**РЕСПУБЛИКА БОЛАЛАР ИЖТИМОИЙ МОСЛАШУВИ МАРКАЗИ**



А.Абдуллаев

ПСИХОКОРРЕКЦИОН ТРЕНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИ

(Хулқи оғишган ўқувчилар билан психологик

коррекцион-ривожлантирувчи тренинглар)

Тошкент-2017

Психокоррекцион тренинг машғулотлари (Хулқи оғишган ўқувчилар билан психологик коррекцион-ривожлантирувчи тренинглар): Услубий қўлланма/ Тузувчи-муаллиф А.Ш.Абдуллаев – Т.: ..............., 2017. – 71-б.

 Мазкур қўлланма ихтисослаштирилган ўқув-тарбия муассасалари, умумий ўрта таълим мактаблари ва ўрта-махсус таълим муассасалари амалиётчи психологлари учун хулқи оғишган ўсмирлар билан психокоррекцион ишларни олиб боришда тавсия этилади. Унда хулқи оғишган ўсмирлар билан ишлашда психокоррекцион жараёнга тизимли ёндошиш, психокоррекцион дастур тузиш йўл-йўриқлари амалий жиҳатдан очиб берилган. Индивидуал ҳам гуруҳий психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлган амалий тренинг машғулотлар келтирилган. Шунингдек, гуруҳий психокоррекцион дастурларда қўллаш мумкин бўлган диққатни оширувчи ва ишчанлик муҳитини шакллантирувчи чигил ёзди машқлар тавсифланган. Амалий қўлланма, ихтисослаштирилган ўқув-тарбия муассасалари, умумий ўрта таълим мактаблари ва ўрта-махсус таълим муассасалари амалиётчи психологларининг хулқи оғишган ўсмирлар билан ишлаш жараёнини янада такомиллаштириш ҳамда уларнинг фаолият сифатини янада оширишга қаратилган.

Қўлланма Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Фан ва технологияларни ривожлантиришни мувофиқлаштириш қўмитасининг “Замонавий ёндошув асосида ихтисослаштирилган ўқув-тарбия мактаблари ва касб-ҳунар коллежлари тарбияланувчиларининг жамиятга ижтимоий-педагогик реабилитацияси, мослашуви ва интеграцияси” мавзусидаги илмий лойиҳаси доирасида тайёрланди.

**Тақризчилар:**

**А.Расулов -** Психология фанлари номзоди, доцент

**Т.Хурвалиева** - Педагогика фанлари номзоди, доцент

Мазкур қўлланма Республика болалар ижтимоий мослашуви маркази ҳузуридаги Илмий-услубий кенгашнинг 2017 йил 21 июндаги 2-сонли қарори билан тасдиқланиб, нашрга тавсия этилган.

**Кириш.**

 Абдулла Авлонийнинг “Тарбия биз учун ё ҳаёт – ё мамот, ё нажот – ё ҳалокат, ё саодат – ё фалокат масаласидир” деган гаплари қарийб бир асрки ўзининг залворини йўқотгани йўқ, фикримизча йўқотмайди ҳам. Чунки, ўсмирлик ёшига келиб шахс шаклланаётган бир даврда хулқдаги оғишларнинг асосий сабабларидан бири бу тарбиядаги хатолар ва нотўғри тарбия бўлиб қолмоқда. Албатта, хулқ оғишига яна бир қатор сабаблар ҳам йўқ эмас, шундай бўлсада оилавий ёки педагогик тарбияда жиддий эътибор бериш керак бўлган, хулқ оғишликни олдини олиш ва бартараф этишнинг асоси бўлган муҳим жиҳатлар бор.

Тарбияда мукаммал формула йўқки, жамиятда ҳамма бола бир ҳил даражада тарбияланса. Ҳар бир бола ўзига хос ижтимоий муҳитда ўсади, табиийки унга ижобий ҳамда салбий таъсирлар турлича бўлади. Болани вояга етгунича оқ чойшабга ўраб катта қилишнинг иложи йўқ ва доим ҳам болага етарлича эътибор қила олмаймиз. Қайсидир вазиятда кимнингдир эътиборсизлиги, кимнингдир айби билан бола “ёмон бола”га айланиб қолади. Психологик жиҳатдан уни “хулқи оғишган” девиант хулқ атворли бола деб аташ мумкин. Шундай болалар ҳақида эшитсак, кўзимиз тушганда “гуруч курмаксиз бўлмайди-да” деб қўямиз. Лекин бола қанчалик ёмон бўлмасин уни курмакка чиқариш нотўғри. Бизнинг фикримизча ҳар қандай бола бу ниҳол. Лекин айрим ниҳоллар шамол таъсирида ё бошқа бирор табиий таъсир натижасида қийшайиши, синиши мумкин. Жуда ҳам ёмон ҳолларда эса танасига зараркунанда ўсимлик ва ҳашоратлар ёпишиб олиши ёки касалланиши кузатилади. Лекин, оқил тажрибали деҳқон бундай вазияда қийшайган дарахтга тиргак қўяди, зараркунандалар ва касалликлардан тозалаш учун ниҳолни дорилайди, синган шохларга шакл бериб кесади. Ҳозирги замон ота-оналари, тарбиячи ва педагоглари шундай “оқил деҳқон” бўлишлари керак.

Кейинги пайтларда психологияда хулқи оғишган ўсмирлар билан психокоррекцион ишларни олиб бориш масаласи долзарблашиб бормоқда. Мазкур қўлланма орқали хулқи оғишган ўсмир ёшидаги болалар билан психокоррекцион ишларни олиб боришда самарали бўлган, улардаги хулқни жамиятга мослаштиришга қаратилган амалий психологик машғулотлар, усуллар, амалий тавсиялар билан танишамиз.

**ХУЛҚИ ОҒИШГАН ЎСМИРЛАР УЧУН ПСИХОКОРРЕКЦИОН ДАСТУР ТУЗИШ**

Таълим муассасалари, айниқса ихтисослаштирилган ўқув-тарбия муассасаларида фаолият кўрсатувчи амалий психологларимиз томонидан дуч келинадиган энг долзарб муаммолардан бири – бу хулқи оғишган ўсмирлар билан ишлаш масаласидир. Бу масала тангасининг иккинчи томонида психокоррекцион дастур тузиш ва у асосда ишлаш туради. Психокоррекцион дастур асосида ишлаш хулқи оғишган ўсмирлар билан ишлашнинг энг асосий жиҳати бўлиши керак. У орқали амалий психолог хулқи оғишган ўсмирдаги коррекция талаб қилувчи соҳани коррекциясига эришиш мақсадига етиши эҳтимоли ошади ва амалий самарадорликни таъминлайди. Психокоррекцион дастур асосида хулқи оғишган ўсмирлар билан ишлаш, шунчаки диагностик методикаларни ҳамда психокоррекцион машғулотларни ўтказишдан фарқли равишда профессионал ёндошувдир.

Шу ўринда ойдинлик киритиб ўтиш керак, психокоррекцион дастур – бу коррекцион-ривожлантирувчи ишларнинг мазмун-моҳиятини ҳамда кетма-кетлигини ўзида акс эттирувчи норматив ҳужжатдир. Психокоррекцион дастурлар бу амалга ошириладиган коррекцион ёки ривожлантирувчи ишларни режалаштиришнинг ўзига хос усули ҳам бўлиб, унда мақсад ва вазифалар, фаолият қаратилган объект аниқ белгиланиши лозим.

Психокоррекцион дастурларни тузишда белгиланган мезонлар мавжуд бўлиб улар умумий самарадорликни таъминлашга хизмат қилади. Мезонлар:

* коррекцион, ривожлантирувчи, профилактик вазифаларнинг тизимлилиги мезони. Бунда фойдаланиладиган усуллар бир-бирини тўлдириши ҳамда мантиқий кетма-кетликка эга бўлиши лозим;
* коррекция ва диагностиканинг уйғунлиги ва умумийлиги, яъни диагностика асосида, аниқ шахс соҳасини белгилаб уни коррекция қилиб борилиши;
* каузал типдаги коррекцион фаолиятнинг устунлиги, чунончи муаммонинг ўзини, келтириб чиқараётган салбий таъсирларини эмас унинг асл сабабларини ҳам бартараф этиш мезони;
* аниқ йўллар, усуллар, тактика ва техникаларни белгилаб олиш;
* ёш ва индивидуал психологик хусусиятларини ҳисобга олиш;
* психологик таъсир методларининг комлекс хусусиятга эга эканлиги;
* яқин ижтимоий муҳитни (муайян бевосита алоқадор инсонларни) коррекцион фаолиятга жалб қилиш;
* психологик жараёнларга таъсир қилишга қаратилган усуллардан фойдаланиш;
* таълим-тарбияни дастурлаштириш;
* мураккаблаштириб бориш, яъни бериладиган топшириқларда қўйиладиган масалаларни қийинлик даражасини ўсишини таъминлаш;
* бир даражадаги материаллар ўзлаштирилгачгина иккинчи даражага кўтарилиш. Бериладиган топшириқлар салмоғини ҳисобга олиш;
* материалнинг эмоционал жиҳатдан қийинлигини ҳисобга олиш.

Бугунги кунда психокоррекцион ва психологик ривожлантирувчи фаолиятга нисбатан кўплаб ёндошувлар ва технологиялар мавжуд. Жумладан: психодинамик, когнитив, ахлоқий, гуманистик ёндошувларни айтиб ўтиш мумкин. Психокоррекцион технологиялар қаторига эса, ўйин терапия, арт-терапия, психодрамма, психогимнастика, тренинг ва суггестив(мантиқий) технологияларни киритамиз.

Психокоррекцион дастур яҳлит комплекс сифатида А.А.Осипованинг фикрига кўра, ўзига хос 4 та мақсадли блокларни ўз ичига олиши лозим, улар: диагностик, контакт, коррекцион, баҳолаш блокларидир.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.Диагностик блок – шахс риважланишидаги ўзига хосликларни диагностика қилиш, хатарли факторларни аниқлаш, умумий коррекцион дастурни шакллантириш. | 2.Контакт блоки – ўзаро ижобий муносабатни ва биргаликда ишлаш ихтиёрини вужудга келтириш, мижозда безовталикни бартараф қилиш ва ўзига ишончни ошириш, психолог билан ўзаро ҳамкорлик қилиб ўзининг ҳаётида ниманидир ўзгартириш истагини ривожлантириш. | 3.Коррекцион блок – мижоз шахс гормониясини (уйғунлик ҳолатини) юзага келтириш, салбий фазалардан ижобий фазаларга ўтиш, ўзи билан ва атрофдагилар, борлиқ билан ўзаро ижобий таъсирлашув муносабаларини пайдо қилиш, муайян (керакли бўлган) психологик фаолият билим-кўникмаларини эгаллаш. | 4.Коррекцион таъсир эффективлигини баҳолаш блоки – ўзини ижобий баҳолашни мувозанатлаштириш, психологик моҳиятни ва динамика реакцияларини ўзгартириш, ижобий хулқ-атвор кечинмалари ва реакцияларига таъсир қилиш, умумий ижобий ўзгаришлар динамикасини кузатиш. |

Айтиш жоизки, ҳар бир мақсадли блок таърифи амалга оширилиши керак бўлган чора-тадбирларни таърифлаб ўзида жамлайди. Бу чора-тадбирлар структураси ўтказилган машғулотларнинг фойдали таъсири ёки акс таъсири билан ўзгариб ёки ривожлатирилиб бориши мақсадга мувофиқ.

 Психокоррекцион дастурлар қамровига мувофиқ икки турга бўлинади:

Қамровига кўра психокоррекион дастур

Индивидуал

Гуруҳий

 Психокоррекцион дастурни тузиш жараёни уни амалга ошириш ҳамда ташкиллаштириш асосларини ҳам ўзида акс эттиради. Бунда шундай муҳим саволлар амалий психологни ўйлантириши керак, жумладан: “Коррекцион дастур индивидуал ёки муайяан гуруҳ учун тузиладими? Иштирокчилар сони ва ёши? Машғулотлар кўлами, давомийлиги, вақти, керакли жой ва жиҳозлар нималардан иборат бўлиши керак?”

М.Р.Битянованинг фикрига кўра, машғулотларнинг интенсив шакли ҳар қандай таълим ёки тарбия муассасалари амалий психологлари учун нисбатан қулай бўлиб, амалий психолог ва мижоз орасида 4-5 ҳафта давомида 10-12 та учрашув ташкил этиш цикли самарадорлиги белгиланган. Психокоррекцион дастур ҳам шу цикл доирасида тузилгани маъқул. Муаллиф шуни таъкидлайдики, индивидуал коррекцион фаолиятга нисбатан гуруҳий коррекцион фаолият (бунда ижтимоий-психологик, гуруҳий психотерапевтик тренинг машғулотлари)ни ташкил этиш қизиқарли ва самаралироқдир. Тажрибамиздан келиб чиққан ҳолда, муаллиф фикрига қўшиламиз. Лекин, индивидуал психокоррекцион дастурлар ва гуруҳий психкоррекцион дастурларни шакллантиришда алоҳида эътибор бериш керак бўлган жиҳатлар бор. Уларни эътиборсиз қолдирсак, психокоррекцион дастурнинг муваффақиятсизлигига сабаб бўлиши ҳамда ўсмирга биз истаган ижобий коррекцион таъсирни амалга ошира олмаслигимиз мумкин. Бу фарқли жиҳатларни қуйида келтириладиган намунавий психокоррекцион дастурлардан ажратиб оламиз.

|  |
| --- |
| Ўсмир учун индивидуал психокоррекцион дастур. **(Намуна)**Диққат! Бундай дастурни қоғоз варианда амалиётда ёзаётганда “хулқи оғишган ўсмир”, “ички профилактик рўйхатда турувчи ўсмир” каби негатив атамалардан фойдаланиш тавсия этилмайди. Психокоррекцион дастур тузилганлигини ўзи мутахассис учун ўсмирнинг хулқида оғиш мавжудлигини кўрсатиб туради, фикримизча уни “бошқача” ўсмир сифатида амалий психолог ҳужжатида ажратиб кўрсатиш ҳожати йўқ. |
| Исм ва фамилия, ёши, у ҳақида амалий психолог учун керакли шахсий маълумотлар:  | Бу жойга ўсмир ҳақида шахсий маълумотлар ёзилиши керак. |
| Ота-она, педагоглар, яқин катталар, дўст ёки синфдошлар, профилактикани амалга оширувчи органлар ҳамда муассасалар (маҳалла, ҳокимлик, Ички ишлар бўлими) томонидан билдирилган ўсмир ҳақидаги фикрлар, шикоятлар асосида йиғилган маълумот: | Бу жойга санаб ўтилган ўсмир билан таниш шахслардан олинган обектив ва субектив фикр-мулохазалар, ёзилади. Бу психокоррекцион жараёнда ас қотиши мумкин. Шунингдек, гоҳида ўсмирдаги бирон оғишган хулқ хусусияти юзага келишига бошқалар ҳам таъсир қилиши мумкин. Бунда “бошқаларга” берилган тавсиялар ва кўрсатмалар ҳамда улар билан олиб борилган ишлар натижалари ҳам белгилаб борилиши мумкин.  |
| Ўсмирнинг ҳужжатларини ўрганиш асосида йиғилган маълумот: | Ўсмирнинг психологик ташҳис дафтари, унинг кундалиги, табели, рейтинг дафтари, синф ёки гуруҳ журнали, у ҳақида тузилган баённома ва ҳ.к лар ўрганиб чиқилиши асосида психолог учун керакли маълумот бўлса, белгилаб қўйилиши мумкин. |
| 1-учрашувдан кейин ўсмир билан илк индивидуал-психологик ва диагностик суҳбат олиб борилгач олинган психологик маълумотлар асосида психологнинг бошланғич фикрлари қайд этиб қўйилиши мумкин: | Психолог бу ерга ўзининг бошланғич хулосаларини ва қайси йўналишда ишлаш кераклигини ўзи учун белгилаб қўйиши ҳамда қандай методикалар, усуллардан фойдаланишини қайд этиб қўйиши мумкин. Амалий психолог биринчи учрашувнинг ўзидаёқ ўсмир билан қайси йўналишда ишлаш, қандай методикалардан фойдаланиш ҳамда қайси машғулотларни у билан ўтказишни ўзига белгилаб олиши лозим. |
| Учрашув тартиб рақами ва санаси | Ўтказиладиган суҳбат, машғулот ёки диагностик тест, методикалар номи | Мақсад ва коррекция қилиниши керак бўлган шахс соҳаси: | Қайта алоқа: | Керакли жиҳозлар: |
| 1-учрашув ва сана белгиланади | Психолог томонидан олиб борилиш режалаштирилган психокоррекцион тадбир номи қайд этилади, масалан: менинг муаммоларим мавзуида суҳбат, қадриятлар машғулоти, кактус проектив тести ва ҳ.к | Ўтказиладиган психокоррекцион тадбирлардан ёки психодиагностикадан кўзланган кўзланган мақсад ва натижа қайд этилиши лозим. | Ўсмирда ўтказиладиган психокоррекицион тадбирнинг натижасини мустаҳкамлаш учун қўшимча усуллар қайд қилинади, масалан: машғулот муҳокамаси, ўсмирнинг ушбу учрашувдан шахсий таассуротларини ва олган билим ё кўникмаларини сўраш ва ҳ.к  | Агар психокоррекцион фаолият қандайдур жиҳозлар ёки муҳитни талаб қилса белгилаб қўйилади. |
| 2… |  |  |  |  |

Мазкур намунавий дастур амалий психолог томонидан ўзига қулай тарзда ижодий шакллантирилиши мақсадга мувофиқдир. Асосийси, психкоррекцион дастур диагностик, контакт, коррекцион, коррекцион таъсир эффективлигини баҳолаш блокларини ўзида жамлаши лозим.

 Хулқи оғишган ўсмирлар учун гуруҳий психокоррекцион дастур, ижтимоий-психологик тренинг дастурларининг яна бир шакли бўлиб мақсадли гуруҳ 12-18 иштирокчидан кам ва кўп бўлмаслиги лозим. Ҳар бир гуруҳ билан учрашув давомийлиги эса 90 дақиқадан ошмаслиги ва камида 45 дақиқа бўлиши лозим. Ҳаддан ташқари узоқ давом этиши машғулотларнинг самарасизлиги, зерикиш, қизиқиш сўнишига олиб бориши мумкин. Гуруҳни шакллантириш, машғулотлар танлаш, вақт давомийлигини белгилашда қуйида келтириладиган омилларни қатъий эътиборга олиш лозим:

* ўсмирларни ёш хусусиятида тафоввут бўлмаслиги, 1-2 ёш фарқдан ошмаслиги,
* улардаги психокоррекция қилиниши керак муаммонинг ўхшашлиги бўлиши,
* уларнинг ўзаро жамоавийлик, ижтимоий эмоционал алоқа ўрнатишини таъминлай олиш керак.

Шунингдек, гуруҳда жинсий тафовут бўлмаслиги мақсадга мувофиқ, агар қизлар ва ўғил болалар сони тенг бўлмаса, алоҳида-алоҳида қизлар ва ўсмирлар учун гуруҳ шакллантириш лозим.

Фикримизча, хулқи оғишган ўсмирлар билан гуруҳий ишлашда бир жинсга мансуб иштирокчилар билан ишлаш мақсадга мувофиқдир. Гуруҳий психокоррекцион дастурга киритилаётган ўсмирлар аввало индивидуал психодиагностик тест ёки суҳбатдан ўтган бўлиши ҳамда амалий психолог улар ҳақида бошланғич маълумотга эга бўлиши улар билан тўғри ва аниқ коррекцион ишларни олиб боришга асос бўлади. Битта конкрет гуруҳ билан 10-15 та учрашувни 4-5 ҳафта давомида ташкил қилиш керак бўлиб, учрашувлар сони 15 тадан ошмаслиги ва 10 тадан кам бўлмаслиги талаб этилади. Ҳар бир машғулот орасида узилиш жуда узоққа чўзилиб кетмаслигини таъминлаш керак, бу ҳар бир машғулотларнинг ўзаро боғлиқлигини йўққа чиқариши, тизимли шаклланаётган психологик билим-кўникма шаклланмай қолиши мумкин. Шунинг учун учрашувлар ўртача 4-5 ҳафтани ичида ўтказилиши мақсадга мувофиқ. Бутун бир йил ёки чоракка бўлиб юбориш дастурни самарадорлигини йўққа чиқаради. Учрашув тушунчасига ойдинлик киритиш ўрнида шуни айтиш керакки, индивидуал психокоррекцион дастурдаги амалий психолог ва мижоз билан учрашувлардан фарқли равишда, гуруҳий психокоррекцион дастурдаги ҳар бир учрашув ўзида яхлит психологик жиҳатдан коррекцион ва терапевтик хусусиятни жамлаган тренинг сессиясидир. У ўзида махсус элементларни жамлаши керак. М.Р.Битянованинг фикрига кўра мунтазам равишда ягона циклга солинган ҳар бир тренинг сессияси (учрашув) қуйидаги 6 та элементларни ўзида жамлаб яҳлит структурани хосил қилиши ҳар бир учрашувнинг психокоррекцион таъсир ва гуруҳий машғулот самарадорлигини оширади:

1. Саломлашиш ритуали. Бу ўзаро гуруҳда жамоавийлик, киришимлилик, ўзаро ишонч ва умумий фаолият самарадорлигини оширишга қаратилган ритуал бўлиб, бунда амалий психолог ўзининг тажрибасидан келиб чиққан ҳолда турли саломлашув машғулотларидан фойдаланиши мумкин ёки буни гуруҳнинг ташаббуси билан турли шаклларда ташкил қилиши ҳам мумкин. Лекин амалий психолог тажрибадан ўтган, жамоавийлик ва ўзаро ижобий муносабатларни шакллантирувчи усуллардан фойдалангани маъқулроқ.
2. Чигил ёзди машқлар. Бу машқлар, гуруҳни эмоционал бошқаришга ёрдам беради. Улар орқали гуруҳни фаоллаштириш, эмоционал босимни олиб ташлаш ёки шунчаки тинчлантириш мумкин. Бу машқлар хусусиятига қараб асосий машғулотга жалб қилиш мақсадида танланиши лозим, чунки айрим машғулотлар фаолликни юқори эмоционал кайфиятни талаб этса, айримлари шунчаки диққатни жамлашни талаб этади.
3. Ўтган машғулот рефлексияси (қайта алоқа, ўтган учрашувдаги машғулотда эгалланган билим-кўникмаларни қисқа муҳокама қилиш) Бу элемент, ўтказилаётган психокоррекцион тадбирнинг мустаҳкамловчи механизмдир. Рефлексия отатда ёқди-ёқмади, тушундим-тушунмадим, яхши бўлди-ёмон бўлди тарзида амалга ошади. Рефлексиянинг асосий мақсади машғулот моҳиятини ўсмир хотирасида қолдириш, бу нима учун керак, ҳаётда унинг қандай фойдаси бор деган саволларни актуаллаштириб унга керакли-билим кўникмани сингдириш. Рефлексияда албатта амалий психолог турли саволлар билан ўсмирга қайта алоқа қилишга ёрдам бериши, қўллаши лозим, чунки гоҳида унинг шунчаки сўз бойлиги етмаслиги ёки бирор комплекс ҳалал бериши мумкин.
4. Асосий машғулот. Бу – психологик машғулотлар, психотехникалар, усуллардан фойдаланиб қўйилган топшириқни ечишни назарда тутувчи жамланма бўлиб, коррекцион-ривожлантирувчи хусусиятни касб этиши лозим. Шу ўринда билиш жараёнлари, ижтимоий-психологик кўникмалар ва жамоавий динамикани ривожлантиришни асосий кўзланган натижа қилиш лозим.
5. Шу (асосий машғулот) машғулот рефлексияси (қайта алоқа, бугунги учрашувдаги машғулотда эгалланган билим-кўникмаларни қисқа муҳокама қилиш) Бу элемент, ўтказилаётган психокоррекцион тадбирнинг мустаҳкамловчи механизмдир. Рефлексияни амалга ошириш доимо муҳим, чунки бундан ўтказаётган машғулотларимиз ўзининг психокоррекцион таъсирини ва натижасини кўрсатаётганини мониторинг қилиш мумкин. Ва шунга қараб ўрни келганда методларни, ёндошувларни умумий самарадорликни ошириш учун ўзгартириш, қайта шакллантириш ёки буткул бошқасига алмаштириш мумкин.
6. Ҳайрлашув ритуали. Бу ритуал ҳам ўзида самломлашув ритуалини функцияларини жамлаши лозим бўлиб, қўшимча равишда, ўзига хос тантанали бўлиши керак. Бунда қарсаклар ва ижобий мотивацион шиорлардан фойдаланилган кичик машғулотлардан фойдаланиш ўсмирда кейинги учрашувлар учун стимул бўлади ҳамда яхши кайфиятни таъминлайди.

|  |
| --- |
| Ўсмирлар учун гуруҳий психокоррекцион дастур. **(Намуна)** |
| Гуруҳ рўйхати ва улар ҳақида (психолог учун керакли) қисқача маълумот: | 1.2.3...Ўсмирларнинг Исм фамилияси ва ёши қайд қилиб қўйилади. |
| Уларда психокоррекция қилиниши ҳамда ривожлантирилиши керак бўлган соҳалар: | Ўсмирларда умумий коррекция қилиниши керак бўлган шахс соҳалари белгилаб олинади.1. (масалан: агрессивлик)2.3… |
| 1-учрашув ва сана белгиланади | 1-Саломлашиш ритуали.. (масалан: “самимий салом”)2-Чигил ёзди машқ… (масалан: “учлар”)3-Ўтган машғулот рефлекцияси…(масалан: “ақлий хужум”)4-Асосий машғулот…(масалан: “МИХЛАР ҲАҚИДА” психокоррекцион ривоятлар машғулоти)5-Шу машғулот рефлекцияси…(масалан: “ақлий хужум” мен бугун...ўргандим! нуқталар ўрнини сўзлар билан тўлдириб айлана бўйлаб айтиб ўтиш)6-Ҳайрлашув ритуали…(масалан: “кафтдаги тилаклар”) 6 та элемент бўйича ўтказилиши режалаштирилган машғулотлар белгилаб қўйилади. Бунда айрим машғулотлар қўшимча вариантлар ва заҳира машғулотлар сифатида ҳам белгилаб қўйилиши ҳамда амалий психолог томонидан машғулотларнинг бориши ҳамда ўсмирлар гуруҳи томонидан қандай тарзда/кайфиятда/муносабат билан қабул қилиниши аввалдан тасаввур қилиниши лозим. |
| 2… |  |  |  |  |

Индивидуал ва гуруҳий психокоррекцион дастурларни тузишда амалий психологга тренерлик билим-кўникмалари, тажрибаси, ижодий фикрлаш керак бўлади. Психодиагностик ва психокоррекцион усуллар, методикалар билан ишлаш малакаси эса психолог учун энг зарурий қуролдир. Унда шундай “қуроллар” етарлича бўлса, амалиётда ҳар қандай муаммоли вазиятни бартараф этиш, чигал психологик масала сабаб қўйилган вазифани бажариш анчайин осонлашади. Шунингдек, амалий психологларга психокоррекцион технологияларни амалий жиҳатдан чуқур ўрганиш ҳамда уларни психокоррекцион дастурларига тадбиқ этишни тавсия қилиш мумкин, бу коррекцион жараённинг юқори натижалар беришини таъминлайди.

 Хулқи оғишган ўсмирлар билан кўпроқ гуруҳий психокоррекцион дастурлар асосида ишлаш тавсия қилинади. Чунки, гуруҳда кучли ижтимоий таъсир, иммитация феномени орқали керакли ижтимоий-психологик билим-кўникмаларни ўсмирларда нисбатан осонроқ шакллантириш мумкин. Асосийси гуруҳий фаолият хулқи оғишган ўсмирлар учун керакли бўлган жамоада ишлаш, конструктив коммуникатив билим-кўникмалар, адекват ижтимоий шахс ахлоқ хусусиятларини вужудга келтиради.

**“МЕН КИММАН?” 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 ривожлантириш, шахсдаги ижтимоий ролларни конструктив рефлексия қилиш ва психологик ресурсларни шакллантиришда,\* шахслараро (гуруҳий, оилавий, ота-она ва фарзанд) муносабатларидаги бузилишларни коррекция қилишда.

 Кун ва Мак-Партленднинг “Мен кимман?” методикасининг фойдаланиш қулайлиги, соддалиги билан бир қаторда самарадорлиги ўрганиб чиқилди. Мазкур методиканинг ўзига хослиги ва олиб борган тажрибаларимизнинг янгилиги шундаки, методикадан психологик консультация жараёнида бир вақтнинг ўзида профессионал психодиагностик тест ҳамда психокоррекцион таъсирга эга универсал методика сифатида фойдаланиш мумкин. Юқоридагиларни эътиборга олиб, амалий психологлар Кун ва Мак-Партленднинг “Мен кимман?” методикасидан “хулқи оғишган” ўсмирлар билан психологик консультация олиб боришда фойдаланишса, психологик фаолият самарадорлиги янада жадаллашади.

 “Мен кимман?” методикаси дастлаб 1945-йилда америкалик психологлар М.Кун ва Мак-Партлендлар томонидан таклиф этилган бўлиб, тест методика сифатида тавсифланган. Методиканинг назарий асоси сифатида Манферд Куннинг “Мен” концепцияси кўрсатилиб, ижтимоий роллар, турли ролларнинг ахлоқда намоён бўлиши, шахснинг ўзини ўзи идрок қилиш орқали ўзини таҳлил қилиш (рефлексия) каби концепцияларни ҳам ўз ичига олади. Л.С.Выготский томонидан берилган тавсифда, Кун ва Мак-Партленднинг “Мен кимман?” методикаси орқали шахсдаги психик ҳодисаларни объектив тадқиқ этиш мумкинлигини айтиб ўтилади. А.А. Бодалев, [В.В. Столин](http://psylab.info/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD%2C_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80_%D0%92%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) каби олимлар мазкур методика инсоннинг ўзи ҳақидаги тасаввурларини, жумладан “Реал Мен” ва “Идеал Мен” каби феноменларни очиб беришда қўлланилиши мақсадга мувофиқ эканлигини илгари суришган. ХХ аср охирларида рус тилида мазкур методикани бир қатор (Т.В.Румянцева, В.И.Юрченко) модификациялари яратилган ва амалиётда фойдаланилган. Республикамиздаги амалий психологлар фаолиятида ҳам мазкур методикага мурожаат қиладиган ҳамда ижтимоий психологик тренингларда ундан фойдаланадиган психолог олимлар (И.И.Махмудов, Х.М.Алимов) мавжудлигини ҳам айтиб ўтиш жоиз. Шундай бўлсада, психологларимиз илмий адабиётлар орқали “Мен кимман?” методикасининг назарий ва амалий асослари билан тўлиқ таништирилмаган.

Методиканинг дастлабки варианти ва унинг модификациялари ўртасидаги асосий фарқларга тўхталадиган бўлсак, дастлабки вариантда (М.Кун ва Мак-Партленд) синалувчи 12 дақиқада “Мен кимман?” деган саволга 20 та ўзининг жавобларини бериши керак бўлган. Йўриқнома ҳам шу тарзда берилган. Т.В.Румянцева таклиф этган модификацияга кўра, синалувчи 15 дақиқа давомида 20 тадан ортиқ жавоб бериши мумкин. В.И.Юрченконинг (“Шахснинг ўзига бўлган муносабатини белгиловчи 20 та таъкид” деб аталган) модификациясида синалувчига қўйиладиган саволлар иккита бўлиб, улар “Мен кимман?” ва “Мен қандайман?” тарзида берилган. Синалувчи ушбу саволларнинг ҳар бирига 20 тадан 40 тагача жавоб бериши лозим бўлган. Лекин, методикадан олинган натижаларни таҳлил ва талқин қилиш принциплари деярли бир хилда амалга оширилади. Биз ўзбек тилида таклиф қиладиган методикадаги синалувчига бериладиган йўриқномада синалувчи 15 дақиқа давомида “мен кимман, қандайман?” деган умумий саволга иложи борича кўпроқ жавоб вариантларини бериши керак.

 

Методиканинг юқорида келтирилган қўлланилиш мақсадлари, қуйида келтирилган йўриқномаси ва талқинини шакллантиришда М.Кун методикаси, Т.В.Румянцева ва В.И.Юрченколарнинг модификациялари бўйича амалий ва назарий тажрибага ҳамда Республика болалар ижтимоий мослашуви маркази “Ижтимоий ва ҳуқуқий жиҳатдан хатарли гуруҳларга кирадиган болалар муаммоларини ўрганиш” бўлими психолог мутахассисларининг “хулқи оғишган ўқувчилар” ва ихтисослаштирилган ўқув-тарбия муассасалари тарбияланувчилари билан олиб борган амалий тажрибаларига асосландик. Муайян ўзгартиришлар ва қўшимчалар методиканинг самарадорлигини, универсаллигини, профессионаллигини ошириш мақсадида киритилган ҳамда бўлим мутахассислари томонидан ўтказилган психологик консультация ва тренингларда синовдан ўтказилган ҳолда самарали натижаларга эришилган. Берилган талқинлар, ўз навбатида псхихокоррекцион тавсиялар билан бойитилган. Психокоррекцион тавсияларни психолог консультация жараёнида синалувчига қадамма-қадам етказиб бориши мақсадга мувофиқ. Шуни таъкидлаб ўтиш жоизки, “Мен кимман?” методикасидан нафақат индивидуал психологик консультацияда, балки гуруҳий ижтимоий психологик тренингларда ҳам фойдаланиш мумкин. Методикадан гуруҳий тарзда фойдаланилганда, синалувчиларга талқин қилиш йўллари тренинг жараёнида тушунтирилади ва синалувчилар тренер кўрсатмалари асосида натижаларини мустақил ҳисоблашлари керак бўлади. Тренер синалувчиларга олинган натижаларини бевосита тушунтириб боради.

Методика 13-14 ёшдан катта бўлган ўсмирлар учун мўлжалланган.

 Методика учун керакли ресурслар: ручка ва А4 форматдаги қоғоз (ёзиш учун қулайлик бўлиши учун дафтарга ёзиш ҳам мумкин).

 Синалувчига бериладиган йўриқнома: 15 дақиқа давомида “Мен кимман, қандайман?” деган саволга иложи борича кўпроқ жавоб вариантларини беришингиз керак. Жавобларингиз битта сўздан ёки кичик гапдан иборат бўлиши ҳам мумкин. Жавобларни сараламанг, уларни ўйлаб ўтирманг. Жавобларингизни рақамлаб ёзинг.

 Олинган натижаларни талқин қилишда психолог синалувчи билан биргаликда талқинни амалга ошириши ёки (гуруҳий консультация ёки тренингда) фақат кўрсатма бериб туриш орқали талқин амалга оширилиши мумкин.

**Ўзини намоён этиш даражаси талқини:**

 Қанча кўп жавоб вариантлари берилган бўлса, шунча ўзини намоён эта олиш ва рефлексия даражаси баланд бўлади.

 Текширилувчи текширув 15 дақиқа ўртасида ё унга етмай ёзишни тўхтатган бўлса, демак унда ўзи ҳақидаги тасаввури тор ёки ўзи ҳақидаги маълумотларнинг маълум чегарасидан нариги томонига назар солгиси келмайди.

Жавоблар 8 тадан кам бўлса синалувчи ўзини очиб бергиси келмаган, ҳатто ўзи учун ҳам очиб бергиси келмаган. Шунингдек, 9 та ва ундан кам бўлган жавоб вариантларига эга инсонлар, ўзини намоён эта олиш ва рефлексия даражаси паст, ўзи ҳақидаги тасаввури кундалик турмушидаги энг муҳим ёки кўп учрайдиган одатий ҳодисаларни ўйлайдиган инсонлардир. Бундай инсонларга, ўзи ҳақидаги тасаввурини бойитиш, қизиқиш, интилиш, ҳарактер хусусиятлари ва қобилиятлари ҳақида кўпроқ ўйлаб кўриш тавсия этилади. Ўзи ҳақида ўйлашга дангасалик қилмасликни маслахат бериш ҳам мумкин, чунки айрим инсонлар ўз шахсини чуқур ўрганишга дангасалик қилган ҳолда, ўзларини ҳаётда намоён этишга, ҳатто гоҳида ўрнини ва йўлини топишга қийналишади.

10 тадан 17 тагача жавоб берган синалувчилар – улар ўртача рефлексия ва ўзини намоён эта олиш даражасига эга. Ўрта даража, ўзи ҳақида сўз кетганда, аниқ айтиши қийин, инсон ўзини қандай эканлигини биладигандек, бироқ унчалик яхши даражада эмас, ёки бўлмаса ўзи ҳақида камроқ ўйлайди. Бундай инсонларга ҳам ўзининг шахси ҳақидаги тасаввурларини ривожлантириш фойдадан ҳоли бўлмайди.

18 та ва ундан кўп берилган жавоб вариантлари эгалари, юқори рефлексия ва ўзини намоён эта олиш даражасига эга. Бу ҳолат инсонни ўзига ҳар томонлама назар солишининг, ўзи ҳақида кўп фикр юритишининг, ўзидан ўзи уялмаслигининг белгисидир. Лекин, бир хил маънога эга, синоним сўз ва гаплар борлигига эътибор бериш керак. Шу тарздаги қайтарилувчи жавоблар синалувчи ҳақида қуйидагилардан дарак бериши мумкин, жумладан синалувчи битта муаммо ёки мавзу юзасидан кўп ўйлайди ёҳуд хавотирланади. Психолог шундай қайтарилувчи муаммо ёки мавзуга эътибор бериши, шундай омилларни қидириб топиши керак, бу синалувчи билан ишлаш, уни ривожлантириш учун фойдадан ҳоли бўлмайди.

22 тадан ортиқ жавоб берган синалувчилар буни мусобақа деб қабул қилган, ғолиб бўлиш учун иложи борича кўпроқ жавоб беришни режа қилган бўлиши ҳам мумкинлигини эътиборга олиш лозим. Бунда инсонлар ҳар қандай вазиятда ютуқ сари интилишини кўрсатади. Ўз навбатида ўзини жуда яхши билиш, рефлексия ва ўзини намоён эта олиш даражасининг юқорилиги белгиси ҳам бўлади.

**Қадриятлар талқини:**

 Шахсий қадриятларни талқин этиш. Синалувчи томонидан берилган биринчи 4 та жавобни олий шахсий қадриятлар сирасига киритамиз. Иккинчи 4 та жавоб иккинчи даражали қадриятлар сирасига киритилади ва қолган жавоблар ўз кетма-кетлиги бўйича кейинги даражадаги қадриятлар ҳисобланади. Олий ва иккинчи даражали қадриятларни қуйидаги 4 та мезонлар (қадрият йўналишлари) асосида ажратиш мумкин.

Оила қадриятлари

Касб-фаолият (карьера) қадриятлари

Этиқодий қадриятлар

Муносабатларга йўналган қадриятлар

Ҳар бир берилган жавоб юқоридаги мезонларга боғлиқлиги таҳлил қилинади ва натижада у ёки бу қадриятларга мансуб деб топилади. Шу орқали синалувчи қайси қадриятларни ўз шахсида устунроқ идрок қилишини аниқлаш мумкин.

**Вақтни идрок этиш талқини:**

Жавобларни қайси вақтга тааллуқли эканлигини таҳлил қилиш. Келажакка, ҳозирга, ўтмишга ёки вақтдан ташқари жавоб вариантлари бўлиши мумкин.

Ўтмишга тегишли жавоблар кўпроқни ташкил этса, демак синалувчи учун унинг ўтмиши ҳозирига қараганда ёқимлироқ, яхшироқ. Ёки буни акси ҳам бўлиши мумкин, ўтмишда шундай сабаб борки, у ҳозирги кунда унга тўлақонли ҳаёт кечириш учун халақит беради. Вақтдан ташқари, вақтига ойдинлик киритиш қийин бўлган жавоблар кўплиги синалувчининг ўзгаришларга эътибор бермаслигини кўрсатиши мумкин. Шунингдек, синалувчи мунтазамлик, бир хилликни авзал билади, янги ўзгаришлардан чўчийди. Келажакка қаратилган жавоблар кўплиги инсоннинг орзумандлигини кўрсатиш билан биргаликда, келажак ҳақида кўп ўйлашини англатади. Умумий ҳисобга кўра синалувчида ҳозирга қаратилган жавоблар кўплиги унинг вақтни тўлиқ ва тўғри идрок этиши, маълум маънода бугунги кун билан яшаш белгисидир.

**Ўзини баҳолаш талқини:**

Синалувчига қуйидаги кўрсатма берилади: Берган жавобларингизни бирма-бир қуйидаги кўринишда баҳолаб чиқинг.

“+” Агар жавоб вариантидаги тавсиф, характеристика сизга ёқса унинг ёнига плюс белгисини қўйинг;

“-” Агар жавоб вариантидаги тавсиф, характеристика сизга ёқмаса унинг ёнига минус белгисини қўйинг;

“±” Агар сизга берилган тавсиф, харакеристика ёқиб, бир вақтнинг ўзида ҳам ёқмайдиган бўлса плюс-минус белгисини қўйинг;

“?” Агар сиз қайсидир жавобингизда берилган тавсиф, характеристикага нисбатан аниқ муносабат билдира олмасангиз, уни ёқтириш ёки ёқтирмаслик хусусида бир тўхтамга кела олмасангиз сўроқ белгисини қўйинг.

Баҳолаш жараёнини тугатгач ҳисоблаб чиқинг, қайси белги нечталигини аниқланг.

 “±” Плюс-минус белгисини ишлатиш синалувчининг масалани икки қарама-қарши томонларини кўриб чиқиш хусусияти борлигини ифодалайди, эмоционал-ҳиссий ҳодисаларга нисбатан ёки масалаларга нисбатан босиқлик билан ёндошишини кўрсатади. Бундай инсонларни иккиланувчи, вазмин, ҳиссий эмоционал жиҳатдан қарама қаршиликларга эга тип дейиш мумкин.

“±” 10-20% (умумий сондан фоиз)ни ташкил этса бундай инсон вазмин, стрессга чидамли, улар низоларни осонроқ бартараф этади, улар ўзи ёқтирганлардан бошқа, ёқтирмаган одамлар билан ҳам конструктив (яхши, ўзаро келишувга асосланган) муносабатларни ўрната олади. Бундай инсонлар бошқаларнинг камчиликларига бағрикенглик билан муносабат билдира оладилар.

30-40% дан ошса бундай инсонлар иккиланувчи типга мансубдир. Бундай кўрсаткич эгаси айни пайтда ҳаётида инқирозни бошдан ўтказаётган ёҳуд қатъиятсиз характер хусусиятли инсон бўлиши мумкин.

“?” Сўроқ белгисини ишлатган синалувчи ички ноаниқликни бошдан кечира олиш қобилиятини кўрсатади ҳамда унинг ўзгаришларга тайёрлигини ҳам назарда тутиши мумкин. (Одатда сўроқ белгиси кам ишлатилади 20% синалувчиларгина ундан 1-2 марта фойдаланади). Агар 3 тадан ортиқ “?” белгиси ишлатилса, бу синалувчида инқирозли кечинмалар мавжудлигини ифода этади.

“±” ва “?” белгиларининг жавоблар вариантида мавжудлиги консультация ва шахс трансформацияси жараёнларини енгил кечишини кўрсатади. Берилган белгилардан фойдаланишнинг ўзи ҳам синалувчини ўз муаммоларини ҳал этишига, қийин ҳолатидан чиқиб кетишга ёрдам беради, йўналтиради. Муҳими у ўз муаммоларини ўзи ҳал этиш даражаси (инсайт)га тезроқ эришади деб таҳмин қилиш мумкин.

“+” ва “-” лар сони (умумий сондан) 65-80% га 35-20% нисбатни ташкил этса синалувчининг адекват даражада ўзини ўзи баҳолашини кўрсатади;

“+” ва “-” лар сони (умумий сондан) 85-100% га 15-0 % нисбатни ташкил этса синалувчининг ўзини ўзи юқори (ноадекват) баҳолашини кўрсатади;

“-” лар сони (умумий жавоблар сонидан) 50-100% ни ташкил этса синалувчининг ўзини ўзи паст (ноадекват) баҳолашини кўрсатади, яъни “-” лар сони 50% дан кўпни ташкил этганда.

Шунингдек, беқарор ўзини ўзи баҳолаш даражаси ҳам мавжуд бўлиб, бунда “+” ва “-” лар сони 50/50, 45/55, 55/45 % тарзда 5-10% фарқи билан фарқланади. Синалувчида ҳиссий-эмоционал беқарорлик ва дискомфорт ҳолати мавжудлигидан дарак беради.

**Шахсий таҳлил талқини:**

Синалувчига қуйидаги кўрсатма берилади: Сизнинг нуқтаи назарингизча сиз учун долзарб, муаммоли ёки муҳим деб билган жавоб вариантларингиздан камида 10 тасини ажратиб олинг. Ҳамда у сизда юзага келганлиги ёки мавжудлиги сабабини, яъни у сизда қаердан пайдо бўлганини ўйлаб кўринг. Жавобларингиз кимга ёки нимага боғлиқлиги асосида ажратилиши керак.

Агар уни буткул, ёки деярли ўзингизга боғлиқ деб ҳисобласангиз уни “М” билан белгиланг, яъни бу менинг ўзимга боғлиқ дегани.

Бошқаларга боғлиқ деб ҳисобланса “Б”.

Буткул тақдирга, омадга, вазиятга боғлиқ деб ҳисобланса “Т”.

Ўз ўзидан шундай деб ҳисобланса “Ш” ҳарфи билан белгиланади.

“Б” ва “Т” ҳарфларини ўртача тарзда (30-55%) ишлатилиши, соғлом тафаккурни ифодалайди. Бироқ, “Б” ва “Т” ни ҳаддан ортиқ ишлатиш шахсда айбни бошқаларга тўнкаш, камчиликни ўзидан эмас бошқалардан қидиравериш хусусияти мабжудлигидан далолат беради.

“М” ҳарфи шахнинг масъулиятлилиги, ўз ҳаёти хўжайини эканлигини кўрсатувчи белги. “М” ҳарфи шахснинг ҳаётидаги ҳамма нарсани бошқариш ёки назорат қилишга ҳаракат қилиши билан ҳам изоҳланиши мумкин. Бундай инсонларда барча айбни ўзидан қидиравериш одати бўлиши эҳтимол (мисол учун автобус кечикканда ҳам ўзи кеч чиққанини ё ўзини омадсиз эканлигини ҳақида ўйлайди). Бунга айниқса салбий муносабатлар келтириб чиқарувчи тавсифлар таҳлилида эътибор қаратиш лозим. Шундай бўлсада, бу эгоцетризмга мойилликни ҳам кўрсатади.

“Ш” ҳарфи синалувчининг ўзини таҳлил қилишдан қочаётганлигини, нима ёки кимгадур эътиборини қаратгиси келмаётганини ёки муайян омилларни ёдга олгиси йўқлигини кўрсатади.

 Синалувчи методиканинг талқинлари (ўзининг натижалари) билан таништириб борилиши ҳамда синалувчидан унинг натижаларига берилаётган талқинларга нисбатан шахсий муносабатини мунтазам равишда сўраш мақсадга мувофиқ бўлиб, бу инсоннинг ўзини таҳлил қилиш ҳамда шахсий принципларини қайта кўриб чиқишга стимул беради. Шахснинг ўзини таҳлил қилиш ва ҳаётий принциплари (диққат доминантлари, установка ва шахсий қоидалари) ни вербал муҳокама қилиши ундаги иррационал ғояларни рационаллаштиришга, “реал Мен” билан “идеал Мен” ўртасидаги номутаносибликларга ойдинлик киритишига ёрдам беради. Асосийси, психологик консультация жараёнини жонли кечишини таъминлаб, самарадорликни оширади.

**Индивидуаллик ва идентивлик талқини:**

Шахснинг индивидуаллик ва идентивлик хусусиятларини талқин қилиш. Эътибор бериш керакки, синалувчи ижтимоий роллар (ўқувчи, талаба, фарзанд, қиз бола, йигит…) расмий биографик характеристикалардан бошқа, ўзига хосликларни ҳам келтирганми (масалан: лидер, оптимист, қобилиятли инсон…) ёки у оддий ижтимоий ҳаёт маҳсулими. Айнан шу ўринда, синалувчига ҳеч кимга ўхшамайдиган индивидуалликлари (ўзига хосликлари)ни жавоблари орасидан кўриб чиқиш ва яна қўшимча равишда чуқурроқ ўйлаб кўриш тавсия этилиши керак (бунга яна алоҳида 1 дақиқа вақт берилиши ҳам мумкин). Синалувчининг фақат ижтимоий, расмий, биографик ролларини келтирган бўлиши, у инсоннинг ўзида бошқа нарса кўрмаслиги, муаммо ва ўйлантирадиган масалаларни ниқоблаши ёки уларни бир четга суриб қўйганлиги белгисидир. Шунингдек, ҳар хил кўринишга эга лекин битта мавзу (муаммо ёки масала)га тақалувчи жавобларни топиш орқали синалувчини муаммосини топишга ҳаракат қилиши керак. Эътиборга олиш керакки, ёпишқоқ фикрлар ва диққат доминанталари ҳам шу берилган синономик хусусият билан қайтарилувчи таъкидларда яширинган бўлиши мумкин.

Шахс бир қатор идентивлик (мансублик) ларга эга бўлиши мумкин, жумладан: жинсий, ижтимоий, эътиқодий-маънавий, оилавий, касбий, индивидуал, жисмоний, ўқув-таълим соҳаси каби шахс идентивликларини айтиш мумкин. Синалувчи берган жавобларни ҳар бирини у ёки бу шахс идентивлигига киритиш мумкин ва ифодаланганлиги бўйича улар қуйидагича даражаланади.

 Бевосита кучли ифодаланган шахсий идентивликлар. Мисол учун: эркак, йигит, ўғил бола, ёки, аёл, қиз бола бундай жавоблар синалувчининг жинсий идентивлигини кўрсатади. Шундай бир йўналишдаги идентивликларнинг кўплиги, синалувчининг қадрият даражасига чиққан идентивлигини ҳам ифода этиши мумкин.

Билвосита (яширин) ифодаланган шахсий идентивликлар. Бунда муайян идентивликнинг элементларини жавобларда кузатамиз, мисол учун билвосита жинсий идентивликнинг ифодаланганлиги: ўқувчи қиз, одобли қиз, чиройли қиз, ёки, яхши йигит, одобли бола, меҳрибон ўғил. Эътибор қаратиш лозимки, билвосита ифодаланган идентивликларнинг кўплиги (ва бир вақтнинг ўзида бевосита кучли ифодаланган идентивликларнинг йўқлиги), ўша идентивликнинг шахс томонидан чуқур англанилмаганлиги ёки сиқиб чиқарилганлигидан дарак беради.

Идентивликнинг ифодаланмаганлиги. Идентивликнинг билвосита ва бевосита ифодаланганлик даражалари жуда кам ёки умуман йўқлиги, шахсда идентивлик ривожланмаганлиги ҳамда идентивлик қадрият йўналиши шаклланмаганлиги ёки чуқур сиқиб чиқарилганлигидан далолат беради. Бундай ҳолларда синалувчига даҳлдорлик ва мансублик ҳиссини оширишга қаратилган мотивлар берилиши керак. Айниқса, жинсий, ижтимоий, оилавий шахс идентивликларини шакллантириш ва ривожлантиришга урғу бериш даркор. Инсонда шахс идентивлиги йўқлиги, бегоналашув ва девиант хулқ-атворнинг вужудга келишига олиб келади, бу эса олдини олиш лозим бўлган оқибатдир. Таъкидлаш жоизки, муайян идентивликка хос бўлган жавоб вариантларининг кўплиги, шахснинг ўша идентивликка мансублик даражасини ва ўша муайян идентивлик шахс учун муҳимлигини кўрсатади.

**Трансформацион талқин:**

Мазкур бериладиган талқин шахсга мотивацион, трансформацион ва психокоррецион таъсир қилишга қаратилган бўлиб, психолог талқинни синалувчига етказиб бериши ҳамда унга психологик таъсир қилиши учун қуйида берилган матнларни ўзлаштириши ва синалувчига моҳиятан, мазмунан ўзгартирмасдан етказиб бериши керак:

1-матн. “Шахс сифатида ривожланиш сари муҳим қадам ташламоқчи бўлсангиз, ўзингизга берган таърифларингизни ҳар бирини атрофлича таҳлил қилинг. Ўйлаб кўринг уларни сиз ўзингизга худди пештахта осгандек илиб қўйганмисиз, улар сизда чиндан мавжудми, уларнинг келиб чиқиш сабаблари ҳамда улардан қандай оқибат ёки натижа келиб чиқиши мумкин. Нега ушбу жавобларни “Мен кимман, қандайман?” деган саволга бердингиз? Ушбу берилган саволларни ҳар бир жавоб вариантингиздан келиб чиқиб ўйлаб кўрсангиз сиз ўз шахсингизни ривожи сари муҳим қадам ташлаган, айтиш мумкинки шахсий камолот йўлида жасорат кўрсатган бўласиз” (шу ўринда синалувчиларга 1 дақиқа вақт бериш ва уни кузатиш керак).

2-матн. “Сифатли ва сифатсиз маҳсулотлар бўлгани каби “сифатли ва сифатсиз шахс” бўлиши ҳам мумкин. Сифатсиз маҳсулот бозорда энг арзон нархларда сотилади ва кўпинча эътиборсиз расталарда қолиб кетади, сифатли махсулот эса одатда қимматроқ бўлсада унга талаб кучли бўлади, унга кўп эътибор қаратишади ва доимо ўз ўрнига эга бўлади. Инсон шахс бўлиб шаклланар экан, сифатли шахс бўлишга ҳаракат қилиши керак, бунинг учун эса ўзига берилган ҳаётий ролларни маромига етказиб ижро этиши, бурч ва мажбуриятларини ситқидилдан адо этиши, ривожланиш учун мунтазам ўз билим-салоҳиятини ривожлантириши жоиз. Шундагина у “сифатли шахс” бўлади, доимо эътибору-еҳтиромда бўлиб, ҳар ерда ва ҳар қачон ўзининг юқори баҳосига, ўрнига эга бўлади. Аксинча, ўз шахсига, бурч ва мажбуриятларига лоқайду-еътиборсиз қараган, билим ва салоҳиятларини умуман ривожлантирмаган, ҳаётда орзу-мақсадлари сари интилмаган инсонлар эса, оқибатда “сифатсиз шахс” бўлиб қолишлари эҳтимоли юқоридир. “Сифатсиз шахс”га айланган инсон, ҳаётда ўз ўрни, обрў-еътиборини, юқори баҳосини, йўлини топиши ҳамда орзу-мақсадларига эришиши жуда қийин бўлади. Шунинг учун “сифатли шахс” бўлишга доимо интилиш керак, зеро, бу комил инсон бўлишга ҳаракат қилиш билан баробардир.”

Хулоса сифатида айтиш мумкинки, ихтисослаштирилган ўқув-тарбия муассасалари тарбияланувчилари ҳамда ўрта махсус таълим мусассасалари ва умумтаълим мактабларда таҳсил олаётган “хулқи оғишган” ўсмир ўқувчилар билан психологик консультация олиб боришда Кун ва Мак-Партленднинг “Мен кимман?” методикасидан фойдаланиш консультант психолог учун консультация жараёнини самарадорлигини оширади, чунки консультант психолог (битта методика билан) бир вақтнинг ўзида ҳам синалувчини тестдан ўтказиши (амалий психодиагностик фаолиятни амалга ошириб, натижаларини тезкор таҳлил ва талқин қилиши) ҳамда синалувчидаги оғиш ҳолатларини таҳлил ва муҳокама қилиб психокоррецион амалиётни олиб бора олади. Айтиш жоизки, мазкур методика девиант хулқ-атвор профилатикаси ҳамда психологик ресурсларни шакллантириш мақсадида, барча умумтаълим мактаблари ва ўрта махсус таълим муассасаларида ўқийдиган ўсмирлар учун ҳам тавсия этилади.

Шунингдек, берилган йўриқнома, талқинлардан амалий психологияга энди кириб келаётган ва ўз фаолиятини таълим ва ўқув-тарбия муассасаларида бошлаган психологлар, психолог-педагоглар, ижтимоий ҳодимлар ҳам фойдаланишлари мумкин бўлиб, бу уларнинг психологик ва методологик жиҳатдан малакасини оширади. Айниқса катта тренинг аудиторияси билан ишлашда ҳам мазкур методикадан фойдаланиш мумкинлиги, унинг қимматини кўтаради. Энг муҳими ушбу методикадан фойдаланиб консультация олиб борилганда, биринчи консультация ёки битта тренинг сессиясидаёқ шахсда камида битта инсайт юзага келади. Тақдим этилган мазкур методиканинг, имониятлари кенглигини ва биргина мавзуда унинг барча қирраларини очиб беришнинг имкони йўқлигини эътиборга олиш асослидир, шундай бўлсада келтирилган матн Кун ва Мак-Партлендларнинг “Мен кимман?” методикасидан фойдаланиш бўйича амалий йўриқнома вазифасини бевосита ўтай олади.

**“ҲИССИЁТЛАР РЎЙХАТИ” тренинг машғулоти.**

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб, \*эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишларни (агрессивлик, безовталик), \*характер акцентуациясини психокоррекция қилишда.

Машғулот иштирокчиларига қуйидаги эмоция ва ҳиссиётлар рўйхати берилади. Бунда ҳар бир эмоция ёки ҳиссиётнинг инсонга салбий ва ижобий таъсир натижаси муҳокама қилиниб кўриб чиқилади. Шундан сўнг умумий хулосага асосан салбий деб топилган эмоция ва ҳиссиётлар рўйхати тузилади. Бу рўйхат иштирокчиларга тарқатма материал тарзида берилиши ҳам мумкин, бунда улар шунчаки ҳар бир сўз тўғрисига +ёки- белгисини қўйиш орқали унинг ижобий ёки салбий эканлигини ажратишлари мумкин

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Норозилик | Қўрқув | Эътиборсизлик-лоқайдлик | Қониқиш | Истак |
| Қониқмаслик | Кўролмаслик-ичи қоралик | Таажубланиш-ҳайрон қолиш | Розилик | Ғазаб |
| Киноя-кесатиқ | Нафрат | Иккиланиш | Мамнуният | Шижоат |
| Ҳафсаласизлик | Ташвиш | Қувонч | Ҳасад | Дангасалик |
| Жирканиш | Ғам | Қизиқиш | Ғайрат | Умидсизлик |
| Ҳавотир | Ачиниш | Фахр | Ишқ | Қаҳр |
| Жаҳл | Истироб | Чарчоқ | Афсусланиш | Рашк |
| Алам | Ҳафалик | Безовталик | Ҳамдардлик | Айбдорлик |
| Ҳаяжон | Зўриқиш | Ҳижолат бўлиш | Тушкунлик | Ташвишланиш |
|  |  |  |  |  |

Эътиборга олиш керак бўлган жиҳатлар тренер томонидан ўсмирларга тушунтирилади: Мазкур эмоция ва ҳиссиётлар рўйхатини давом эттириш мумкин, буларнинг ҳар бири ҳам ижобий ҳам салбий ёки нейтрал ҳарактерга эга бўлиши мумкин. Лекин мутлақ салбий эмоция ва ҳиссиётларни ажратиб олиш керак, чунки уларнинг сизга ва атрофингиздагиларга салбий таъсири мавжуд.

Иштирокчилар салбий эмоция ва ҳиссиётларнинг рўйхатини тузиб чиққач умумий муҳокама қилинади, шундан сўнг тренер салбий эмоция ва ҳиссиётларнинг оқибатларини ўсмирларга тушунтириб ўтади. Бунда қуйидагиларни тренер сабаб-оқибатлари билан тушунтириб ва таърифлаб айтиб ўтиши мумкин.

Бош оғриғи, кўз қувватининг пасайиши, мунтазам тушкунлик кайфияти, тажовузкорлик, салбий инсонга айланиб қолиш, юрак ва қон томир ҳасталиклари, стресс ва қандли диабет, ижтимоий муносабатларнинг бузилиши оила, иш, ўқишдаги зиддиятлар, ёлғизланиш руҳан ёки ижтимоий жиҳатдан, керакли вазиятни бой бериш, бахтсизлик ҳисси, муваффақиятсизликлар…! Шу ўринда машҳур файласуф Сенеканинг “вазиятни қўлдан чиқаришни истамасанг ҳиссиётларни бўйсундир ва ақлни ишлат” деб айтган ибратли цитатасини айтиб ўтиш ҳам мумкин.

Ушбу оқибатлар тренер томонидан иштирокчиларга етказилади ҳамда уларнинг фикрлари ҳам тингланади. Ва тренер иштирокчилардан салбий эмоция ва ҳиссиётларнинг оқибатлари бўйича шахсий фикр ва мулоҳазаларини эшитиши керак ҳамда уларни рационал ва конструктив муҳокама қилиши лозим.

**“МЕН ЎЗИМНИ СЕВАМАН, ҲАТТОКИ...” тренинг машғулоти.**

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб \*эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишлар, жумладан айбдорлик ҳиссини психокоррекция қилишда, \*шунингдек мотивацион соҳани ривожлантиришда ва психологик ресурсларни шакллантиришда.

Ушбу машғулотни бажара туриб иштирокчилар ҳар қандай вазиятда ҳам ўзларига яхши муносабатда бўлишлари кераклигини англаб етишади. У иштирокчиларга ўзларининг ижобий томонларини аниқлашга ёрдам беради. Машғулот орқали ўқувчида ўзига (ва атрофидагиларга агар тренинг гуруҳда олиб борилса) ижобий ва адекват муносабатда бўлиш кўникмасини шакллантиришга эришиш мумкин.

Машғулот мазмуни:

Иштирокчиларга (А4) форматдаги қоғоз марказига ўзларини чизишларини айтинг.

Сўнг қуйидаги йўриқномани беринг:

а) расмингиз ёнига маркер ёки қалам билан ўзингизга ёқадиган, сиз ғурурланадиган битта хислатингизни ёзинг. Гап исталган нарса ҳақида бориши мумкин: ташқи кўриниш, шахсий хислатлар ва ҳ.к.;

б) энди қоғозни тескари тарафини ўгиринг ва у ерга ўзингизга ёқмайдиган жиҳатларингизни ёзинг;

в) қоғозни яна ўгиринг. Ўзингизга ёқадиган яна битта жиҳатингизни ёзинг (ёқтирган рангингиздан фойдаланган ҳолда). Варақни яна ўгириб, ўзингизга ёқмайдиган яна битта хислатингизни ёзинг (ёқтирмаган рангингиздан фойдаланган ҳолда);

г) ҳар бир тарафларга ёқтирадиган ва ёқтирмайдиган жиҳатларингизни ёзишни давом эттиринг ва керакли ранглардан фойдаланинг;

д) ҳар битта ёқтирмаган жиҳатингизни ёзиб бўлганингиздан сўнг, уларнинг юқори қисмига “Мен ўзимни севаман, ҳаттоки...” деб ёзинг;

е) ўзингизга ёқмайдиган жиҳатларингиз бўлса ҳам, чакки эмаслигингизни тан олинг. Камчиликлар сизнинг ҳаракатингиз туфайли пайдо бўлган, улар сизни инсон сифатида ҳеч қандай таърифламайди. Ёдингизда бўлсин, ҳар қандай шароитда Сиз суюкли бўлишга арзийсиз.

Шундан сўнг ўзи ёзганлари асосида ўқувчи ўзини тақдимот қилиши керак. Агар машғулот гуруҳда олиб борилса икки кишилик кичик гуруҳларда тақдимот қилиш ҳам мумкин.

Тақдимот амалга оширилгач тренер сўзи: ҳар бирингиз кучли ва заиф томонларингизни аниқлаб олдингиз. Умид қиламизки, ҳар бирингиз ўзингизга керакли жиҳатларни ривожлантириб, ўзгалар билан муносабатда керак бўладиган ижобий жиҳатларни орттирасиз ва энг муҳими ўзингизга ишонасиз!

**“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.

**“РЕЛАКСАЦИЯ” тренинг машғулот.**

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.

 Майин ва ёқимли мусиқа (масалан: Штраус, Баҳ, Моцарт мусиқаларидан) қўйилади, релаксацион матн ўқиб эшиттирилади. Дастлаб иштирокчилардан бутун диққатни нафас олишга қаратиш сўралади, ва нафас олган сари иштирокчлиларда онги тиниқлашиб бораётгани ва нафас чиқариш орқали ортиқча фикрлар чиқиб кетаётганлиги установка сифатида қўйилади. Шундан сўнг “энди эса бутун эътиборингизни менинг сўзларимга қаратинг дея матн ўқиб бошланади”.

“Чуқур нафас олиб чақиринг, диққатингизни нафас олишингизга қаратинг. Ҳар нафас олишингизда кислород билан ичингизга ижобий ҳислар тўлиб бораётганини ҳис қилинг, ҳар нафас чиқараётганингизда карбонат ангидрит билан барча салбий ҳисларни чиқариб юборинг. 5-10 секунд ўтгач сўз давом эттирилади. Сиз шаршара ёнидасиз, ундан сеҳрли булоқ суви шаррос қуйилиб турибди, шаршара остига секин кирдингиз, устингиздан илиқ булоқ суви бутун вужудингизни силаб оқиб туша бошлади, сувнинг тафтини ҳис этинг, сеҳрли булоқ суви нафақат вужудингизни балки бутун қалбингизни поклаб юбормоқда, барча ғам ва ташвишларингиз, ҳатто гуноҳларингиз ҳам сув билан ювилиб кетмоқда. Сиз енгилликдан осмонга кўтарилмоқдасиз, булутларга яқин парвоздасиз, булутлардаги ёмғир томчилари юзларингизга тегканини сезмоқдасиз, узоқ учдингиз, сиз ўзингизнинг манзилингиздасиз, сиз ўзингизнинг манзилингизда энг бахтиёр, энг самимий, ҳурмат ва иззатга сазовор ва энг мамнун инсонсиз, барча сиздан мамнун ва сиз ҳам атрофдагиларингиздан мамнунсиз, ҳамма сизни тушунади ва сиз ҳам атрофдагиларингизни тушунасиз, барча алам ва ҳафагарчиликлар кечирилган ва унутилган. Юзингизда самимий табассум, сизнинг инсонийлигингиз ҳаммани мафтун этади. Сиз масъулиятли инсонсиз, сизда орзу ва мақсадларингизга эришиш учун шижоат ва куч бор, буни ҳис этинг! Мақсадлар орзулар сари доимо олға юринг! Албатта шу куч шу мамнуният ҳар вақт сизга ёр бўлсин!”

1-2 дақиқа тренер кутади ва нисбатан баланд овозда 3-2-1 деб санаб иштирокчиларга машғулот якунига етганини айтади. Ҳамда шу машғулотни доим уйқудан олдин тез-тез мустақил такрорлаб туришни тавсия этади. Шунингдек, иштирокчилардан таассуротларини сўрайди. Тажрибалар шуни кўрсатадики бу машғулот ҳар қандай инсонда ижобий ҳисларни шакллантириш ва руҳий енгиллик хосил қилишда самарали. Бу машғулотни психолог билан ҳар 3 та учрашувдан сўнг қайтариб туриш ҳам мумкин.

**“КЕЧИРИБ ЮБОРИШ” тренинг машғулоти.**

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб \*эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишларни, \*шахслар аро (гуруҳий, оилавий, ота-она ва фарзанд) муносабатларидаги бузилишларни коррекция қилиш.

Тренер сўзи: Инсондаги ёпишқоқ ва ором бермас фикрлар - алам, ранжиш, нафрат, ўч олиш ҳислари сабаблидир. Бундан қутулишнинг энг мақбул йўли бу барча-барчасини кечириб юбориб қайта эсламаслик. Кимнидир инсон кечира олмаса қуйидаги машқдан фойдаланиши мумкин. Инсон кўзларини юмади, кечиришни мақсад қилиб қўйган инсонини катта, ёруғ саҳнада тасаввур қилади, 15-20 сония давомида ҳамма ўша инсонга гуллар ва совғалар бераётганини ҳаёлан тасаввурда кузатади. Шундан сўнг инсон ўша саҳнага ва ўша ҳолатга ўзини қўяди ва ўзини ҳам шу тарзда 15-20 сония ҳаёлан тасаввурда кузатади. Бу машғулотни ҳар куни 1-2 маротаба 21 ёки 40 кун давомида бажариш керак…токи ўша инсонни чиндан кечириб юбормагунча. Бу машғулотни тренер амалиётда бажариб кўришни иштирокчиларга таклиф этади.

“Агар нафратлансанг, демак сени устингдан ғалаба қозонишди!” Конфуций.

 Юқоридаги хикматли сўзни асосан хафагарчилик, айбдорлик ҳисси юқори бўлган ўсмирлар билан бирга муҳокама қилиш ва уларга салбий ҳис туйғуларнинг салбий таъсирини тушунтириш керак. Шунингдек, агар гуруҳда бўлса, ўқувчилар билан Конфуцийнинг юқоридаги цитатаси асосида муҳокама ёки дебат ўтказиш ҳам самара беради.

**“ТЕЗКОР ЁЗУВ” 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, \*шахслар аро (гуруҳий, оилавий, ота-она ва фарзанд) муносабатларидаги бузилишларни коррекция қилишда.

Бу машғулот иштирокчилардан масъулият ва жавобгарлик ҳисси билан ёндошув талаб қилганлиги учун, тренер бунга ўсмирларни тайёрлаши ҳамда ундан аввал эмоцияларни қўзғатувчи, кулгили машқлар ўтказмагани маъқул. Иштирокчиларга қуйидаги саволлар берилади ва уларнинг ҳар бирига 30 секунд давомида жавоб бериш сўралади.

1. Ҳаётда эришмоқчи бўлган 3 та энг асосий мақсадингизни ёзинг? (30 секунд вақт берилади ёзишга)
2. Агар умрингиз тугашига 6 ой қолганлигини билсангиз нималарни амалга оширган бўлар эдингиз? (30 секунд вақт берилади ёзишга)
3. Ҳаётда сизни қийнайдиган 3 та муаммони ёзинг? (30 секунд вақт берилади ёзишга)

Тренер: Ҳозир сиз билан бирга “Тезкор ёзув” техникасидан фойдаландик. Унинг ўзига хослиги шундаки, инсон шошилганида онг фаолияти жадаллашади ҳамда энг керакли маълумотларни табиий тарзда юзага чиқаради. Бунда инсоннинг ҳақиқий қадрли ва муҳим ҳаётий мақсад ҳамда қадриятлари ойдинлашади.

Диққат: Бунда ҳар бир саволнинг жавобини тренер ўсмир билан муҳокама қилиши ҳамда керакли жойда мунтазам унга конструктив (бунёдкорона) йўналиш бериши керак.

1-саволнинг жавобида келтирилган мақсадлар инсоннинг асл мақсадларидир. Инсон ўша мақсадларга кўра бошқа мақсадларини қўйиши мақул. Сабаби булар инсоннинг чин дилдан истаган мақсадларидир. Асл мақсадлар сари интилган одам чарчамайди, кичик ютуқлар ҳам унга завқ бағшлайди…мамнун ва бахтли қилади. Муҳими ўзини ўзи алдашига йўл қўймайди. Гоҳида инсон асл мақсад ва қадриятлар тизимига кирмайдиган муаммоларни кўп ўйлаб, ташвишланиб юради. Шундай пайтда инсон муҳим бўлмаган нарсалар билан фикрини чалгитаётганини шу 30 сонияда ёзган мақсадларига қиёсан англаб етиши ҳам мумкин.

2-саволнинг жавобида инсоннинг асл қадриятлари намоён бўлади. Инсон ҳар қандай ҳолатда ҳам ушбу қадриятларини ёдда тутиши керак. Сабаби асл қадриятлар инсоннинг тўлақонли ҳаётини таъминлайди, ҳиссий жиҳатдан барқарор қилади, қувват манбаи бўлади… Муҳими ўзини ўзи алдашига йўл қўймайди.

3-Инсон муаммосиз яшамайди, доим ва ҳаммада муаммо бўлган…инсоннинг ишончи, интилишлари, ирода кучи билан муаммоларни бартараф қилади…бунданда аввал инсон шуни билиб олиши керакки “муаммо аслида муаммо эмас, муаммога бўлган муносабатнинг ўзи муаммодир”. Ҳар қандай амалга оширмоқчи бўлган тадбирингизда энг муҳим омил бу-позиция ёки муносабатдир. Муносабатнинг нотўгрилигидан нотўғри хулосалар ва инсон истамаган натижалар юзага келади. Муносабат мисли фонар(чироқ) у қизил бўлса у қаратилган нарса ҳам қизил бўлиб кўринади… шундай экан инсон ўз муносабати билан бутун дунёни зулматга ёки нурга тўлдириши мумкин.

Тренер ўзининг билдирган фикрларига иштирокчилардан қайта алоқа сўраши ва уларнинг муносабатларини билиши ҳамда улар билан бирга таҳлил қилиши керак. Агар, уларда бирор-бир деструктив фикр пайқаса, уни конструктив талқин ва таҳлил қилиш чорасини кўриш жоиз.

**“ҚАДРИЯТРЛАР” тренинг машғулоти.**

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб \*қадриятлар тизимида юзага келган бузилишларни, \*шунингдек мотивацион соҳани ривожлантиришда ва психологик ресурсларни шакллантиришда.

1-қадам. Иштирокчиларга 6 тадан стикер(ёки кичиқ оқ варақчалар) берилади ва уларнинг ҳар бирига биттадан ўзининг ҳаётдаги энг асосий қадриятларини (ҳаётдаги энг муҳим ва қадрли деб ҳисоблайдиган нарса ва омиллар) ёзиб чиқиш сўралади. Иштирокчиларга қадрият деган сўзни моҳиятини тушунтириб ўтиш бу ерда фойдадан ҳоли бўлмайди, чунки одатда бола ва ўсмир ёшидагиларда қадриятлар мавжуд бўлсада, қалбидаги муайян ҳис-туйғуларнинг қадрият эканлигини англаб етмайдилар. Одатда уларнинг онгида қадриятлар “керакли нарса, муҳим нарса” тарзида намоён бўлади.

2-қадам. Иштирокчиларни ёзган қадриятларини муҳимлиги бўйича 1-2-3…6- тарзида даражалаш сўралади.

3-қадам. Иштирокчилар ҳар бир қадриятининг нега айнан 1- ёки 2-ўринга қўйганини ҳамда қадрлилик ва муҳимлилиги сабабини айтиб беришлари(ёки ўша варақнинг ортига ёзишлари) керак.

Машғулот индивидуал ўтказилганда ўсмирнинг ҳар бир қадрияти тренер билан муҳокама қилинса, моҳиятини очишга ҳаракат қилинса мақсадга мувофиқ.

Гуруҳий ўтказилганда кичик гуруҳларда ишлаш учун гуруҳда бирдамлик ва жамоавийлик, ўзаро тушуниш симпатия яхши шакллантирилган бўлиши лозим.

**“ЎТМИШ БУГУН КЕЛАЖАК” 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.

Иштирокчилардан икки варақ (ёки А4) қоғозни тенг 3 қисмга ажратиш сўралади. Қуйидаги тарзда.

Биринчи қисмга ўсмирлар ўз ўтмишларини тасвирлашлари керак (расм шаклида чизишлари ёки баён шаклида ёзишлари ҳам мумкин, бунда ўсмир ўзига қулай тарзда ва ўзига тушунарли қилиб тасвирлаши мақсадга мувофиқ). Кўрсатма берилгач, вақт берилади 5-10 минут.

Иккинчи қисмга ўсмирлар бугунини тасвирлашлари керак. Кўрсатма берилгач вақт берилади 10-15 минут.

Учинчи қисмга ўсмирлар келажагини тасвирлашлари керак. Кўрсатма берилаётганда ўсмирларга ўз орзу ва мақсадларини, интилишларини, келажакда эришмоқчи бўлган муваффақиятларини, ўз келажагини қандай кўрмоқчи эканликларини шу ерда акс эттириш сўралади. Кўрсатма берилгач, вақт берилади 20-30 минут.

“Ўтмиш ҳикмат булоғи, бугун олий неъмат, келажак эса оппоқ қоғоз”. Ўсмирлар ёзиб бўлгач, уларга юқоридаги ҳикматли сўзни айтиш ва уларнинг бу ҳикматга бўлган фирк-мулоҳазаларини эшитиш керак.

**Кичик маъруза:**

Ўтмиш ҳикмат булоғи бўлиб, ундан фақат ҳикмат олиш мумкин, бошқа нарса эмас, агар инсон булоғдан сувдан бошқа нарса олиш учун уни ковлайверса сувни булғайди. Шунинг учун инсон ўз ўтмишидан ҳикматдан бошқа ҳеч нарса олмаслиги керак, агар инсон ўз ўтмишидан афсус, алам, ғам ташвишларни ҳам олса ўзига, ўзини онгини ва қалбини, руҳиятини худди тиниқ сувни булғагандек ёмон ҳолатга келтириб қўяди. Ўтмишдан фақат хулоса чиқаринг бошқа нарса эмас.

Бугунги кун эса сизга берилган энг катта неъмат, уни гўзал ва ёқимли қилиш ҳозир сизнинг қўлингизда. Ва уни сиз учун ёқимли бўлиши сизнинг муносабатингизга боғлиқ. Шунинг учун бугун ҳаётингиздан мамнун бўлиб, орзу мақсадларга тинимсиз интилиб яшаш керак. Чунки вақт ўткач, бугун ўтмишга айланиб қолади ва ундан ҳеч нарса олиш имкони қолмайди, бугун эса бугундан кўп фойда олиб қолиш мумкин.

Келажак эса, бугундан бошланадиган давр ва у оқ қоғоздек тоза, унга ўзингиз нимани истасангиз тасвирлашингиз мумкин. Ҳаётингиз гўзал, ёқимли ва бахтли бўлишини истасангиз унга фақат яхши нарсаларни режалаштиринг. Орзу қилсангиз фақат яхшиликни орзу қилинг. Шуни ёдда тутинги келажакни тасвирини сиз бугундан бошлагансиз, ҳар кунги умрингиз, қилаётган ишларингиз, олаётган билим ва тажрибаларингиз, олдингизга қўяётган эзгу орзу-ниятларингиз келажагизни барпо этади.

Амалга оширилган машғулотнинг яна бир ўзига ҳос, таъсирли жиҳати шундаки, унда инсон орзу қилишни ўрганади, мақсадларини ойдинлаштиради, маълум бир муддатга ўзини ёрқин келажагида тасаввур қилишга имкон топади. Ўз келажагини ўзи хоҳлагандек тасаввур қилади. Мақсадли инсон, орзуманд шахс сифатида ўзини танийди бу инсондаги психологик ресурсларни кучайтиради, яшовчанликни, интилувчанликни ва мотивация ҳамда ирода кучини оширади.

Психологик тажрибалар шуни кўрсатадики, ўзининг орзу мақсадларига эга ва унга эришишни чин дилдан истайдиган инсонларда ирода даражаси, жисмоний ва руҳий тетиклик, саломатлик даражаси 2-3 марта баландроқ бўлади. Бунга 2-жаҳон урушидаги немис конслагерларида психоаналитик файласуф Виктор Франкл томонидан олиб борилган кузатувлар асосдир. Унинг кузатувлари шуни кўрсатадики, конслагерларда қийноқ ҳамда турли мураккаб яшаш шароитларига фақатгина ўзининг режалаштирган мақсад ва интилишлари, ишонч ва эътиқодига, шахсий қадриятлар тизимига эга инсонларгина кўпроқ омон қола олганлар.

♦Визуализация♦ мақсадлар рўёбини кўра олиш (тасаввуран кўз олдига келтириш) машғулоти.

Тренер кўрсатмалари асосида визуализация амалга оширилади. Кўзлар юмилади - диққат нафасга қаратилади - ортиқча фикрлардан ҳалос бўлинади - ўзини жисмонан мақсадлари рўёбга чиққан жойга кўчириб ўказиш зарур. Сезгилар орқали ва кўз олдига келтириш орқали барчаси визуаллаштирилади.

Фикрлар моддийлашади, орзулар ва мақсадларни доимо ёдда тутиш уларни сайқаллаш, улар сари қадам ташлаш, уларга том маънода етишиш асосидир.

**“БОҒДАГИ ГУЛЛАР” психогимнастик тренинг машғулоти.**

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб \*эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишларни, \*шунингдек мотивацион соҳани ривожлантиришда ва психологик ресурсларни шакллантиришда.

Мазкур машғулот иштирокчиларда руҳий енгилликни вужудга келтириш, стрессдан ҳалос қилиш, ижобий кайфиятни ҳосил қилишда яхши самара беради, ҳамда майин ёқимли мусиқа садоси остида ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлиб, шунда машғулот релаксацион хусусият касб этади.

Жараён: иштирокчилардан эркин ҳолда туриб олиш сўралади ва уларга қуйидагича буйруқлар берилади: “Кўзларингизни юмиб тасаввурни ишга солинг, сизлар барчангиз боғдаги гулсизлар, ўзингизни ўзингизга энг ёққан нафис, ҳушбўй гул сифатида тасаввур этинг. Фараз қилинг, ҳозир боғ узра қуёш чарақлаб турипти ва гуллар қуёшга қараб кулиб турипдилар ва секин майин шамол эса бошлади, гуллар секин тебранмоқда; шамол тезлаша бориб ёмғирнинг илк томчилари баргларингиз узра оқиб барча сиздаги чанг ва ғуборларни ювиб ерга тушмоқда; шамол жуда тезлашиб гулларни чунонан силкитмоқда; момоқалдироқ ва кескин ёмғир ёға бошлади; боғда гуллар ва ёмғир ёғишидан ҳосил бўлган ҳид об-ҳавони соф ҳолга келтирмоқда; шамол тўхтаб секин ёмғир тиниб булутлар орасидан қуёш ўзининг илк заррин нурларини тарата бошлади; ҳис қилинг гуллар баргларингиздан ёмғирнинг сўнгги 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 меъёрдаги нутқ, овоз тони яъни унинг баланд пастлигига эътибор қаратиш ва ҳар бир буйруқ орасида 2-3секунд пауза қилиш тўхташ талаб этилади. Ҳар бир машғулот иштирокчисидан нималарни ҳис қилганини таърифлаш, нималарни тасаввур қила олганини айтиб беришни сўраш керак. Машғулот якунида барчадан ушбу ҳис қилган енгилликларини ва юзларидаги табассумни доимо ёдда сақлаш сўралади.

**“ХАЙР СТРЕСС” тренинг машғулоти.**

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб \*эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишларни психокоррекция қилишда, иштирокчиларни психологик стресс ёки зўриқишдан ҳалос қилиш, руҳий енгилликни вужудга келтиришда.

Тренер машғулот аввалида иштирокчиларга стресс (руҳий зўриқиш) ўзи нима ва у инсонда қандай кечади деган саволларга жавоб бериши лозим. Стрессларнинг инсонга фаоллаштирувчи ва пассивлаштирувчи ижобий ҳамда салбий таъсирларини тушунтириб ўтиши ҳам машғулот самарадорлигини оширади. 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 ҳолларда 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 олишлари 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 қалтирайдиган даражада қаттиқ сиқилиши керак. Қўллар секин кўтарилиб мушти кўзлар тўғрисигача келганда муштни қаттиқ сиқиб 4-5 секунд яна ушлаб турилади сўнгра қўлларни баланд кўтариб муштлар 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 бажартираётганида иштирокчиларда қуйидаги установкаларни тасаввурда ҳосил қилишни сўраши ҳам тренингни янада самарадорлигини таъминлайди:

Фараз қилинг, ҳозир сиз барча чарчоқаларингиз, тавшвиш ва муаммоларингизни барчасини қўлингизга йиғиб олаяпсиз ҳамда уларни қўлингизга қаттиқ ушлаб, сиқиб олдиндиз (қўллар паста мушт қилинди);

Энди бор кучингизни йиғиб уларни кўтараяпсиз (мушт янада қаттиқ сиқиб баландга секин кўтарилади);

Энди уларни қаттиқ сиқиб янчиб ташладингиз ва улар енгил парга айланиб ғойиб бўлди (кўз тўғрисида мушт 4-5 секунд мушт қалтирайдиган даражада қаттиқ сиқиб ушлаб турилади ва кафтларни кенг очиб қўллар тепага кўтарилиб секин пастга туширилади).

Машғулот сўнггида тренер иштирокчилардан таассуротлари ва фикрларини олиши керак, ҳамда уларга руҳий зўриқиш ва стрессни енгиш бўйича қўшимча тавсиялар бериши ҳам мумкин.

**“ЎЗЛИКДАН ЧЕКИНИШ” тренинг машғулоти.**

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб \*эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишларни коррекция қилиш, \*характер акцентуациясини психокоррекция қилишда. иштирокчиларда руҳий енгиллик ҳосил қилиш, уларни стрессдан халос қилишда.

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 эриётган 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 дарахтларга айландингиз, сизлар битта ўрмон сизлар. Сизни қаттиқ шамол силкитиб у ёғдан бу ёққа тебратмоқда, энди чақмоқ бўлди, ёмғир ёға бошлади. Яшин уриб ўрмонга ёнғин тушди ва дарахтлар ёна бошлади сизлар ёнаётган дарахтсизлар. 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 айтилган нарсадек тасаввур қилганингизда ўзингизда қандай ҳолатни ҳис этдингиз?, ўзингизда тренингдан олдинги ҳолатингизга қараганда анча енгиллик ҳис этаяпсизми?

Диққат, мазкур машғулот ўзаро жамоавийлик ҳамда ижобий ҳиссий-эмоционал алоқа ўрнатган гуруҳда ўтказилиши лозим. Ва албатта тасаввурда ҳеч қандай ҳаракатсиз индивидуал тарзда ҳам ўтказиш мумкин. Бунда амалий психологнинг ижодкорлиги ва тажрибаси муҳим рол ўйнайди.

**“ЯҚИН ВА СЕВИКЛИ МЕНГА МАКТУБ” тренинг машғулоти.**

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб \*эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишларни коррекция қилиш, \*шунингдек мотивацион соҳани ривожлантиришда ва психологик ресурсларни шакллантиришда.

Иштирокчиларнинг ўзига бўлган ишончи ва ўзини ўзи баҳолаш даражасини ошириш, ички уйғунликни бузилиши(дисгармония)ни бартараф этиш, руҳий мувозанатга келтириш, бошқаларнинг ва ўзининг ҳолатини тушуна олиш кўникмаларини ривожлантиришни назарда тутувчи машғулот.

Ҳозир сиз “яқин ва севикли Мен (мен сўзининг ўрнига иштирокчининг ўзини исми ёзилади) га, яъни ўзингизга мактуб” ёзасиз. Шундай сарлавҳа қўйиб ёзиб бошланг. Масалан ўсмирнинг исми Алишер бўлса, у сарлавҳани қуйидагича қўяди “Яқин ва севикли инсоним Алишер”га мактуб. Ҳар бир инсон учун энг яқин ва севикли инсон ўзи бўлади. Энг яқин ва севикли инсонингизга хат ёзишингиз керак. (ёзишга 15-20 минут вақт берилади)

Иштирокчилар ихтиёрий равишда ёзганларини ўқиб берадилар ва тренер билан биргаликда муҳокама қилинади.

Ўсмирлардан ўзларига хат ёзаётганларида нималарни ҳис қилганликлари сўралади.

Тренер томонидан ўсмирнинг хати ўзига ўқиб берилиши, унинг рефлексив таъсирини оширади.

Тренер шу ерда ўсмирдаги эмоционал ҳолатларни кузатиши, ундаги қувонч, соғинч, қайси томонлама меҳрга эҳтиёжи кучлилиги каби омилларни билиши мумкин. Шундан келиб чиққан ҳолда, у билан яна ишлаш мумкин.

**“МЕН – ИНСОНИЯТГА БЕРИЛГАН СОВҒАМАН” тренинг машғулоти.**

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб \*эмоционал-ҳиссий соҳадаги бузилишларни коррекция қилиш, иштирокчиларнинг ўзига бўлган ишончи ва ўзини ўзи баҳолаш даражасини ошириш, ички уйғунликни бузилиши(дисгармония)ни бартараф этиш, руҳий мувозанатга келтириш, бошқаларнинг ва ўзининг ҳолатини тушуна олиш кўникмаларини ривожлантириш.

Тренер сўзи: Ҳар бир инсон ўзига хос ва ҳар бир инсоннинг ўзига хослиги ҳеч кимга ўхшамаслиги бошқаларга уни керакли инсон қилади. Ва ҳар бир инсон буни топса ва англаб етса инсонларга энг керакли совғадек қадрли бўлади… Ўйлаб кўринг сиз инсониятга ҳақиқатдан совғадек қадрли бўлишингиз мумкин, фақат буни яхшилаб ўйлаб кўрсангиз бўлгани.

Топшириқ: ҳозир қоғозга “Мен инсониятга берилган совғаман, чунки…” тарзида гапни давом эттиринг. Ҳар бир ёзган гапингизни нимага бундай эканлигини изоҳлашга ҳам ҳаракат қилинг. Масалан: Мен инсониятга берилган совғаман, чунки келажакда шифокор бўламан ҳамда касалларни даволайман. Мен инсониятга берилган совғаман, чунки мен ҳар куни дўстимга фанларни ўзлаштиришда ёрдам бераман… (ёзишга 5-10 минут вақт берилади)

Иштирокчилар ихтиёрий равишда ёзганларини ўқиб берадилар ва тренер билан биргаликда муҳокама қилинади.

**“МЕҲР МАКТУБИ” тренинг машғулоти.**

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда ҳамда индивидуал психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб \*шахслар аро муносабатларни, \*оилавий муносабатлар ва фарзанд ҳамда ота-она муносабатларида юзага келган бузилишларни коррекция қилиш, низоли вазиятларни бартараф этишда.

Фарзанд ва ота-она муносабатларини коррекция қилишда қўлланилиши. Коррекция обектлари ўқувчи ва ота ёки онаси бўлиб, улар алоҳида-алоҳида хоналарда ўтиришлари, вербал мулоқот учун шароит бўлмаслиги мақсадга мувофиқ бўлади. Уларнинг ҳар бирига А4 қоғоз ва ручка берилади, Варақ тепасига “(Фарзандимга/Онамга тарзида) Меҳр хати” деб сарлавҳа қўйиб шу сарлавҳа асосида улар бир-бирларига мактуб ёзишлари керак. Мактублар ёзиб бўлингач психолог мактубларни уларга элтиб беради. Мактуб камида 3 марта алмашиниши керак, токи томонларда инсайд юзага келмагунча. Мактуб мазмуни позитив ва ўзаро тушуниш кўникмалари асосида ёзилганлигини кўрсатса, психолог томонларни бир хонада учраштириши мумкин. Эслатма: психолог мунтазам томонларнинг деструктив билдиргиларини, сўзларини ва бир-бирига қўядиган шарт ҳамда ултиматумларини адекват талқин қилиб туриши лозим. Психолог ўртада 100% бетараф инсон сифатида қатнашишга ҳаракат қилиши ҳамда ҳар бир хулқ-атворни психологик таҳлил ва талқин қилишга ёрдам бериши керак. Шунингдек, вазиятга қараб шахсга ўз хулқ-атвори мотивлари ва оқибатларини англашга ёрдам бериши ҳам мақсадга мувофиқдир.

Гуруҳда ўқувчилар орасидаги деструктив муносабатларда қўлланилиши. Бунда ўзаро урушиб қолган, келишмайдиган ёки ажралиб қолган ўқувчилар ўртасида юқоридаги жараён гуруҳ ва ўқувчи, ўқувчи ва ўқувчи тарзида ҳам ўтказиш мумкин.

Оила ичида деструктив шахслараро муносабатларда қўлланилиши. Эндиги ҳолатда юқоридаги жараён оила аъзолари ва ўқувчи ёки битта оила аъзоси ва ўқувчи тарзида ҳам ўтказилиши мумкин.

“МЕҲР МАКТУБИ” тренинг машғулотининг иккинчи варианти:

Ҳар доим ҳам шахслараро муносабатлардаги бузилишларни коррекция қилишда иккинчи томонни жараёнга жалб этишга шароит ёки имконият бўлмайди. Қўшимча равишда, муаммо фақат бир томоннинг фарзанд, она, ота, муайян битта шахснинг ўзида иккинчи томонга нисбатан ноадекват муносабат мавжуд бўлиши мумкин. Шундай вазиятларда фақат битта томон билан ҳам мазкур машғулотни ўтказиш мумкин. Бунда (гуруҳий тарзда ҳам ўтказиш мумкин, қачонки гуруҳдан ижобий-яқин ва ўзари тушуниш-қабул қилиш кўникмалари ҳамда муносабатлари шакллантирилган тренинг жамоаси вужудга келган бўлса).

**“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.

**“СЕҲРЛИ СТУЛ” 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, \*ўзаро ижобий муносабатларни ҳосил қилишда.

Мақсад: инсонларни ижобий ва яхши томонини кўра олиш, бу ҳақида уларга гапириш, эмпатияга олиб борувчи кўникмаларни шакллантириш.

“Комплимент нима?” мавзуида кириш суҳбати амалга оширилади. Бунда комплимент қандай қилиниши, уни самимий етказиб бериш йўллари ҳақида психолог айтиб ўтиши ҳамда иштирокчилардан сўраши керак.

Аудитория доира ҳолатда ўтиради, ўртага битта стул қўйилади унга навбатма-навбат ҳамма айлана бўйлаб комплимент айтиб чиқиши керак. Комплиментларни айтишда у инсонни кўзларига қараш, агар тенгдош бўлса исми билан мурожаат қилишни ва самимий табассумни унутмаслик психолог томонидан таъкидланади.

Машғулот тугагач, ҳамма машғулот давомида нимани ҳис қилганини, бу машғулот унга қандай таъсир қилганини ҳамда нималарни тушунгани ҳақида фикрларини айлана бўйлаб айтиб ўтишлари лозим.

**“ОЙИМЛАРНИНГ ҚЎЛЛАРИ” тренинг машғулоти.**

 Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб \*фарзанд ҳамда ота-она муносабатларида юзага келган бузилишларни коррекция қилиш.

Мақсад: ота ёки она ва фарзанд ўртасидаги алоқани тана даражасида юзага келтириш орқали мустаҳкамлаш, яқинлаштириш ва ижобийлаштириш. Бир бирини сезиб идрок этишни ривожлантириш орқали муносабатларни конструктивлаштириш.

Она ва фарзанд жуфт бўлиб қарама-қарши бир-бирларига қараб ўтириб олишади. Улар психолог томонидан бериладиган қуйидаги кўрсатмаларни кетма-кетликда амалга ошириб боришади:

1). бир-бирингиз билан кўрсаткич бармоқларингиз ёрдамида қўл ушлашиб саломлашинг;

2). жимжилоқ бармоғингиз билан шерикингиз жимжилоғини силанг(навбатма-навбат);

3). бармоқларингиз орқали куч синашиб кўринг;

4). бармоқларингиз билан ушлашиб бир-бирингизни бош бармоғингизни ушлаб олишга ҳаракат қилинг;

5). номсиз бармоқ ёрдамида қўл ушлашиб хайрлашинг.

Эслатма: ҳар бир кўрсатма оралиғи 15-20 секундни ташкил қилиши, машғулот чап қўлда бажарилиши лозим. Уйга вазифа сифатида ўнг қўлда шу машғулотни бажариш сўралади. Машғулотдан сўнг психолог албатта машғулот жараёнида нималарни ҳис қилганини иштирокчилардан сўраши керак.

**“БИРГАЛИКДА ЧИЗАМИЗ” тренинг машғулоти.**

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб \*ўзаро конструктив алоқани ўрнатиш, \*ўзаро муносабатларда мавжуд (бўлиши мумкин) бўлган қийинчиликларни англаш, демократик даражада муносабатларни таҳлил қилиш кўникмаларини ривожлантириш.

Машғулот жараёнида гаплашиш (вербал ва новербал усуллар ёрдамида) мумкин эмас. Она (ота) ва фарзандлардан ташкил топган жуфтликлар биргаликда битта расмни битта қаламни ушлаб чизишлари лозим. Расм сюжетини танлаш учун новербал мулоқотдан фойдаланиш мумкин. Якунда машғулот айлана бўйлаб муҳокама қилинади. Ҳар бир иштирокчи биргаликда расм чизаётганда ўзида нималарни ҳис қилганини, расм чизиш жараёнида қандай қийинчиликлар юзага келганини, ким ва нима учун асосий бошқарувни қўлга олишга ҳаракат қилганини ва ҳ.к ларни айтиб ўтиши керак. Бунинг учун психолог машғулот иштирокчиларига йўналтирувчи саволлар бериб туриши лозим.

**“МАГНИТ” тренинг машғулоти.**

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб \*фарзанд ҳамда ота-она муносабатларида юзага келган бузилишларни коррекция қилиш.

Мақсад: эмоционал босимни енгиллаштириш, билиш жараёнларини ривожлантириш.

Иштирокчилар айлана шаклида туриб олишади ва бир-бирларига коптокни отишади. Шу жараёнда копток “магнит” бўлиб қўлига тушган пайтда ҳар бир иштирокчи инсонларни бирлаштирувчи битта сабабни айтиши лозим. Агар айтмаса копток “магнит” бўлиб унга ёпишиб тураверади. Масалан оила, дўстлик, кулфат ва ҳ.к. Айлана бўйлаб ҳар бир ишторокчига копток тегиши лозим, шундан сўнг машғулотни тугатиш мумкин. Сўнгра кўрсатма ўзгартирилади, энди иштирокчилар инсонларни бир-биридан узоқлаштирадиган омилни айтиб ўтишлари лозим.

 Машғулот муҳокама қилинади.

**“ОҚ АЙИҚ” тренинг машғулоти.**

Машғулот тавсия этиладиган ҳолатлар: гуруҳий психокоррекцион фаолиятда қўлланилиши мумкин бўлиб \*фарзанд ҳамда ота-она муносабатларида юзага келган бузилишларни коррекция қилиш, \*ота-она ва фарзанд муносабатларини тана даражасида эмоционал ўзаро ижобий таъсирини ривожлантириш.

Машғулотни ота-она ва фарзандлар ўртасида ўтказиш мумкин бўлиб, бунда биринчи она (ёки ота) ўз фарзандини уйқуга ухлатиши керак. 5 дақиқадан кейин роллар алмашиши лозим энди фарзанд онасини ухлатиши керак.

**ПСИХОКОРРЕКЦИОН РИВОЯТ**

Ҳаётнинг ҳар қандай муаммоли ҳолати ва вазияти учун шарқ халқларида ривоятлар, ҳадислар, донишмандларнинг ҳикоялари, масаллари мавжуд бўлиб, улар муайян муаммоли-психологик ҳолатларда коррекцион таъсирга эга бўлиши мумкин. Психологик консультация жараёнида шундай ривоятлардан ва коррекцион воқеликни мужассамлаштирган матнлардан фойдаланиш психотерапевтик машғулот сифатида самарали ҳамдир. Жумладан айтиб ўтиш жоизки: психолог бир неча саволларни бир ривоят билан ечимини таклиф қилиши мумкин, мижозга (ўсмир ўқувчига) кучли у кутган ва эҳтиёжманд бўлган “йўлни кўрсатиши мумкин”, шунингдек, берилган психокоррекцион ривоят мижозни ҳимоя механизмларини бузиб, уни ўйлантирган муаммолар ечимини ва талқинини беради. Ривоят айтиб берилаётган жараённинг ўзида мижозда рефлексия ва ўзини ўзи таҳлил қилиш жараёни билан коррекцион жараён уйғунлашиб кетади.

 Бу методдан фойдаланишда психологдан ижодкорлик, кучли дунёқараш ва катта психокоррекцион ривоятлар базаси керак бўлади. Айтиш жоизки, ҳар қандай шарқ халқлари ривоятлари ва ҳикояларини тематик рўйхатини тузиб улардан коррекцион фаолиятда фойдаланиш мумкин. Бунда Юсуф Хос Хожиб, Жалолиддин Румий, Имом Ғаззолий асарларига мурожаат қилиш мумкин. Айниқса ҳозирги кунда улуғ алломаларимизнинг ҳамда халқ оғзаки ижодининг намуналари бўлган одоб-ахлоқ, тарбия, хуш-хулқ тўғрисидаги ривоятлари ва ҳикоялари жамланмалари кичик китобчалар шаклида жуда кўп миқдорда нашрдан чиқмоқда. Қуйида хулқи оғишган ўқувчилар учун психологик коррекцион ва ривожлантирувчи ишларни олиб боришда психокоррекцион ривоятлардан фойдаланишни амалий жиҳатдан очиб берганмиз. Амалиётчи психологларимиз ҳам шу тарзда турли ривоятлардан амалий фаолиятда фойдаланишлари мумкин.

**“МИХЛАР ҲАҚИДА РИВОЯТ” 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 (агрессивлик, безовталик), \*характер акцентуациясини психокоррекция қилишда.

Тренер қуйидаги ривоятни ўқиб беради:

Битта кичик шаҳарчада бир ёш йигит яшар экан. У йигит жуда жаҳлдор, жаҳли тез, одамларнинг кичик айблари учун уларни ҳақоратлаб, гоҳида атрофдагиларига бақириб ташлар, ҳаётдан аламзада экан. Ичидан кечаётган ҳис туйғуларини умуман бошқара олмаслиги, ўзини назорат қила олмаслигидан тажовузкор ва зулмкор инсонга айлана бошлабдики, унинг қўни-қўшнилари, атрофдагилар ундан шикоят қила бошлабдилар. Буни пайқаган унинг кекса лекин донишманд отаси ўғлини ёнига чақириб насиҳат қилибди ва унга ҳар вақт йигитнинг яна жаҳли чиқса, ўзини назорат қилиши қийин бўлса, кимнидир ҳақорат қилиш ҳолатига тушиб қолса, аламзадалик зулм ҳислари чулғаб олса ҳовли четидаги катта чинорни кўрсатиб унга узун бир михни қоқишни буюрибди. Йигит отасини кўрсатмасини бажара бошлабди, вақт ўтиб йигитдан одамлар шикоят қилмай қўйишибди, чунки йигит анча ўзини назорат қилишни ўрганиб олган эди. Шунда ота йигитни ўз олдига чақириб иккинчи кўрсатмасини берибди. Энди йигит ҳар гал ўзини бирор бир кескин вазиятда ўзини бошқара олса уйга келиб дарахтдан битта михни суғуриб ташлаши керак эди. Яна маълум вақт ўтибди. Ота қарасаки дарахтда биронта ҳам мих қолмабди. Шунда ота ўз ўғлини чинор ёнига чақириб унинг камолот йўлида эканлигини айтибди ва уни мақтабди. Лекин сўзи охирида қуйидаги гапни таъкидлабди: “Ўғлим чинор бағридаги ушбу мих излари сенинг инсонлар қалбида ва ўзингнинг руҳиятингда қолдирган оғриқли изларингдир, гарчи сенинг қилмишларинг михларни юлиб олиб ташлаганинг каби унут бўлгандир, бироқ излар қолган”.

Ривоят тренер томонидан айтиб берилгач, иштирокчилардан олган хулоса ва таассуротлари ҳамда жахлдорлик, қўполлик каби бошқа ёмон хулқ намуналари, иллатлар салбий томонлари ва оқибатлари тўғрисида сўралади? Шунингдек, ушбу ривоят ҳикматини доимо эсда сақлаш тавсия этилади. Қўшимча равишда, кичик ақлий ҳужум машғулотини амалга ошириш ҳам мумкин, бу “Агар шундай жаҳлдор ҳаётдан аламзада инсонни учратсангиз унга нима маслаҳат берган бўлардингиз?” деган савол билан амалга оширилади ҳамда ўқувчидан шахсий фикри (маслаҳати)ни айтиш сўралади, агар машғулот гуруҳда бўлса гуруҳ бўйлаб ўқувчилар фикрларини билдиришлари керак ёки кичик гуруҳларда ишлаш орқали, ҳар бир гуруҳ шу масалада тавсиялар жамланмаси асосида гуруҳ тақдимотини ҳам қилиши мумкин.

**ЎСМИРЛАР БИЛАН ГУРУҲИЙ ИШЛАШДА САМАРАЛИ ЧИГИЛ ЁЗДИ (ЭНЕРЖИАЙЗЕР) МАШҚЛАР**

 Мазкур келтирилган машқлардан, гуруҳий психокоррекцион машғулотларни тузаётганда танишув, саломлашув, хайрлашув ритуалларни ташкил этишда фойдаланиш яхши самара беради. Шунингдек, аудиторияда диққатни жамлаш, ишчанлик ва ўзаро ижобий-жамоавий муносабатлар муҳитини вужудга келтириш учун берилган машқлардан фойдаланишингиз мумкин.

**Камета ўйини**

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

Мақсад: жамоавийликни шакллантириш, хотира ва диққатни ошириш, фикрлашни ривожлантириш.

Жараён: иштирокчилар айлана шаклида туриб олишади ва бир киши коптокни олиб ихтиёрий иштирокчига отади ва у бошқасига, бунда шарт шуки, коптокни бир марта қабул қилган одам иккинчи марта қабул қила олмайди. Буни ҳамма билиши учун бир марта коптокни қабул қилган одам коптокни бошқа бир ихтиёрий одамга узатгач, чап қўлини кўтариб туриши керак. Копток ҳаммадан бирма-бир ўтгач, охири айланиб биринчи копток узатишни бошлаб берган иштирокчига қайтиб келиши керак. Шундан сўнг иккинчи тўп узатиш айланаси амалга оширилади. Энди иштирокчилар дастлабки мартада кимга копток узатган бўлса, хотирани ишга солган ҳолда шу иштирокчига коптокни узатиши керак. Бу сафар чап қўлни кўтариб туриш керак эмас. Ушбу тўп узатиш айланасида ҳамма бир бирини тўп қабул қиладиган ва узатадиган шерикини 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 рекорд натижа ўрнатиш учун яна бир имкон берилади. Рекорд ўрнатилгач, рекордни ярмига тенг бўлаган вақтда топ албатта ҳаммага тегиши шарти қўйилади. Бунда иштирокчиларга ижодкорлик билан ёндошиш мумкинлиги эслатиб ўтилади. Ва сўнггида тўп ҳаммага тегиб ўтиши керак деб шарт қўйилади ва бу сафар уларга 1 секунд вақт берилади. Шунингдек, яна бир маротаба иштирокчиларга ижодкорлик билан ёндошиш мумкинлиги эслатиб ўтилади.

**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 шерики 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.

**Қувноқ ферма**

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

Керакли ресурслар: (масалан 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. Аудитория сонига мос равишда карточкалар сони камайтирилади.

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

**Антиқа танишув**

Мақсад: ўзаро танишув ва жамоани шакллантириш, иштирокчилар ўртасида маълум даражада ҳиссий-эмоционал 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 5-10 дақиқа вақт берилиши етарли.

1-топшириқ улар бир-бирлари билан танишиб ўз шерикларидан 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 ярим айлана шаклида ўтирган аудитория қаршисига чиқиб навбатма-навбат ўз шерикини 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 реакцияга киришиш жараёнини ривожлантириш, ижобий кайфиятни шакллантириш.

Жараён: иштирокчилардан айлана шаклини ҳосил қилиб туриб олиш сўралади. Ҳамма ёнма-ён туриб айлана шаклини ҳосил қилгач, улардан ўнг қўлининг кўрсатгич бармоғини қўшни иштирокчини кафти остига тегизиб туриши керак ва бир вақтнинг ўзида барча чап қўлининг кафтини кенг очиб (ерга қарата) ўзининг чап томонидаги шерикига узатиши керак. Шунда иштирокчиларнинг чап қўли соябон ўнг қўли эса соябоннинг остидаги таёқча кўринишини ҳосил қилади. Бундан сўнг иштирокчиларга шарт тушунтирилади. Тренер ёки модератор 1-2-3 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 ўнг ва чап қўлларининг вазифалари алмаштирилиши мақсадга мувофиқ 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.

**Туғилган кун**

Мақсад: иштирокчиларни ўзаро яқинлаштириш, тана ҳаракати орқали фикрни баён қилишни ва ўзаро тушунишни 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 маъқул), иккинчи гуруҳ эса биринчи гуруҳ шакллантирган доира атрофида яна бир доирани юзага келтирадилар. Шарт шундай: ички 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 сўралади. 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 худди аввалги иштирокчилар каби исми ва исмининг 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.

**Импульс**

Мақсад: жисмонан яқинлик руҳий яқинликни шакллантириш, диққатни 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 импульс беради ва бу импульс шу тарзда қатор бошига етиб келиши керак. Импульс етиб келгандагина қатор бошидаги иштирокчи иккита гуруҳнинг ўртасига стул устига қўйилган ручкани олиши лозим. Қайси бир жамоанинг импульси биринчи етиб келиб унинг бошидаги иштирокчи ручкани олишга улгурса ўша иштирокчи ўз жамоаси қаторининг охирига бориб туриб импульс берувчи вазифасига ўтади. Ўйин қайсидир бир жамоанинг биринчи импульсни бериб бошлаган иштирокчисига қайтиб навбат келгунигача давом этади. Ва ўша жамао ғолиб саналади.

**Ёмғир**

Мақсад: иштирокчиларини диққатини 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.

**Манзил аниқ, лекин қандай борамиз**

Мақсад: жамоавийликни шакллантириш ва ривожлантириш, ўзаро тушуниш орқали мақсад сари интилиш кўникмасиини шакллантириш.

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 келишлари лозим. Иштирокчилардан биргаликда юриб келаётганларида, рационал ва ижодкорона ёндошишларини сўраш ҳам мумкин.

**Почтачи ўйини**

Мақсад: ижобий кайфиятни ҳосил қилиш, диққат ва реакцияни 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 тезликда ўнг тарафдаги қўшнисининг бўшаган стулига ўтириб олишлари керак. Ҳаракат айлана бўйлаб давом этаверилади. Бунда муҳими, ҳар бир иштирокчи бўшаган стулга ўтириб, тезликда кейинги стулни бўшашини кутмай ўрнида туриши ва стул бўшаши 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.

**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 устимиздаги 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 худди 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; ва охирида алоҳида бош худди 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 (ролга) 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 чап, кейин ўнг елкангизга қўнди (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 овини яна завқ билан давом эттирдингиз..

Бунда тренер эътибор қаратиши керак бўлган жиҳатлар қуйидагилардан иборат: тренер иштирокчи “танасининг 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 худди қармоқни ушлагандайин қимирлатмай ушлаб туришларини сўраши керак; агар тренер ҳам ушбу машғулотни бевосита иштирокчилар билан бирга бажарса у янада самаралироқ бўлади.

**Тўти қуш**

Мақсад: танишув асосан иштирокчилар ўзаро 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 худди ўшандай тарзда олдинга бир қадам ташлаб кўрсатишлари ҳамда унинг исмини баланд овозда қайтаришлари керак. Биринчи иштирокчи вазифасида тренер бўлиб, танишувни бошлаб бергани маъқул. 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 хурсандман” деб қарсак чалади ва бошқа иштирокчилар ҳам буни қайтаришади, шунинг билан машғулот якунланади.

**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 ўтаб улар шартни тўғри бажаришни ўрганиб олишлари учун, ундан кейинги шартлар бироз қийинлашиб боради. 2-беш бурчак шаклини ҳосил қилиш буйруғи берилади; 3-тошбақа ҳайкали кўринишини ҳосил қилиш; 4-жанговор танк кўринишини ҳосил қилиш; 5-боқийлик ёдгорлигини ҳосил қилиш (бундай ҳайкал йўқлигини ҳисобга олиб улардан шартга ижодкорона ёндошиш сўралади); 5-мустаҳкам севги ҳайкалини ҳосил қилиш; 6-минорадаги соат шаклини ҳосил қилиш; 7-донишмандлик ҳайкалини ҳосил қилиш; 8-беманилик ҳайкалини ҳосил қилиш.

Машғулот охирида 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 вазифани 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.

**Учлар**

Мақсад: ишторкчиларни диққатини 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 охирида қолган иштирокчи ғолиб деб топилади. Агар тренинг иштирокчилари 20 тадан ортиқ бўлса, шунчаки 5-6 та одам адашиб кетгунича ёки рақам айтиш айланани 4-5 марта айланиб чиққунигача давом эттириш 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 “энг баланд сакрайдиган чумоли”; 4-карточкага “энг 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 қуриш 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 ҳолларда ҳам) ёрдам бериши ҳам мумкин.

**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, қопқоғ ёки пропка, кружка, 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 функциясидан ташқари яна нима вазифаларда ҳамда қандай ҳолларда ишлатиш мукинлиги ҳақида ўйлаб кўришлари керак ва берилган предметнинг қўшимча функциялари рўйхатини 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. Фаоллаштириш.

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 деб топилади. Ушбу машғулот учун уларга (иштирокчилар сонига қараб) 10-20 дақиқа бериш мумкин. Машғулот тўлиқ тугагач, ғолиблардан ўз таассуротлари ва тажрибалари билан ўртоқлашиш, яъни қандай қилиб тезда ўз исми ёзилган стикерларни қўлга киритганлигини, қандай стратегия қўллаганликларини айтиб бериш сўралади. Бундан сўнг эса, кимлар охирида қолиб кетишган бўлишса, улардан нималарда қийинчиликка учраганликлари 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, худди 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.

**Шеригингни топ**

Мақсад: ўзаро яқиндан танишув ва жамоавийликни шакллантириш.

Керакли ресурслар: ҳар иккита (жуфт) иштирокчи учун биттадан турли ҳил табиат манзарали суратлар (мисол учун иштирокчилар 20 та бўлса, 10 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 ярмини топишлари ҳамда ўша иккинчи бўлак эгаси билан танишишлари лозим. Бунда улар бир бирларини асосан исми, ёши, касби, қизиқишлари ва хоббисини 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 ресурслар: ёзув доскаси (ёки флип чарт), ҳар бир иштирокчи учун биттадан оқ варақ ҳамда ручла.

Жараён: ҳар бир иштирокчига биттадан оқ варақ ва ручка тарқатилади 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 кўрсатса ўша ғолиб деб топилади. Лекин қолган иштирокчиларга ҳам яна мустақил ўйлаб кўришга вақт берилиши керак. Машғулот учун 5-10 дақиқа вақт ажратиш етарли.

**Бу бошқа нарса**

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

Керакли ресурслар: 1та маркер.

Жараён: иштирокчиларга берилган маркердан фойдаланиб (бунда унинг ўз функциясидан эмас, маркердан бошқа функцияда 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 хос “топишмоғини” топишга 1-2 дақиқа ажратиш етарли.

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

**Кафтдаги тилаклар**

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

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

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

**Ҳайрлашув тилаклари**

Мақсад: тренинг охирида 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 хусусиятини таъкидлаб ўтишлари билан биргаликда бугунги кун сиз учун зое кетмади чунки… деб бирор ижобий сабабни кўрсатишга ҳаракат қилишлари керак. Мисол учун: “ҳурматли Азизахон сиз жуда оқкўнгил қизсиз, ман сиз билан танишганимдан жуда хурсандман, 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 охирида миннатдорчилик билдиришлари бир-бирларига миннатдорчилик билдиришлари сўралади.

**Кичик гуруҳлар шакллантириш усуллари**

Мақсад: ноанъанавий 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, апельсин, лимон, киви; ёки эгизаклар исмларидан ҳам фойдаланиш мумкин, масалан: Фотима, Зуҳра, Ҳасан, Ҳусан тарзида; йил фасллари: 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.

**Молекула ўйини**

Мақсад: иштирокчиларни фаоллаштириш, жамоавийликни ривожлантириш, кичик гуруҳларни ҳосил қилиш.

Жараён: биринчи навбатда иштирокчилар бир тўп 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 иштирокчиларнинг 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 пайтда 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 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.

**МУНДАРИЖА**

**Кириш.....................................................................................................3**

**ХУЛҚИ ОҒИШГАН ЎСМИРЛАР УЧУН ПСИХОКОРРЕКЦИОН ДАСТУР ТУЗИШ...................................................................................................4**

**ХУЛҚИ ОҒИШГАН ЎСМИРЛАР УЧУН “МЕН КИММАН?” тренинг машғулоти............................................................................14**

**“ҲИССИЁТЛАР РЎЙХАТИ” тренинг машғулоти......................26**

**“МЕН ЎЗИМНИ СЕВАМАН, ҲАТТОКИ...” тренинг машғулоти............................................................................................27**

**“МЕНИНГ ҲАЁТДАГИ ШИОРИМ” тренинг машғулоти........28**

**“РЕЛАКСАЦИЯ” тренинг машғулот.............................................29**

**“КЕЧИРИБ ЮБОРИШ” тренинг машғулоти..............................31**

**“ТЕЗКОР ЁЗУВ” тренинг машғулоти……………………………31**

**“ҚАДРИЯТРЛАР” тренинг машғулоти……………………….....33**

**“ЎТМИШ БУГУН КЕЛАЖАК” тренинг машғулоти.................34**

**“БОҒДАГИ ГУЛЛАР” психогимнастик тренинг машғулоти...36**

**“ХАЙР СТРЕСС” тренинг машғулоти…………………………...37**

**“ЎЗЛИКДАН ЧЕКИНИШ” тренинг машғулоти…………….....38**

**“ЯҚИН ВА СЕВИКЛИ МЕНГА МАКТУБ” нтренинг машғулоти............................................................................................39**

**“МЕН – ИНСОНИЯТГА БЕРИЛГАН СОВҒАМАН” тренинг машғулоти…………………………………………………………....40**

**“МЕҲР МАКТУБИ” тренинг машғулоти......................................41**

**“СОЯ” тренинг машғулоти..............................................................42**

**“СЕХРЛИ СТУЛ” тренинг машғулоти..........................................43**

**“ОЙИМЛАРНИНГ ҚЎЛЛАРИ” тренинг машғулоти.................44**

**“БИРГАЛИКДА ЧИЗАМИЗ” тренинг машғулоти......................44**

**“МАГНИТ” тренинг машғулоти.....................................................45**

**“ОҚ АЙИҚ” тренинг машғулоти....................................................45**

**ПСИХОКОРРЕКЦИОН РИВОЯТ...................................................46**

**“МИХЛАР ҲАҚИДА РИВОЯТ” тренинг машғулоти.................46**

**ЎСМИРЛАР БИЛАН ГУРУҲИЙ ИШЛАШДА САМАРАЛИ ЧИГИЛ ЁЗДИ (ЭНЕРЖИАЙЗЕР) МАШҚЛАР............................48**

**Камета ўйини**

**Самимий салом**

**Қувноқ ферма**

**Антиқа танишув**

**Соябон ва таёқча**

**Олма-олча**

**Шер, овчи ва унинг хотини**

**Туғилган кун**

**Доира ичида доира**

**Импульс**

**Ёмғир**

**Манзил аниқ, лекин қандай борамиз**

**Пўчтачи ўйини**

**Сувдан чиққан Пудел**

**Балиқ овида**

**Тўти қуш**

**Овозсиз қурилиш**

**Антиқа топишмоқ**

**Ҳайрлашув тилаклари**

**Ноодатий фикрлаймиз**

**Шарқ бозори**

**Бош харфлар гимастикаси**

**Ўз бўлагини топпиш**

**Квадратлар**

**Бу нарса ўзи эмас, у бошқа нарса**

**Кафтадаги тилаклар**

**Кичик гуруҳлар шакллантириш усуллари ва молекула ўйини.....................................................................................................64**

**Фойдаланилган манбаалар...............................................................68**

**Фойдаланилган манбаалар:**

1. Болалар ва ёшларни ижтимоий қўллаб-қувватлаш – фаровон ва тараққий этиб борувчи жамият асоси – РБИММ Халқаро форумининг материаллари. Тошкент, 2013. – 130-131, 185-186б.
2. Социально-психологический практикум: Учеб.-метод. пособие для студентов ф-та психологии и социальной работы / Авт.-сост. В.В. Гриценко. — Балашов: Изд-во «Николаев», 2004 — 79-81 с.
3. Тест Куна. Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой) / Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре – СПб., 2006. С.82-103.
4. Олиференко Л.Я. и др. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.Я. Олиференко, Т.И. Шульга, И.Ф. Дементьева. – М.: Академия, 2002.
5. Василькова Ю. В. Методика и опыт работы социального педагога: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. —М.:Издательский центр «Академия», 2002. — 160с.
6. Дементьева И.Работа школы с детьми группы риска//Воспитание школьников. — 2002. — С. 21- 28.
7. Макаренко С. Профилактика полоролевых нарушений у подростков группы риска//Социальная педагогика. — 2005. — С. 79–82.
8. Морозов В. Реабилитационная педагогика// Социальная педагогика. — 2008. — С. 107.
9. Сурикова М.Д. Дети группа риска И их психологические особенности // Молодой ученний. – 2013. — С.607-609.
10. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе [Текст] / М. Р. Битянова. - М. : Совершенство, 1997. - 298 с.
11. Истратова, О. Н. Справочник по групповой психокоррекции [Текст] / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. - 3-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 443 с.
12. Овчарова, Р. В. Технологии практического психолога образования : учеб. пособие для студентов вузов и практических работников [Текст] / Р. В. Овчарова. - М. : ТЦ Сфера при участии «Юрайт-М», 2001. - 448 с.
13. Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учеб. пособие для студентов вузов [Текст] / А. А. Осипова. - М. : ТЦ «Сфера». - 2004. - 512 с.
14. Положение о ИИИ Всероссийском конкурсе психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» [Текст] // Вестник практической психологии образова­ния. - 2011. - № 2. - C. 6-8.
15. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений [Текст] / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, Т. В. Вохмя- нина ; под ред. И. В. Дубровиной. - М. : Изд. центр «Академия», 1998. - 160 с.
16. Олиференко Л.Я. и др. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.Я. Олиференко, Т.И. Шульга, И.Ф. Дементьева. – М.: Академия, 2002.
17. Василькова Ю. В. Методика и опыт работы социального педагога: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. —М.:Издательский центр «Академия», 2002. — 160с.
18. Дементьева И.Работа школы с детьми группы риска//Воспитание школьников. — 2002. — С. 21- 28.
19. Макаренко С. Профилактика полоролевых нарушений у подростков группы риска//Социальная педагогика. — 2005. — С. 79–82.
20. Морозов В. Реабилитационная педагогика// Социальная педагогика. — 2008. — С. 107.
21. Сурикова М.Д. Дети группа риска И их психологические особенности // Молодой ученний. – 2013. — С.607-609.
22. Фойдаланилган манбаалар:
23. Социально-психологический практикум: Учеб.-метод. пособие для студентов ф-та психологии и социальной работы / Авт.-сост. В.В. Гриценко. — Балашов: Изд-во «Николаев», 2004 — 79-81 с.
24. Гражданские, этнические и религиозные идентичности в современной России / Отв. ред. В.С. Магун. – М.: Издательство Института социологии РАН, 2006.– 17 с.
25. Тест Куна. Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой) / Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре – СПб., 2006. С.82-103.
26. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – М. : Совершенство, 1997. – 298 с.
27. Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учеб. пособие для студентов вузов /А. А. Осипова. – М. : ТЦ «Сфера». – 2004. – 512 с.
28. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2003
29. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. СПб., 1996
30. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1984
31. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. М., 2002
32. Венгер А.Л. «Психологические рисуночные тесты»М., 2006
33. Герасимова Т.Ф. Оптимизация способов взаимодействия ребенка и родителя. Семейная психология и семейная терапия, №1, 1999
34. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?» М.:АСТ,2007
35. Григори Н. Связующая нить «Школьный психолог» № 1,2001
36. Марковская И.М. Практика групповой работы с родителями. СПб.,1997
37. Марковская И.М.Опыт проведения тренинга взаимодействия родителей с детьми. Журнал практического психолога, №2,1998
38. Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе» М.:ТЦ «Сфера», 2001
39. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками (под ред.М.Р.Битяновой. СПб., 2002)
40. Психологический тренинг в группе (игры и упражнения) учебное пособие (под ред.Т.Л.Бука,М.Л.Митрофановой) М.,2008
41. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. М.: Сфера,1998
42. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. М., 1998.
43. <http://festival.1september.ru/articles/624644/>
44. <http://cognitive-therapy.ru/>
45. [http://realmindfulness.ru/2011/12/mvst-osnovannaya-na-osoznannosti- kognitivnaya-terapiya/](http://realmindfulness.ru/2011/12/mvst-osnovannaya-na-osoznannosti-%20kognitivnaya-terapiya/)
46. [http://psera.ru/2414/racionalno-emotivnaya-terapiya-ellisa](http://psyera.ru/2414/racionalno-emotivnaya-terapiya-ellisa)
47. [http://psychology.academic.ru/1050/logoterapiya](http://psychology.academic.ru/1050/%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F)
48. [http://nond-nn.ru/psiҳo-correction-shkolnikov/](http://nond-nn.ru/psiho-correction-shkolnikov/)
49. <http://www.dissercat.com/content/sotsialno-pedagogicheskaya-adaptatsiya-detei-gruppy-riska>
50. [http://nsportal.ru/vuz/psikҳologicheskie-nauki/library/2013/03/27/programma-psikҳokorrektsii-emotsionalnoy-sfery-detey](http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/03/27/programma-psikhokorrektsii-emotsionalnoy-sfery-detey)
51. <http://diplomba.ru/work/110606>
52. <http://www.dissercat.com/content/sotsialno-pedagogicheskaya-adaptatsiya-detei-gruppy-riska>
53. http://[www.psylab.info/Test\_Kuna\_-\_Makpartlenda](http://www.psylab.info/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82_%D0%9A%D1%83%D0%BD%D0%B0_-_%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0)
54. <http://www.psy-research.ru/tests/all>
55. [http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/kҳarakter/](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/testy-detyam/kharakter/)
56. [http://studopedia.ru/1\_53843\_dlya-diagnostiki-aktsentuatsiy-ҳaraktera-primenyayut-takzҳe-proektivnie-testi.ҳtml](http://studopedia.ru/1_53843_dlya-diagnostiki-aktsentuatsiy-haraktera-primenyayut-takzhe-proektivnie-testi.html)
57. http://[www.psylab.info/Test\_Kuna\_-\_Makpartlenda](http://www.psylab.info/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82_%D0%9A%D1%83%D0%BD%D0%B0_-_%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0)
58. <http://www.psy-research.ru/tests/all>
59. [http://yspu.org/77.\_CHTO\_TAKOE\_KORREKTSIONNAYa\_PROGRAMMA\_I\_KAKIE\_ONI\_BQVAYuT%3F](http://yspu.org/77._%D0%A7%D0%A2%D0%9E_%D0%A2%D0%90%D0%9A%D0%9E%D0%95_%D0%9A%D0%9E%D0%A0%D0%A0%D0%95%D0%9A%D0%A6%D0%98%D0%9E%D0%9D%D0%9D%D0%90%D0%AF_%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%9C%D0%9C%D0%90_%D0%98_%D0%9A%D0%90%D0%9A%D0%98%D0%95_%D0%9E%D0%9D%D0%98_%D0%91%D0%AB%D0%92%D0%90%D0%AE%D0%A2%3F)
60. [https://ru.wikipedia.org/Psixologicheskaya\_korrektsiya](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F)