ташлаганга ўхшайди. Томирнинг узиб олиб ташланиши юракка қоннинг етиб бормаслиди билан баробар, буни реал воқеалик билан қиёсланганда жамоада ҳар бир аъзо шундай аҳамиятга эга дегани. Ҳар бир инсонга ҳаёда бирор миссия топширилади, агар у ўзига берилган миссияни тўлиқ адо этмаса, ўша инсон боғлиқ бўлган соҳа оқсай бошлайди, агарда у ўз ишини муносиб тарзда ўзининг бор имкониятини жону дил билан ишга солиб бажарса ўша инсон боғиқ бўлган соҳанинг ривожи, гуллаб яшнаши таъминланади.

Сиз бир жамоасиз эндиликда сизларга биргаликда талайгина ишларни амалга ошириш топширилади, уни биргаликда битта қон томир тизимидек амалга ошириш ва ҳаёт фаолиятингизни ҳам ҳудди юрак фаолияти қилиб бир теккис бўлиши ўзингизга боғиқ. Бунда сизга энг биринчи топшириқ ушбу қўлларингизда ҳаммангизни боғлаб турган ипни менга чигал қилиб юбормаган ҳолда тезда ўраб беришингиз керак. Бунда ҳар бир иштирокчи ўз вазифасини билган ҳолда сидқидилдан амалга ошириши энг муҳимидир.

Иштирокчилар ипни ғалтакка йиғиб беришганидан сўнг тренер бир жамоа сифатида берилган топшириқни муваффақиятли уддалаганликлари билан табриклайди, шунинг билан машғулот ўз якунига етади. Бундан сўнг 10-15 дақиқа иштирокчилардан машғулотдан олган хулосалари ва таасуротларини сўраш ва уларни муҳокама қилиш ҳам мумкин.

**Етти кетти**

**Мақсад:** иштирокчиларни фаоллаштириш, диққатини ошириш.

**Жараён:** иштирокчилар айлана шаклини ҳосил қилиб туриб олишлари зарур. Шундан сўнг машғулот номи айтилади ҳамда шарт тушунтирилади. Шарт шундай: бир иштирокчи танланиб ҳаракат ундан бошланиши айтилади. У бир деб олдинга бир қадам ташлаб чиқади ва ўз жойига қайтиб туради, кейинги иштирокчи ҳам шу ҳаракатни бажаради келин у икки сонини айтади, кейинги иштирокчилар ҳам шу тарзда ҳаракатни бажариб санаб кетишаверади қачонки етти сонига гал келганида, ўша сонни айтган иштирокчи “етти кетти дейиши” ҳамда орқага бир қадам ташлаб иштирокчиларни орқасидан ўнг томонга қараб айлананиб югуриб чиқиши ва жойига қайтиб туриши керак бу вақтда қолган иштирокчилар ҳам жойларида тез югуриб туришлари шарт бўлади. Айтланиб югурган иштирокчи ўз жойига қайтиб келгач, ундан кейинги иштирокчи бир деб санайди ба бир қадам олдинга чиқиб яна жойида қайтиб туради ва яна юқоридагидай ҳаракат давом этади. Бунда 4-5 та иштирокчи айланани айланиб чиққунигача машғулотни давом эттириш кифоя, чунки шундан сўнг иштирокчиларда чарчаш ёки зерикиш процесси бошланади.

**Қоғоз копток**

**Мақсад:** ноанъанавий йўл билан ўзаро танишув ҳамда иштирокчиларнинг кутувларини эшитиш.

**Керакли ресурслар:** 2-3 дона эски газета ва елим қоғоз (скўч)

**Жараён:** одиндан битта қоғоз копток тайёрлаб олинади. Уни тайёрлаш учун 2-3 та газетани ғижимлаб думолоқ шаклга келтирилади, очилиб кетмаслиги учун унинг айриб жойларидан елим қоғоз ёпиштирилади.

Иштирокчилардан айлана ҳосил қилиб туриб олиш сўрадади. Ҳамда танишув бошланади, бунда ҳар бир иштирокчи коптокни қўлига олиб ўзини таништириши ва бўлажак тренингдан кутаётган кутувларини айтади. Сўнгра қўлидаги коптокни исталган иштирокчига отади ва коптокни олган иштирокчи ҳамда қолганлар ҳам машғулотни шу тарзда давом эттиришади. Машғулотни тренернинг ўзи бошлаб бергади ва ҳамма иштирокчилар ўзларини таништириб бўлгач, биринчи бошлаган инсон яъни тренерга топ қайтиб келади. Бунда топни икки томодаги қўшнисига эмас, иложи борича узоқроқда турган ихтиёрий иштирокчига секин отиб бериш сўралади.

**Ўз бўлагини топпиш**

**Мақсад:** ўзаро яқидан танишув ва жамоавийликни шакллантириш.

**Керакли ресурслар:** ҳар иккита иштирокчи учун биттадан турли ҳил табиат манзарали суратлар (мисол учун иштирокчилар 20 та бўлса, қо та сурат) ва қайчи.

**Жараён:** ҳар бир сурат тенг иккига бўлиниб чиқилади ва ўзаро аралаштириб юборилади сўнгра улар иштирокчиларга биттадан тарқатилади. Иштирокчилар бир-бирларидан сўраб ўзидаги суратнинг иккинчи яримини топишлари ҳамда ўша иккинчинчи бўлак эгаси билан танишишлари лозим. Бунда улар бир бирларини асосан исми, ёши, касби, қизиқишлари ва ҳоббисини билиб олишлари керак. Бунинг учун уларга (иштирокчилар сонини ҳисобга олиб) 10-15 дақиқа берилади. Шундан сўнг иштирокчиларнинг ҳар бири ўзининг суҳбатдоши билан бошқа иштирокчиларни олдига чиқиб, бир бирини ҳаммага таништириши керак бўлади.

**Квадратлар**

**Мақсад:** иштирокчиларни мантиқий фикрлашга мажбур қилиш орқали уларнинг диққат кўламини ошириш, мантиқий тафаккурни ривожлантириш, иштирокчиларни фаоллаштириш.

**Керакли ресурсла:** ёзуб доскаси (ёки флип чарт), ҳар бир иштирокчи учун биттадан оқ варақ ҳамда ручла.

**Жараён:** ҳар бир иштирокчига биттадан оқ варақ ва ручка тарқатидади ва иштирокчилардан доскага олдиндан чизиб қўйилган қуйидаги тўртбурчак шаклни чизиб олиш сўралади.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Топшириқ шуки, иштирокчилар ушбу расмда нечта тўғри тўртбурчак борлигини аниқлаши керак ва ким биринчи тўғри жавобни олиб келиб тренерга кўрсаца ўша ғолиб деб топилади. Лекин қолган иштирокчиларга ҳам яна мустақил ўйлаб кўришга вақт берилиши керак. Машғулот учун 5-10 дақиқа вақт ажратиш етарли.

**Бу нарса ўзи эмас, у бошқа нарса**

**Мақсад:** ижодкорона фикрлашни ривожлантириш ва бирор жараённи ижро этиш (актёрлик) маҳоратини шакллантириш.

**Керакли ресурслар:** 1та маркер.

**Жараён:** иштирокчиларга берилган маркердан фойдаланиб (бунда унинг ўз функсиясидан эмас, маркердан бошқа функсияда фойдаланиб) бирор бир ҳаракат, ҳолат ёки фаолиятни (гапирмасдан) ифода этиб, кўрсатиб бериш сўралади. Уни нима эканлигини эса бошқа иштирокчилар топиши керак бўлади. Шу тарзда ҳар бир иштирокчи, бошқалар олдига чиқиб маркер ёрдамида бирор нарсани ифодалаши ва кўрсатиши лозим. Ҳар бир иштирокчининг шундай ўзига ҳос “топишмиғини” топишга 1-2 дақиқа ажратиш етарли.

Бунда маркернинг ўрнига тренер бошқа бир предметладен ҳам фойдаланиши мумкин, мисол учун: қоғоз, ручка, чизғич ва ҳк.