

D.A. Maxmudova

PSIXOKORREKSIYA ASOSLARI

(o`quv qo`llanma)

Toshkent-2009

ANNOTASIYA

"Psixokorreksiya asoslari" o`quv qo`llanmasi umum metodologik asosda yozilgan mazkur kursning timzimli bayonidir.

Oliy o`quv yurtining psixologiya fakulteti talabalari, amaliy psixologlar qamda boshqa yordamchi kasb egalari uchun mo`ljallangan.

Mazkur o`quv qo`llanmada psixokorreksiyaning asosoy modellari, uning turlari, maqsadi va vazifalari baen qilingan. Nazariy usullar taqlili ma'lum metodikalar va usullar tasviri bilan birga yoritib berilgan.

qo`llanma psixologiya fakulteti talabalari, amaliy psixologlar va ijtimoiy xizmat xodimlariga mo`ljallangan.

Taqrizchilar: Psixologiya fanlari nomzodi, dosent F.I.Xaydarov
Psixologiya fanlari nomzodi, dosent S.X.Jalilova
Pedagogika fanlari nomzodi, dosent D.A.Nurkeldieva

MUNDARIJA

Kirish

Psixokorreksion faoliyatning asosiy tamoyillari.....	6
Psixologik korreksiyaning maqsad va vazifalari.....	10
Korreksion tasir qilishda kasbiy tayyorlikning asosiy mezonlari.....	12
Psixologik korreksiya dasturlarini tuzishning asosiy mezonlari.....	15
Individual psixokorreksiya xususiyatlari.....	22
Guruqiy psixokorreksiya xususiyatlari.....	42
Psixologik korreksiyaning qorijiy yo`nalishlari.....	45
Amaliy korreksiya metodlari: Psixogimnastika.....	68
Biblioterapiya.....	75
Raqis terapiyasi.....	84
Musiqaterapiya.....	88
Psixokorreksion mashqulotlardan namunalar.....	91
Adabiyotlar ro`yxati.....	132

Fan fidoiysi bo'lgan Otam
Axmadjon Maxmudovning
yorqin xotirasiga baqishlayman.

KIRISH

Ijtimoiy amaliyot va psixologlarni tayyorlash jarayonining turli soqalaridagi faoliyatni psixokorreksion ishlarsiz amalga oshirish mumkin emas. Shu sababdan, mazkur o'quv qo'llanmani tayyorlash ehtiyoji yuzaga keldi.

Mazkur o'quv qo'llanma psixokorreksiyaning asosiy nazariy qamda amaliy muammolarini tizimli ravishda bayon etadi.

O'quv qo'llanmaning asosiy maqsadi - psixologik yordam usullarini o'rganuvchilarning kasbiy malakalarini mukammallashtirishlari qamda mazkur psixologik yordam qaqidagi tasavvurning nazariy-metodologik bazasini shakllantirishdan iborat.

Amaliy psixolog o'z kasbiy saloqiyatini to'liq yuzaga keltirishi uchun shaxsiy imkoniyatlarini ishga sola bilishi zarur.

Psixologlarga, ijtimoiy soqa xodimlariga qamda barcha psixologik yordam ko'rsatish bilan shuqullanuvchilarga taklif qilinuvchi ushbu o'quv qo'llanma turli amaliy vazifalarni yechishga ko'maklashuvchi psixokorreksiya asoslari bo'yicha zarur bilimlarni berishi mumkin.

Psixokorreksion faoliyatning asosiy tamoyillari, maqsad va vazifalari.

Psixokorreksion faoliyat tamoyillari.

Psixokorreksion faoliyatning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

1. Korreksiya va psixologik diagnostika birligi.
2. Rivojlanish normativligi.
3. "Yuqoridan quyiga" prinsipi asosidagi korreksiya.
4. "quyidan yuqoriga" prinsipi asosidagi korreksiya.
5. Psixik faoliyatning tizimli taraqqiyoti.
6. Faoliyatga doir korreksiya.

1. Korreksiya va psixologik diagnostika birligi tamoyili psixologik amaliyotning o'ziga xos fenomeni sifatida psixologik yordam ko'rsatish jarayoni yaxlitligi, mujassamlashganligini aks ettiradi. I.V. Dubrovina, D.B. Elkonin va boshqalarning asarlarida batafsil yoritib berilgan mazkur tamoyil butun korreksion faoliyatning negizi deb e'tirof etiladi, zotan korreksion faoliyat samaradorligining to'qson foizi avval amalga oshirilgan psixologik diagnostika jarayonining chuqurligi, jiddiyligi bilan belgilanadi.

Yuqorida zikr etilgan tamoyil ikki yo'nalishda amalga oshiriladi.

Birinchidan, korreksion muolajalarni psixologik diagnostika izlanishlari bilan uyqunligini ta'minlash, uning asosida birlamchi xulosa tuzish va korreksion-rivojlantiruv ishning maqsad va vazifalarini aniqlash zarur.

Korreksion ish samarasi faqatgina dastlabki puxta psixologik diagnostika ishlari bilan belgilanadi. Shu bilan birga "...eng aniq, chuqur tashqis ma'lumotlari agar ular jiddiy o'ylangan psixologik-pedagogik korreksion tadbirlar tizimi bilan uyqunlashtirilmasa ma'nisiz bo'lib qolishi mumkin" (D.B. Elkonin, 1989).

Ikkinchidan, psixologning korreksion-rivojlantiruv faoliyati mijozning korreksion ishlar jarayonidagi kechinmalari va qis-tuyqulari, emosional qolati dinamikasi, faoliyati, fe'l-atvori, shaxs o'zgarishi dinamikasining doimiy nazoratini talab etadi. Ushbu nazorat programmasi vazifalarga zaruriy o'zgartirishlar kiritishni, mijozga psixologik ta'sir ko'rsatish uslublari va vositalarini vaqtida yangilash imkonini beradi.

2. Rivojlanish normativligi tamoyili. Rivojlanish normativligi deganda ontogenetik taraqqiyotning yosh bosqichlari, ularning bir birlarining o'rnini izchil egallashlari jarayoni nazarda tutiladi.

"Psixologik yosh" L.S.Vigotskiy tomonidan kiritilgan tushunchadir. Bu "shaxs tuzilishini, uning faoliyatini shunday yangi toifasiki, u bolaning ongini, muqitga bo'lgan munosabati, uning ichki va tashqi olamini, ayni vaqtdagi rivojlanishini asoslab, aniqlab beradigan psixik va ijtimoiy o'zgarishlardir." (L.S.Vigotskiy, 1984, s.248).

Shunday qilib, bolaning rivojlanish darajasini yosh me'yorlariga mos kelishini baqolashda va korreksion maqsadlarni belgilashda quyidagi xarakteristikalarni inobatga olish zarur:

- 1) Ijtimoiy vaziyat (axvolning) xususiyatlarini (masalan, tarbiyaviy yoki ta'limiy idoraning turini, bolaning muloqot doirasi, kattalar, oila a'zolarini qisobga olgandagi o'zgarishi va q.k.).
- 2) Rivojlanishning aynan shu yosh bosqichidagi yangi psixologik qosilalarning shakllanganlik darajasini.
- 3) Bolaning yetakchi faoliyatini rivojlanish darajasi, uning optimallashtirishini.
3. Korreksiyaning "yuqoridan quyiga" tamoyili.

L.S.Vigotskiy tomonidan ilgari surilgan ushbu tamoyil korreksion ish yo'nalishini ochib beradi. Psixologning diqqat markazida rivojlanishning ertangi kuni turadi, korreksion faoliyatning asosiy mazmuni: mijoz "taraqqiyotining istiqbolli qududi"ni yaratishdir (bunday mijozlar L.S.Vigotskiyda bolalar edi). "Yuqoridan quyiga" tamoyiliga binoan korreksiya ilgari boruvchi xarakterga ega bo'lib, u yangi psixologik qosilalarni o'z vaqtida shakllantirishga yo'naltirilgan psixologik faoliyat sifatida tuziladi.

4. Korreksiyaning "quyidan yuqoriga" tamoyili.

Ushbu tamoyil amalga oshirilayotganda korreksion ishning asosiy mazmuni sifatida mavjud psixologik qobiliyatlar zaqirasini ishga solish nazarda tutiladi. Bu tamoyil, asosan, bixevioristik yondashuv tarafdorlari tomonidan amalga oshiriladi. Ularning nuqtai-nazariga ko'ra xulq-atvor korreksiyasi, ijtimoiy ma'qullangan xulqni mustaqamlash va ijtimoiy noma'qul fe'l-atvorni tormozlash maqsadida, avvaldan mavjud bo'lgan xulqiy andozalarni (xoq ijobiy bo'lsin, xoq salbiy) kuchaytirish orqali amalga oshirilishi lozim.

Shunday qilib, "quyidan yuqoriga" korreksion tamoyilning asosiy vazifasi xulq-atvorning berilgan modelini turli yo'llar bilan aniqlash va zudlik bilan mustaqamlashdan iborat. Korreksiya markazida - xulqning murakkablashuvi va modifikasiyalashuvi, xulqiy repretuarda mujassam reaksiyalar kombinasiyasi sifatida tushuniladigan psixik rivojlanishning mavjud darajasi turadi.

5. Psixologik faoliyat rivojlanishining tizimlilik tamoyili.

Bu tamoyil korreksion ishda rivojlantiruv va profilaktik vazifalarni qisobga olish zaruriyatini tuqdiradi. Mazkur vazifalar tizimlilik shaxs turli jiqlarining o'zaro boqliqligini va ularning rivojlanishi geteroxronligini (birday emasligi) aks ettiradi. Shaxs rivojlanishining qama aspektlari psixika tuzilishining tizimlilik tufayli o'zaro boqlik. Korreksion rivojlantiruv faoliyatning maqsad va vazifalarini belgilashda faqatgina bugungi kunda dolzarb bo'lgan muammolar bilan cheklanmasdan keyingi rivojlanishni qam qisobga olish kerak. Vaqtida ko'rilgan preventiv choralar rivojlanishdagi turli oqishlarning oldini oladi.

Korreksion ishning strategiyasini aniqlashda rivojlanishning tizimlilik prinsipi "yuqoridan quyiga" korreksion prinsip bilan uzviy boqlik ekanligini ko'ramiz: tekshiruv paytiga bola erishgan taraqqiyot darajasining tizimli taqlili taraqqiyotning istiqbolli qududini belgilovchi, aloqida rivojlanish bosqichlarida shakllangan psixik faoliyat ko'rinishlarining mavjud ierarxiyasini aks ettiruvchi taraqqiyotning markaziy chegarasi nuqtai nazaridan amalga oshiriladi.

6. Korreksiyaning faoliyatga doir prinsipi. Ushbu prinsip korreksion urinishlarning tatbiq predmetini, maqsadga erishish usullari va vositalarini tanlashni, korreksion ishni o'tkazish taktikasini, qo'yilgan maqsadlarni amalga oshirish yo'llari va usullarini belgilaydi.

Korreksion-rivojlantiruv ta'sirning asosiy usuli sifatida mijozning aktiv faoliyatini

tashkillashtirish uning moqiyatidir. Shaxs rivojlanishida ijobiy o`zgarishlar uchun zarur bo`lgan asos yaratiladi.

Mazkur prinsipga ko`ra korreksion ishning asosiy yo`nalishi bo`lib mijozda predmetli faoliyatning turli jabqalariga: shaxslararo munosabatlar, pirovardida, taraqqiyotning ijtimoiy vaziyatiga doir, xususiy yo`nalishning umumlashgan uslublarini maqsadga muvofiq ravishda shakllantirish ilgari suriladi.

Bolalar bilan bo`lgan korreksion ishda "etakchi faoliyat" tushunchasi ishlatiladi. Maktabgacha va boshlanqich maktab yoshida bunday faoliyat o`yin, o`smirlik yoshida- muloqot va qamkorlikdagi faoliyatdir.

Korreksiyaning faoliyatga doir prinsipi: birinchidan, korreksion urinishlarning tadbiri predmetini aniqlab bersa, ikkinchidan, xususiy yo`nalishlarning umumlashgan usullarini shakllantirish yo`li bilan yoshga xos faoliyat ko`rinishlarini uyushtirish orqali korreksion metodlarni belgilaydi.

Korreksion ishning maqsad va vazifalari.

Psixokorreksion tadbirlar rivojlanishdagi oqishlarni to`qrilashga yo`naltirilgan. Shu tufayli bir qator dolzarb savollar paydo bo`ladi:

- Rivojlanishdagi oqishlar deganda nimani tushunish kerak
 - Psixologik korreksiyaning amalga oshirishiga doir qanday ko`rsatmalar mavjud
 - Korreksion masalalarning maqsadga muvofiqligini belgilash mas'uliyatini kim o`z bo`yniga oladi va qaror qabul qiladi
 - Korreksiya samaradorligini kim va nimaga asoslanib baqolaydi
- Korreksion ish amaliyotida rivojlanishdagi qiyinchiliklar sabablarini tushuntiruvchi turli modellar mavjud.

Biologik model- oqishlarning kelib chiqishini organik yetilish tempining sekinlashuvi bilan izoqlaydi.

Tibbiy model-rivojlanishdagi oqish, qiyinchiliklar va muammolarni anomal rivojlanish soqasiga olib chiqadi.

Interaksionistik model - taraqqiyot muammolarini vujudga kelishida shaxs va muqit o`rtasidagi o`zaro ta'sirlarning buzilishi, xususan, bolaning sensor va ijtimoiy deprivatsiyasi oqibatlarini aloqida qayd etib o`tadi.

Pedagogik model-oqishlarning sababini pedagogik va ijtimoiy qarovsizlikda ko`radi.

Faoliyatga doir model - yetakchi faoliyat ko`rinishi va mazkur yosh bosqichi uchun odatiy faoliyat turlarini shakllanmaganligini diqqat markaziga qo`yadi.

Korreksion ish maqsadlarining qo`yilishi psixik rivojlanishning nazariy modeli bilan uzviy boqliq. Korreksion maqsadlarni qo`yish soqasida uchta asosiy yo`nalish farqlanadi:

1. Rivojlanishning ijtimoiy qolatini optimallashtirish.
2. Bolaning yetakchi faoliyat turlarini rivojlantirish.
3. Eshga doir psixologik qosilalarni shakllantirish.

Chet el psixologiyasida bola rivojlanishdagi qiyinchiliklar shaxsning ichki strukturasi buzilganda (Z.Freyd, M.Klayn va q.k.) yoki muqit buzilganligida, yoki ikkala sabab birlashganda yuzaga keladi, deb qisoblashadi.

Pirovardida, ta'sir ko`rsatishning maqsadi shaxs uyqunligi va psixodinamik kuchlar balansini tiklashdan iborat, deb tushuniladi. Korreksion ishning texnikasi va usullarining tanlanishi uning maqsadlari bilan belgilanadi.

Maqsadlarni konkretlashtirishda quyidagi qoidalarni qisobga olish lozim:

1. Korreksiya maqsadlari negativ emas, pozitiv shaklda tuzilishi kerak. Maqsadlar inkor so`zlari bilan tuzilmasligi shart, ularning ta'qiqlovchi qarakterga ega bo`lishi mijozning rivojlanish imkoniyatlarini, tashabbuslarini chegaralab qo`yishi mumkin.

Korreksiya maqsadlarini aniqlashning negativ shakli bartaraf etilishi lozim bo`lgan xulq-atvor xususiyatlar tavsifidan iborat.

Korreksion muddaolarning pozitiv shakli mijozda shakllanishi kerak bo`lgan xususiyatlarni o`z ichiga oladi.

2. Korreksiya maqsadlari real tuzilishi kerak. Agar maqsadlar real qolatdan uzoq bo`lsa, unda psixokorreksion dastur foydadan ko`ra ko`proq zarar keltirishi mumkin.

3. Umumiy maqsadlar qo`yilganda, shaxs taraqqiyotining yaqin va olis istiqbolini qisobga olinishi kerak. Shaxsning, nafaqat korreksiya tugagan vaqtidagi ko`rsatkichlarini, balki keyinroq ro`y beradigan rivojlanish bosqichlaridagi o`zgarishlarni qam kamrab olishi kerak.

4. Korreksion ishning samarasi ancha uzok vaqt davomida namoen bo`lishini yodda tutish lozim. Korreksion ish jaraenida, uning yakunlanishida; va, niqoyat, taqminan yarim yil o`tgandan keyin, korreksion ishning muvaffaqiyatli yeki muvaffaqiyatsizligi qaqida gapirish mumkin.

Korreksion ta'sir ko`rsatishda kasbiy tayyorlikning asosiy mezonlari

1. Nazariy mezon - korreksion ishlarning nazariy asosini bilish.
2. Amaliy mezon - aniq korrektiv metod va metodikalarni bilish.
3. Shaxsiy tayyorlik - psixolog o`zining shaxsiga doir muammolarini qal qilganligi, ayniqsa mijozning muammolariga o`xshash.

Aloqida korreksion ishlarni yurituvchi psixolog, tayanch fundamental tayyorlikka ega bo`lib, korreksion ta'sir eta olish metodlarini bilishi kerak.

Nazariy mezon deganda quyidagilar nazarda tutiladi: psixologik taraqqiyotning ontogenezdagi umumiy qonuniyatlarini bilish, psixologik taraqqiyot davrlari xususidagi bilimlarga ega bo`lish, ta'lim va taraqqiyot, ular o`rtasidagi qiyosiy o`xshashlik va tafovutlarni bilish, shaxs nazariyasi, modellari va tiplari xususidagi tasavvurlar, guruqlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari to`qrisidagi zaruriy bilimlar.

Professional tayyorlikga nisbatan 3 ta asosiy yondashuv mavjud:

- 1) Bir nazariyaga tayanib ishlash, bir qil yondashuv, 2) eklektizm - turli nazariyalarga yendashish, 3) umumiy yondashuv.

Bir yondashuvga tayanish predmetga chuqurroq kirishga, amaliy va nazariy bilimlarga mukammal ega bo`lish imkonini berish bilan birga, aynan o`sha yondashuvga xos ba'zi bir cheklovlarni qo`yishi mumkin.

Eklektizm - bunda psixolog turli nazariy va amaliy bilimlardan foydalanadi. Bunday mutaxassisning ishi samarali bo`lishi mumkin (ayniqsa boshlanqich bosqichda), lekin vaqt o`tib tayanch bilimlari kamlik qilgani bois qiyinchiliklarga duch keladi.

Umumiy "kontinual" yondashuv - bu professional yondashuv bo`lib, bunda mutaxassis bir nazariyaga yondashib uni mukammal o`rganadi, professional fundamentga ega bo`lgach, tayanch nazariya chegarasidan tashqariga chiqa boshlaydi, bunday professional biron bir nazariyaning konseptual tasavvurlaridan foydalangan qolda, texnika va amaliy yondashuvni boshqa nazariyalardan olishi mumkin.

Tayyorlikning amaliy komponenti.

Tayyorlikning amaliy komponentining moqiyati aniq korreksion metod va metodikalarni egallashtan iborat. Konkret metod va metodikalarni chuqur o`zlashtirish shaxsning kasbga doir deformasiyasini oldini olishga yordam beradi. Bunday shaxsga doir deformasiyalarga "kuyib ado bo`lish" sindromini kiritish mumkin.

"Kuyib ado bo`lish" sindromi o`z ishida xususiy, shaxsga doir zaqiralardan foydalanuvchi turli toifalardagi mutaxassislarda uchraydi. U kasbdagi zo`riqish sababli yuzaga kelib, emosional, jismoniy va kognitiv qolsizlik bilan qarakterlidir.

Bunday sindromni vujudga kelishiga: mutaxassisning shaxsiy yechilmay qolgan muammolari; qamkasblari tomonidan kam qo`llab-quvvatlangan xolda ular tomonidan yuqori talablar qo`yilishi; motivasiyasi past guruqlar bilan ishlash oqibatlari; ish samaradorligining pastligi; turqunlik; professional bilimlarining oshkor bo`lishidan qo`rqish; ish tajribasini o`rgatish va tarqib etishga yo`l qo`yilmasligi kabilar sababchi bo`lishi mumkin.

qar bir psixologda kasbiy saloqiyatini tiklash va rivojlantirishda goqo ongli, goqo ongsiz qo`llaydigan, umumiy va maxsus usullar turkumi bo`lishi mumkin.

Umumiylariga:

- o`z qis-tuyqularini erkin ifoda etish imkoniyati kiradi. Zotan psixologlar o`z mijozlaridan salbiy qissiyotlarni o`zlashtirishlari mumkin, "dard bosishi", ular esa yiqilib qolish xususiyatiga egadirlar. Aynan shuning uchun qam psixologlar o`z qissiyotlarini ba'zi-ba'zida tashqariga erkin chiqarib turishlari muqimdir.

- faqatgina o`z xoqish-istaklarini bajarish imkoniyati. Zero, ko`plab psixologlar "bo`lishi kerak", "shart"

degan tushunchalar olamida yashaydilar. Bunday istaklarning asosiy qismini yolqiz qolish xoqishi tashkil qiladi.

Shaxsiy tayyorlikning mavjud emasligi korreksion ishlarda psixologik to'siqqa aylanishi mumkin. Agar psixologni yoshlikda qattiq urishgan yoki jazolashgan bo'lsa, u shaxsiyatga tegish kabi kamsitilishni boshidan kechirgan bo'lsa - unda mijozni kamsitmaslik kabi korreksion qoidaga bo'ysunmasligi mumkin. Kattalar bu qoidani noto'qri deb bilmasliklari mumkin. Masalan: meni qam yoshlikda urishishgan, jazolashgan, lekin men yaxshi inson bo'ldim deb qisoblashishlari mumkin. Bu qolatda

psixolog va mijoz o'rtasida psixologik rezonans paydo bo'ladi.

Psixokorreksion dasturlar tuzishning asosiy mezonlari.

Psixologik korreksiya dasturlarini tuzishda quyidagi asosiy prinsiplarga tayanish zarur:

1. Korreksion, profilaktik va rivojlantiruvchi masalalar tizimliliği prinsipi
 2. Korreksiya va psixologik diagnostikaning birligi prinsipi
 3. Kauzal ko'rinishdagi korreksiyaning ustivorligi.
 4. Korreksiyaning faoliyatga doirliğı prinsipi
 5. Mijozning yoshga doir psixologik va individual xususiyatlarini inobatga olish prinsipi.
 6. Psixologik ta'sir ko'rsatish metodlarining kompleksliliğı prinsipi
 7. Korreksiyaga mijozning ijtimoiy muqitidagi yaqin kishilarni jalb etish prinsipi
 8. Psixik jarayonlar tuzilmasining turli darajalariga tayanish prinsipi
 9. dasturlashtirilgan ta'lim berish prinsipi
 10. Murakkablikka tadrijiy o'tish prinsipi
 11. Berilaetgan materialning qajmi va murakkablik darajasini qisobga olish prinsipi
 12. Materialning emosional murakkabligi inobatga olish prinsipi.
1. Bu prinsip qar qanday korreksion ishda 3 ko'rinishdagi masala mavjudligini ta'kidlaydi, ya'ni 1) korreksion, 2) profilaktik va 3) rivojlantiruvchi. Bunda bola shaxsining qar tomonlama rivojlanishdagi boqliqlik va notekislik borligini anglatadi. Tushunarliroq aytadigan bo'lsak, qar qaysi bola rivojlanishning turli bosqichlarida bo'ladi, ya'ni: juda yuqori poqona - rivojlanish normada, past poqona - rivojlanishda psixik qiyinchiliklar borligini anglatadi. Bunda notekis rivojlanish qonuniyati kelib chiqadi. Shaxsga doir taraqqiyotning ayrim jiqlatlarini sustlashuvi bola intellekti rivojini ortda qolishi yoki boshqa qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Masalan: bilish va o'qish motivlarining sust rivojlanganligini pirovard natijasida boladagi mantiqiy operasional intellekt ortda qoladi. Shuning uchun korreksion rivojlantiruvchi programmalar masala va maqsadini aniqlaganda qozirgi kundagi aktual muammolar bilan cheklanmay rivojlanishning yaqin prognozlaridan qam foydalanish kerak.

Bolaga o'tkaziladigan qar qanday psixologik ta'sir faqatgina ortda qolgan bosqichni korreksiya qilishgagina qaratilgan bo'lmay, ortda qolishni oldini olishga, uyqun rivojlanishga yo'l ochishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, korreksion rivojlantiruvchi dastur 3 ta vazifani bajarishi lozim: Korreksion buzilish va ortda qolishni tuzatish.

Profilaktik - buzilish va ortda qolishni oldindan aniqlash.

Rivojlantiruvchi - taraqqiyot mazmunini boyitish, optimallashtirishga qaratilganlik. Shu 3 ta dasturlarning birgalikda olib borilishi kutilgan natijalarni berishi mumkin.

2. Bu prinsip amaliy psixolog ishi sifatidagi mijozni rivojlantirish va unga psixologik yordam berish aloqida, yaxlit jarayon ekanini aks ettiradi.

3. Yo'nalishiga qarab korreksiyaning ikki toifasi farqlanadi: simptomatik va kauzal. Simptomatik korreksiya mazkur taraqqiyot qiyinchiliklarining tashqi alomatlarini bartaraf etishga qaratilsa, kauzal toifadagi korreksiya mazkur muammolarni vujudga keltirayotgan sabablarni yo'q qilishga

qaratiladi. Ikkinchi toifadagi korreksiya o'z ustivorligini yo'qotmasligi lozim.

4. mazkur prinsipning nazariy asoslari A.N.Leontev, D.B.Elkonin asarlarida ishlab chiqilgan.

Uning diqqat markazida bolaning psixik taraqqiyotida faoliyatning aloqida o'rni mavjudligi turadi.

5. Mijozning psixologik va individual xususiyatlarini qisobga olish prinsipini mijozning psixik va shaxs rivojlanishining normativ taraqqiyotiga ijobiy ta'sir etadi.

Shuni aloqida ta'kidlash kerakki, mijoz xususiyatlarini qisobga olish, uni o'z yo'lini o'zi belgilashiga yo'l ochadi.

6. Metodlardan kompleks ta'sir etish prinsipi korreksion ta'sir ko'rsatish programmalarini tuzishda amaliyotchi-psixolog turli metodlar va texnikalardan foydalanishi lozimligini e'tirof etadi. Ko'pgina chet el psixologlari tomonidan tadbiq etilgan metodlar psixoanaliz, bixeviorizm, gumanistik psixologiya, geshtaltpsixologiya kabi ilmiy maktablarning nazariy negizlarini ochib beradi. Lekin qech qaysi metodika va texnika bittagina nazariyaga boqlangan emas.

7. Bu prinsipda mijozning psixik taraqqiyoti uning atrofidagilarning roli bilan belgilanishi mumkinligini e'tirof etadi. Bola o'z yonidagi kattalar bilan aloqador xolda, birgalikdagi faoliyati orqali baqolanadi. Zotan bola tevarak-atrofdagilardan ajralgan qolda emas, balki ular bilan birgalikda rivojlanadi.

8. Korreksion dasturlarni tuzishda yaxshi taraqqiy etgan psixik prosesslarga suyanish va ularni aktivlashtiruvchi metodlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

9. Avval psixolog bilan birgalikda, keyinchalik mustaqil ravishda bajarish orqali zaruriy malakalarni shakllantiruvchi bir qator izchil muolajalardan iborat dasturlar yaxshi samara beradi.

10. Bu prinsipda korreksion ishlar tadrijiyligi nazarda tutilgan. Mazkur prinsip mijozning o'zi bajarayotgan ishidan zavqlana olishiga va korreksion ishga uning qiziqishini orttirishga yordam beradi.

11. korreksion dasturni amalga oshirishda ya'ni materialning yangi qajmini berishdan oldin u yoki bu ko'nikma va malakalarni nisbatan shakllanganligiga e'tibor berish lozim.

12. o'tkazilayotgan o'yinlar, mashqulotlar, taklif etilayotgan material yaxshi emosional fonni vujudga kelishiga yordam berishi kerak. Korreksion mashqlar ijobiy emosional fon bilan yakun topishi maqsadga muvofiqdir.

Korreksion dasturlar turlari.

Korreksion ta'sir etishdan avval aniq korreksion ta'sir etish modelini tuzish lozim: umumiy, tipik (odatiy), individual.

Korreksiyaning umumiy modeli - bu qar bir shaxs taraqqiyoti bir butun olingan shartlar tarmoqidir, deydi. U insonning tevarak-atrof, uni o'rab turuvchi dunyo qaqidagi farazlarini chuqurroq, qaqqoniy, kengroq bo'lishiga, insonlar qaqida, ular orasidagi munosabat, jamiyatdagi o'zgarishlar, ularning faoliyatlarini analiz qila olish, kuzata olishiga sharoit yaratadi. Korreksiyaning bu modelida mijozning soqliqi, mashqulotning vaqti aniq belgilab olinadi.

Korreksiyaning tipik (odatiy) modeli - amaliy qarakatlarni uyushtirishning turli negizlariga asoslanadi; qarakatlarning turli komponentlarini o'zlashtirishga va turli qarakatlarni tadrijiy ravishda shakllantirishga qaratilgan.

Korreksiyaning individual formasi o'z ichiga mijozning o'ziga xos bo'lgan individual tomonlarini qisobga oladi - uning qiziqishlari, psixik taraqqiyoti, o'rgana olish qobiliyatlari kabi.

Standartlashtirilgan va erkin korreksion dasturlar mavjud:

1) Standartlashtirilgan dasturda korreksiyaning qar bir bosqichida materiallar, qatnashchilarga qo'yiladigan talablar aniq belgilangan bo'ladi.. Korreksion ishni boshlashdan avval psixolog material berilishida mijozning kuchi va idrokini qisobga olgan bo'lishi kerak.

2) Erkin dastur - bunda psixolog dasturni o'zi tuzadi. Maqsad va vazifalarining bosqichlarini, bir bosqichdan ikkinchi bosqichga o'tishini o'zi belgilaydi. Markazlashtirilgan ta'sir kompleks psixokorreksion bloklardan iborat. qar bir blok aniq metod va usullardan tashkil topgan.

Bular:

1. Diagnostik blok
2. Belgilovchi blok
3. Korreksion blok
4. Korreksion ta'sirning effektivligini baqolovchi blok.

1) Maqsadi: shaxs rivojlanishining differensial diagnostikasi, qavfli faktorlarni aniqlash, psixokorreksion dasturlarning umumiy shakli.

2) Maqsad: o`ziga bo`lgan ishonchni, muloqotga kirishishga ishtiyoqni uyqotish, qo`rquvni kamaytirish va o`z

qayotiga o`zgarishlar kiritishga xochish uyqotish.

3) Maqsad: mijoz taraqqiyotini optimallashtirish va garmonizasiyalash, salbiy taraqqiyot fazasidan ijobiysiga o`tish, o`zi va dunyo bilan qamoqang faoliyat o`rnata olishga o`rganish.

4) Maqsad: reaksiyalarning dinamikasi va psixologik mazmuniga baqo bera olish o`z-o`ziga bergan baqoni barqarorlashtirish.

Psixokorreksion dasturlarni tuzishga qo`yiladigan talablar:

Psixokorreksion dasturlarni tuzishda quyidagi qolatlarni qisobga olish zarur:

- korreksion ishning aniq maqsadini belgilash.
- korreksion ishning maqsadini konkretlashtirishga yordam beradigan vazifalarni aniqlash.
- Ishni o`tkazish taktika va strategiyasini tanlash (individual, guruhiy yoki aralash)
- Metodika va texnikani ishlab chiqish.
- Korreksion ishga ketadigan umumiy vaqtni aniqlash.
- Uchrashuv kunlarini belgilab olish.
- Vaqtini aniqlash (boshida 10-15 minut, oxirida 1,5-2 soat)
- Korreksion dasturni ishlab chiqish va mazmun moqiyatini belgilab olish.
- Korreksion ishda yaqin qarindoshlar qatnashuvini ta'minlash.
- Korreksion dasturni boshlashda dinamika va o`zgartirishlar bo`lishi yoki bo`lmasligini belgilash.

Korreksion tadbir so`ngida korreksion dasturning samaraliligi, maqsad va vazifalarining bajarilganligiga baqo beruvchi xulosa qisobot tayyorlanadi.

Psixokorreksion tadbirlarning samaraliligini baqolash quyidagi mezon bo`yicha aniqlanadi:

A) rivojlanishdagi qiyinchilikning yechilishi, barqam topishi.

B) maqsad va vazifalarning belgilanishi, korreksion effektivligi uzoq muddatdan so`ng, ish oxirida aniqlanadi.

Korreksion dastur muammoning butunlay qal bo`lishini oldiga maqsad qilib qo`ymaydi, balki samarali ish olib borishda muammolarning yo`qolishi va yechilishiga qar tomondan baqo berilayotganiga qam qaraladi.

Masalan: mijoz uchun dasturda ishtirok etayotgan vaqtda uning emosional qolatining yaxshilanishi, ijobiy qis qilishi bilan belgilanadi.

Psixolog uchun korreksion dastur tashkil etilishi, majburiyatni qis etishi oldiga qo`yilgan vazifani bajarilishi bilan aniqlanadi.

Mijozning yaqinlari uchun esa, mijozda paydo bo`lgan muammoning qay tarzda ijobiy qal etilganligi bilan aniqlanadi. Korreksion dasturlarning ijobiy ta'sir doirasi uning intensivligidadir.

Korreksion mashqulotlar 1-1,5 soatdan oshmasligi, olib borilayotgan o`yinning ma'no jiqtadan o`ylanganligi bilan qam boqliq. Mashqulotlar tugagandan keyin qam iloji boricha mijozning taraqqiy etishi bilan qiziqib borish muloqotni yo`qotmaslik 1,2 oyda 1 marotaba uchrashi lozim.

Korreksion dasturlar qancha erta aniqlanib ish boshlansa, shuncha tez samara beradi.

Psixokorreksiya samaraliligini aniqlovchi omillar.

1. Mijozning kutgan natijasi.
2. Mijozni mavjud bo`lgan muammolaridan xalos bo`lishi.
3. Mijoz muammosining qarakteri.
4. Mijozning birgalikdagi faoliyatga tayyorgarligi.
5. Korreksion tadbirni o`tkazayotgan psixologning kutgan natijasi.
6. Psixologning shaxsiy va professional tayyorligi.
7. Psixokorreksiyaning samarasi konkret metod va ta'sir etuvchi xususiyatdan aniqlanadi.

Psixokorreksion yordamning samaraliligiga baqo berish borgan sari aktuallashtirishmoqda. Bu psixologning ta'sir eta olishi va korreksion ishning sifatligidandir.

- Ishning samaraliligini baqolashda aniq metodni belgilab olish zarur. Korreksion ishda ma'lum bir metodni oldindan tanlash qiyin, chunki ish faoliyatida psixologlar turli metodlardan foydalanadilar.

- qatto bir metod qar xil mutaxassisda qar xil natija beradi.
- Ishning baqosini bu metoddan xabari bo`lmagan ekspert berishi zarur.
- Psixologning tarbiyaviy-ta'limiy sifatini qisobga olish kerak.
- Psixologning kasbiga bo`lgan qiziqishini qisobga olish zarur.

- Guruqiy korreksion ishda psixologning professional bo'lishi katta aqamiyatga ega.
- Psixokorreksion ishlarda mijoz psixologik ta'siridan so'ng quyidagilarga qarab baqolanadi:
- Ichki kechinmalarning sub'ektiv moqiyatining o'zgarganligi.
- Ta'sir etgandan so'ng mijozning ijobiy tomonga o'zgarishi.
- Psixologik ta'sir samarasini belgilashda psixofiziologik metodlardan foydalanish mumkin. Ular insonning vegetativ-somatik fiziologik va psixik funksiyalarini baqolaydi. Psixokorreksion ta'sirning samaraliligi kriteriysi qar bir shaxsdagi salbiy o'zgarishlarni aynan uni o'ziga xos ekanligini qamda tanlangan psixokorreksion metodlar ta'siri shu o'zgarishlarga qaratilganligini qisobga olish bilan boqliqdir.

Individual psixologik korreksiya xususiyatlari

PSIXOLOGIK korreksiya, yuqorida ta'kidlaganimizdek, mijozning qabul qilingan me'yorlarga mos kelmaydigan psixologik rivojlanish xususiyatlarini "to'qrilashga", qaratilgan mutaxassis faoliyatini aks ettiradi.

G.S.Abramova fikricha, shaxsiy psixologik korreksiya -- odamning ichki dunyosini diskret tavsifiga

(psixologning) asosli tasir qilishidir.

Odam - "Erdagi jonli evolyusiyaning so'nggi poqonasidir", ijtimoiy - tarixiy faoliyat sub'ektidir.

Shaxs - ijtimoiy rivojlanish fenomeni, ong va tushunchaga ega aniq tirik odam.

Shaxsga doir rivojlanish - ijtimoiylashuv va tarbiya natijasida odamzotning ijtimoiy xususiyati sifatidagi shaxsning shakllanish jaraenidir.

Tabiatan berilgan anatomik-fiziologik negizga ega bo'lgan bola ijtimoiylashuv jarayonida shaxs sifatida shakllanar ekan- insoniyatning yutuqlarini o'zlashtirib olam bilan o'zaro ta'sirga kirishadi. Ushbu jaraenda yuzaga kelgan qobiliyat va vazifalar shaxs sifatleri kabi shakllangan odam sifatlarini takror ishlab chikaradi

Individ - (individuum) - Inson zotiga taalluqli aloqida birlikdir; qurol, ramzlardan foydalanuvchi va ular orqali shaxsiy fe'l-atvori va psixik jaraenlarga ega bo'luvchi, tabiiy (biologik) chegaradan tashqariga chiquvchi ijtimoiy mavjudot. Ushbu tushuncha bilan individuallik tushunchasi chambarchas boqliqdir, u boshqa odamlardan ijtimoiy jiqatlari bilan aqamiyatli farqlanadigan odamdur. Individning shaxsi va o'ziga xos ruqiyati, uning takrorlanmasligi.

Yosh - shaxsiy rivojlanishning vaqtinchalik xususiyatlarini belgilash uchun xizmat qiladigan turkum. Psixologiyada yoshning xronologik tushunchalari muqokama qilinadi, xronologik yosh - "pasportda belgilangan yoshdur", psixologik yosh -- "xronologik yoshdan farqli ravishda" - bu organizm

shakllanish qonuniyatlari; yashash, o'qish va tarbiyalanish sharoitlarini asoslaydigan qamda muayyan-tarixiy kelib chiqishga ega, ontogenetik rivojlanishning o'ziga xos, aniq sifat tushunchasini bildiradi.

Yosh inkirozi - keskin psixologik o'zgarishlar bilan xarakterlanadigan ontogenezni aloqida, nisbatan uzoq davom etmaydigan davrlaridir. Asabiy va jaroqatli xarakterga ega tangliklardan farqli ravishda shaxs rivojlanishining izchillik qonuniyatlariga bo'ysunadi.

Ctress - turli xil ekstremal ta'sirlar --- stresorlarga javoban yuzaga keluvchi, keng doiradagi qolatlarni belgilovchi qolat.

Frustrasiya - ma'lum maqsad yo'lidagi mavjud mavqum to'siqlarni paydo bo'lishiga nisbatan qosil bo'ladigan muvaffakiyatsizlikni boshdan kechiruvchi ruqiy qolat,

Psixokorreksiyaning asosiy maqsadi mijozning yosh va tur xususiyatlaridan, uning sub'ektiv voqeligidan kelib chiqib shaxsiga doir resurslarini faollashtiruvchi va me'erga mos keluvchi qolatga olib kelishdur.

Psixokorreksiyalovchi ta'sirning asosiy quroli sifatida psixolog ilgari suriladi, korreksion jaraen psixolog - mijoz juftligida kechadi. Mazkur jarayonni aks ettiruvchi to'rtta asosiy strategiya mavjud:

- 1) vaziyatni o'zgartirish;
- 2) vaziyatni o'zgartirish uchun o'zni o'zgartirish;
- 3) vaziyatdan chiqib ketish;
- 4) mazkur vaziyatda xayotining yangi jiqatlariga e'tibor berish.

Psixokorreksiyaning so`ngi vazifalari uchta asosiy soqalardagi istalgan o`zgarishlarga erishishdir:

- kognitiv;
- emosional; (qis- tuyqu).
- o`zini tuta bilish.

Shaxsiy psixokorreksiyaning xususiyatlarini qisobga olib mazkur uchta aloqida soqalarning qar birida aniq vazifalarni qo`yish mumkin.

Kognitiv soqa:

- 1) o`z xulq - atvori, munosabati, reaksiyasi sababini anglash;
- 2) qis-tuyqu va xulq - atvor stereotiplarni anglash;
- 3) psixologik omillar va somatik buzilishlar orasidagi boqliqlikni anglash;
- 4) mojarolar va ruqiy jaroqatlovchi vaziyatlarni kelib chiqishida o`zining roli va javobgarligini qis qilishi;
- 5) munosabat usullarini, o`zining munosabati shakllanishi sharoitlarini anglashi.

Emosional soqada:

- 1) mijozning mutaxassis tomonidan emosional qo`llab-quvvatlanishi;
- 2) mijoz o`z tuyqularini anglashi va yuzaga chiqarishi;
- 3) o`ziga nisbatan yanada samimiy munosabatni shakllantirish;
- 4) boshdan o`tkazish va emosional munosabatlar usullarini o`zgartirish;

O`zini tuta bilish , xulq- atvor- soqasi:

- 1) mijozdagi noadekvat reaksiyalarni korrektsiyalash;
- 2) xulq - atvorning effektiv usullarini o`zlashtirish.

Individual psixokorreksiyaning o`tkazish shartlari:

- 1) mijozning psixologik yordam olish uchun ixtieriy roziligi;
- 2) mijozni mutaxassisga ishonchi;
- 3) mijozni tadqiq qilish jarayonida, korreksion dasturni shakllantirish va uni amalga oshirilishida mijoz faolligi.

Individual psixokorreksiya ko`rsatma:

- 1) mijozning xaqishi;
- 2) mijozning muammoli xarakteri (shaxsiy muammosi)
- 3) mijozni guruqda ishlashdan bosh tortishi yoki ba'zi sabablarga ko`ra guruqda qatnasha olmasligi (jismoniy qolati, kasallik);
- 4) mijoz xavotirining yuqori darajasi;
- 5) keskin qayquli qolat.

Individual psixokorreksiya qarshi ko`rsatma:

- 1) yaqqol ifodalangan qo`zgaluvchanlik;
- 2) ongining pastligi;
- 3) axlok - odob me'yorlarining pastligi.

Individual psixokorreksiyaning samaradorligi quyidagilar bilan aniqlanadi:

- 1) psixologning shaxs sifatidagi xususiyatlari (ijtimoiy kelib chiqishi, jozibadorligi, intellektual rivojlanishi, iroda, xarakter xususiyatlari);
- 2) mijoz va psixolog o`rtasida shakllangan munosabat (ishonch, mutaxassisning obro` qozongani, mijozni mutaxassisga tobeligi);
- 3) mijozga nisbatan psixolog tanlagan vaziyatning mosligi (psixologning tutgan yo`li, psixologni mijozga bo`lgan munosabatida qabul qilgan boshqarish strategiyasi; ushbu tanlov psixolog tomonidan mijozning shaxsiy xususiyatlarini va vaziyat xususiyatlari inobatga olgan xolda amalga oshiriladi.

4) mutaxassis tomonidan ma'lumotlarni shakllantirish usullari (isbotlash darajasi, mantiq, qis-tuyqularga qayta yondashuv). Shaxsiy psixokorreksiya texnika tanlovi mutaxassisning afzal ko`rgan, mijozni shaxs sifatidagi va uning muammosi xususiyatlaridan kelib chiqqan xolda olib boriladi. Shaxsiy psixokorreksiya verbal ta'sirning asosiy usullari ishontirish va ta'sir etish qisoblanadi.

Ishontirish-mijozning ongiga uning shaxsiy tanqidiy muloqazasiga (o`y-fikriga) murojaat qilgan xolda ta'sir qilish usuli.

Ishontirish usulining asosini tanlab olish, ta'sir maqsadiga ko`ra fakt (qaqiqat) va xulosalarni mantiqiy tartibga solish tashqil qiladi. Ishontirish rasional psixoterapiyaning asosini tashqil

qiladi. V.M.Bexterev (1911) ishontirish va ko'ndirishni birlashtirishni, ayniqsa o'z-o'zini tanqid qilishi past rivojlangan mijozlarda, juda foydali deb qisoblagan. Ishontirish mutaxassisning shaxs sifatidagi obro'si bilan boqliq. va umuman, maslaqatlashuv jaraeni natijasiga ta'sir qiluvchi, suggestiv elementni ajratib olish mumkin emas.

qayta (takror) ishontirish (persuaziya) - avval shakllangan jaraenni qayta tiklash. Psixologik yordam ko'rsatish paytida takror ishontirish deganda mijozni muommoning moqiyati va uni yechish

usullari qaqidagi tasavvurini o'zgartiruvchi maqsadga yo'naltirilgan ishonchni shakllantirish izchilligi ko'zda tutiladi.

Ta'sir etish--- mijozni ruqiy ta'sir doirasiga bevosita yoki bilvosita maqsadli ta'sir qilish jarayonidir

Ta'sir qiluvchi ob'ekt mantiqiy qayta ishlashi va uni tanqidiy baqo bermay qabul qilish qamda asab ruqiy va somatik jarayonlar kechishiga ta'sir qilishi maxsus ishlab chiqilgan ma'lumotlar yordamida amalga oshiriladi. Boshqa omillar esa (mimika, qarakat, imo-ishora) odatda qo'shimcha qisoblanadi.

Ta'sir etishni bir necha turkumlari mavjud.

1. Ta'sir etish va o'z-o'ziga ta'sir etish .
2. Ochik va yopik.
3. Alokali va alokasiz.

Ta'sir etish mijozga turli qolatlarida kullaniladi: uygok xolida, tabiy uyku xolida, gipnotik uykuda.

Psixokorreksiya amalietida ta'sir etish u yoki bu darajada mijoz bilan mutaxassisning qar bir uchrashuvida mavjud bo'ladi, lekin psixoterapevtik ta'sirning aloqida usuli bo'lishi qam mumkin.

Mustaqil psixoterapevtik ta'sir sifatida ta'sir etish mijoz qolati va muammosining xarakterini qisobga olgan xolda va maxsus tipdan foydalanib, aniq formulalarni aytish yordamida amalga oshiriladi.

Korreksion ishning extimoliy natijalari:

- 1) Mijozning o'zini talablari, kechinmalari, fikrlariga diqqatini kuchaytirishi.
- 2) O'z-o'zini baqolash va kerakligini oshirish.
- 3) O'z gapini bo'lishga ruxsat berish (o'z-o'zini tushunish, o'z-o'zini qabul qilish, shakllantirish yoki orttirish)
- 4) O'z-o'zini takomillashtirishga qarakat qilish
- 5) psixokorreksiyaning eng asosiy natijasi mijozni o'z qayoti uchun javobgarligini va uni nazorat qilishni qabul qilishdir.
- 4) psixologik o'zgarishlar o'zgaruvchanligini demak, qar bir uchrashuvdan samarali natija kutib bo'lmasligini yodda tutish.

Shaxsiy immunokorreksiyaning asosiy bosqichlari:

1. shartnoma tuzish;
2. mijoz muammosini tadqiq qilish;
3. muammoni yechish yo'llarini qidirish;
4. psixokorreksiya dasturini ishlab chiqish;
5. dasturni amalga oshirish;
6. samaradorligini baqolash;

Shartnoma tuzish. Bu bosqich mijozni mutaxassis tomonidan ma'lumot berishni o'z ichiga oladi:

1. korreksiya maqsadi qaqida;
2. o'zining malaka darajasi;
3. qaq to'lash
4. psixokorreksiyaning taxminiy davomiyligi;
5. mazkur qolatda psixokorreksiyaning maqsadga muvoffiqligi;
6. psixokorreksiya jarayonida vaqtinchalik yomonlashuv xavfi mavjudligi qaqida;
7. sir saqlash darajasi qaqida.

Sir saqlashni mutloq asosga ko'tarish mumkin emas, chunki bu tushuncha nisbiydir, bir tomondan taqdim etilayotgan ma'lumotlar xarakteriga boqliq bo'lsa, ikkinchi tomondan mijozga ziyon keltirmaydigan materiallar ushbu qoidaga bo'ysunmaydi. quyidagi qolatlarda kasb siriga rioya qilinmaydi:

1. mijoz qayotga katta xavf solinganda;
2. mijozning jismoniy qarakatlari;

3. mijozni kasalxonaga yotqizish zarur bo'lganda;

4. uchinchi kishilar manfaatdorligi (qarindoshlar, yaqinlari, mijozning tanishlari).

Mijoz muammosini tadqiq qilish mutaxassis tomonidan quyidagi usullardan foydalanish natijasida olib boriladi: suqbat, intervyu, psixologik testlar.

Suqbat, mutaxassis tomonidan maqsadga yo'naltirilgan qolda tashkil qilinganda, butun psixokorreksiya jarayonini olib borishni asosiy usuli qisoblanadi. Bunda "mijoz-mutaxassis" muloqoti jarayonida olingan aniq ma'lumotlar asosida tadqiqotchini qiziqtirayotgan boqliqlik aniqlanadi. Psixologik (ruqiy) maslaqatlashuv turli bosqichlarda qo'llaniladi. Suqbatning spesifik turi sifatida intervyu farqlanadi.

Intervyu - oqzaki so'rov yordamida ijtimoiy ruqiy ma'lumotlar olish usulidir. Intervyuning ikki turi mavjud: erkin va standartlashtirilgan.

Erkin intervyu suqbat mavzusi va shakliga boqliq emas va zarur ma'lumot olishda mijoz bilan qamkorlik qilishga mo'ljallangan. Uning yutuqlariga mijoz va uning muammolari qaqida to'liq ma'lumot olish imkoniyatini berishida, mijozning bevosita o'zini tutishi ish doirasidagi reaksiyalarini mutaxassis kuzatish imkoniga ega bo'lishi, kamchiligiga ega - juda katta vaqt oraliqini kiritish mumkin.

Standartlashgan intervyu shaklan anketaga yaqin, biroq javob shakllantirishda mijozning imkoniyatlariga kengroqdir.

U muammo tushunish uchun maslaqatlashuv jarayonini boshida juda foydalidir.

Olingan ma'lumotlar keyinchalik aniqlashtiriladi va yangi fikrlarni ilgari surishda foydalaniladi. Yutuqlari: ma'lumotlilik, vaqtni tejash, natijalarni miqdoriy aks etish.

Kamchiligi: keyinchalik qimoya mexanizmlarini faollashuvi natijasida bevosita xulq-atvor reasiyalarini susayishi, mijoz bilan emosional aloqani yo'qotish xavfi.

Kuzatish - mutaxassis tomonidan mijozni ruqiy ko'rinishlari maqsadga yo'naltirilgan va idrok qilgan qolda qabul qilinishiga mujassamlashgan ruqiy tadqiqotning elektrik usulidir. Mutaxassisga mijoz qaqida ma'lumot to'plash, voqelikni aqamiyatli laqzalarini ajratib olish, uning qolatidagi o'zgarishlarni kuzatishga imkon beradi. Kamchiliklariga quyidgilarni kiritish mumkin: mutaxassisni, ruxshunos tomonidan, mijoz tomonidan emas, dalilga e'tiborni kuchaytirish, keyinchalik unga tushuncha berish va o'zgartirish o'rniga uni keng yoritishga yo'naltirilgan ifodalanadigan sub'sitivligidir.

Ruqiy testlar - aloqida turni biror-bir ruqiy qolat yoki xususiyatni rivojlanishi yoki qolatini darajasini o'lchashning standartlashtirilgan usulidir. Psixokorreksiya doirasida testlar mijozni muammosi turiga qarab tanlanadi va idealda jarayon dinamikasini kuzatish uchun psixokorreksiyaning boshida, o'rtasida, oxirida qo'llaniladi.

Ruqiy qo'llab-quvvatlash butun ruqiy yordam davomida olib boriladi va verbal (imzosiz) qamda noverbal (imzosiz bo'lmagan) bosqichlarda mutaxassisni mijozga nisbatan entanasiyasini ifodalanishi bilan namoyon bo'ladi.

Imzosiz darajaga bevosaita so'zlar, so'z birikmalari, metaforalardan mijoz o'z nutqida foydalanishi, qamda qamdardligi va tushunishni yaqqol ko'rinishlari kiradi.

Imzosiz bo'lmagan darajaga:

1. "tana tili" (qolati, imo-ishora, mimika);

2. psixofiziologik reaksiyalar (teri qoplamalari rangini, nafas olish chuqurligi va tezligini, ter ajralish darajasini o'zgarishi)

3. tovushlari xarakteristikasi (oqang, temor, temp, intonasiya)

Imzosiz bo'lmagan ma'lumotlar asosida qilingan taqminlar qaqiqiyiligini mijoz bilan birga qayta tekshirib talab qilinadi. Bu imzosiz bo'lmagan ma'lumotlarni bir qator omillar yordamida aniqlanishi bilan asoslanadi. Masalan voqealar konteksti, mijozni shaxsiy xususiyatlari, yaqin odamlari bilan o'zaro munosabatlar xususiyatlari. Mutaxassis ularning ko'pchiligi qaqida bilmasligi mumkin, bu esa u olayotgan ma'lumotlarga noto'qri ma'no berishi va natijada muammoni moqiyati va uning yechimi qaqida noto'qri tasavvurga ega bo'lishiga olib keladi.

Muammoni yechish yo'llarini izlaganda, ushbu muammoni paydo bo'lishiga olib keluvchi qis-tuyqu, kechinmalar, maqsad, talablar-qarakatlari boshqalar reaksiyasi, sabablar zanjirini ajratib olish zarur.

Psixokorreksiya dasturini shakllanishi jarayonida mijozga uning shakllanishdagi qamda psixokorreksiya dasturini amalga oshirishdagi javobgarligi darajasini tushuntirish, shuningdek, mijozning imkoniyatlarini aniqlash kerak.

Mijozning imkoniyatlarini aniqlash dialog (so'zlashuv) va eshitish usullari yordamida olib boriladi.

Dialog (so'zlashuv). Bir yoki bir necha kishini so'zlar bilan almashinib o'zaro muloqotda bo'lishidir.

Reklama keng ma'noda javob qarakati, imo-ishora, sukut saqlash ko'rinishida bo'lishi qam mumkin. qadim

Gresiyadagi odatdagi oqzaki aqliy muloqatga suyanadi.

quloq solish. Avvalambor boshqa odamni "eshitish" ushbu vaziyatda mijozni eshitishdir. Boshqacha qilib aytganda, "eshitish" jarayonida nafaqat talaffuz qilinayotgan so'zlarni qabul qilish, balki ularni talaffuz qilish oqangi qam qo'llaniladi.

Shunday qilib, mijozga ta'sir qilishning asosida olib borilayotgan qarakatlarni me'yori qaqida, aniq yosh davrida maqsadli taqmin qilish va bilish jarayonlarini me'yorlari qaqida nazariy tasavvurlar yotadi. Korreksiya dasturi esa shaxsiy va yosh rivojlanish qonuniyatlari qaqidagi nazariy ma'lumotlarni tashqis ma'lumotlari bilan solishtirish asosida tuziladi qamda mijozni imkoniyatlariga suyangon qolda olib boriladi.

Dasturni amalga oshirish tuzilgan shartnomaga asosan olib boriladi. Ushbu bosqichda yechimni amalga oshirish rejasi aniqlanadi va uni ijro etish amalga oshiriladi. Zaruriyat tuqilganda, o'zgartirish va qo'shimchalar kiritiladi.

Samaradorligini baqolash dasturda belgilangan va amalda erishilgan maqsadlarni o'zaro solishtirib olib boriladi.

Yuqorida keltirilganlarni qisobga olgan qolda, psixokorreksiya doirasida ekzistensial fenolinologik yondashuvdan foydalanish eng oqilona yechimdir. Chunki shaxs o'zini va tashqi olamni anglash jarayonida unga abstrakt bo'lib tuyulgan ob'ektiv qaqiqatga emas, balki, sub'ektiv qaqiqatni belgi, qiyofalari, shuningdek, ular egallagan ma'noga urqu beradi.

Berilgan ma'no qosil qiluvchi tuzilmalar qiyofa-belgi qatoriga shuningdek tashqi va ichki o'zaro munosabatlariga nisbatan tuzilishi natijasida qayot yo'lining takrorlanmas bezagi to'qiladigan bo'shliq qosil qiladi.

Biroq qaqiqiy ob'ektiv qayoti aynan sub'ektiv qaqqoniqlikning o'zaro munosabati natijasida qosil bo'ladi.

Fenomenologik odam ongida ob'ektiv dunyoni u ketma-ket kechirayotgan fenomenlar (nodir qodisalar) orqali tasavvur qilishini o'rganish, XX asrning boshida falsafa tizimi sifatida ishlab chiqdi.

Uning asoschisi Edmund Husserl o'z oldiga barcha ilmiy tadqiqotlar uchun fundamental falsafa ishlab chiqishini maqsad qilib qo'ydi.

Ushbu maqsadga erishish jarayonida tabiiy fanlarda mavjud bo'lgan va xatolar asosi bo'lgan ob'ekt va sub'ekt orasida dualistik parchalanishni qamda ong fenoliniga asoslangan fundamental birlikni aniqladi. Keyinchalik Husserl Martin Heidegger odamzod borliqi muammolariga urqu berdi.

Ekzistensializm (mavjudlik) (falsafiy qayoti) - XX asr boshlarida irrashionalizm falsafasida yo'nalish sifatida yuzaga keldi. Ushbu yo'nalish doirasida inson mavjudligining (qayotining asosiy negizi "qayotda (olamda) bo'lish" qisoblanadi. Bu yerda "olam" - buyumlar olami, vositalar birligi "bo'lmoq" - "jalb qilinmoq"ni bildiradi, demak, "qayotda bo'lmoq" nafaqat qayotda mavjudligi, balki bu olamda mavjudlikni bilib bo'lmaydi. Shunday qilib, borliqning asosiy xususiyati "borliq - intilish - oldinga" bo'lgan asl mavjudlikning ekzistent mavjudlik sifatida bo'lishini aniqlab, ob'ekt va sub'ektning bir-biriga qarama-qarshiligi olib tashlanadi.

Shunday qilib, ekzistensial fenomenologik yondashuv borliqdagi yaxlit qarashlarni taqmin qiladi, uning doirasida borliqning mavjudlik muammolarini tadqiq qilish va oydinlik kiritishda quyidagi negizlarga rioya qilish kerak:

1. kontekstuallik;
2. "davr"ga sodiqlik;
3. shoshilinch muloqalardan tiyilish;
4. tushuntirish emas, anglash

Berilgan negizlarni intensiyalik "berilganlik"ni qisobga olgan qolda qo'llash kerak, u olam bilan ongi o'rtasidagi o'zaro munosabat vositasi bilan amalga oshiriladi. Ruqshunos, ekzistensial - fenomenologik yo'nalishi doirasida shaxsni ichki dunyosi, tashqi olam va o'z-o'zi bilan o'zaro munosabati usullarini tadqiq qilishda "Bu yerda va qozir" vaziyatga diqqatni tiklaydi.

Biroq, berilgan munosabatlar, buning fikrimizcha, mijoz vaziyatining xususiyatlari bilan emas, balki uning olamni anglash jarayoni xossalari bilan aniqlanadi, uning natijasi bo'lib muammoli vaziyat qamda uning keyinchalik rivojlanishi yoki o'zgarishi qisoblanadi.

Boshqacha aytganda, mijozning muammosini tadqiq qilish choqida, bizning fikrimizcha, mazkur paytga emas, anglash jarayonining kechish xususiyatiga urqu berish kerak, chunki anglash jarayonining yo'nalishi

va xususiyatlari shaxsiy xususiyatlar majmuasiga boqliqdir. Ushbu xususiyatlar o'z ichiga quyilagilarni

oladi: qayot yo`lining takrorlanmasligi; bu yo`lni bosib o`tish natijasida shakllangan dunyoqarash; o`tmish qozirgi zamon va qayolan shakllangan kelajak aks ettirilgan o`z-o`zini anglash va o`z fikrlari va kechinmalarini qayoldan kechirib analiz qilib chiqish natijasidagi yo`lning shaxsiy uydirmalari. Aynan shaxsiy xayolot -vaqtinchalik o`zgarishlariga ta'sir qilishga mutaxassis mijozga yordam berishi mumkin.

Bizning tuzuklarimizga qiyosiy tasdiqni, qayotiy dalillar bilimlarini emas, sub'ektning ongidagi tushunchalarni anglashni shaxsni to`qri tushunishi va uning xulqini bashorat qilishning muqimligi qaqida yozgan Rottera va Kelleydan tanishishimiz mumkin.

Demak, qayotda mavjudlik kontekst munosabatlar jarayonida kechayotgan, anglash jarayoniga nisbatan ikqilamchi munosabatda bo`lgan "anglashni aks etishi" "kechinmaning o`zi" kabidir, uning xususiyatlari sub'ektning shaxsiy xususiyatlari bilan aniqlanadi.

Berilgan nuqtai nazardan, negizdan qandaydir ob'ektiv qaqiqatni "Mavjud emasligini" mantiqan taqmin qilish mumkin, chunki sub'etivizm ko`zgusida ob'ektiv olamni aks etish qaqidagi bilimlar yagona ob'ektiv bilim sifatida namoyon bo`ladi. Bu qaqda Yanchuk V.A. o`zining "Ijtimoiy psixologiyada

ekzistensiol fenomenologik yondashuvning xususiyatlari muqokamasida quyidagilarni yozadi: "qech qaysi biologik, neyropsixologik, ba'zan esa ruqiy cheklanishlar chetda qoldirilishi yoki yengib o`tishi mumkin emas va ular bizning olam yoki o`zining qaqimizdagi turli xil reflektiv tasdiqda doimo mavjud bo`ladi. Bizning tajribalarimizda ushbu ma'lumotlarni (yoki interiretasiyani cheklanishlarni) yechish va tushuntirish, ijtimoiy-madaniy va ruqiy asoslangan xato fikr va xulosalarni yengishga urinishlarni namoyon qiluvchi ekzistent fenomenologik yondashuvning eng asosiy qirralaridan birini shakllantiradi.

Ushbu yo`nalishda fikr yuritishini davom ettirib, shaxs o`zining borliqdagi istalgan paytida nafaqat yagona balki ob'ektiv olamga nisbatan ko`p qirrali va ma'nodosh bo`lmagan sub'ektiv kechinmalar iskanjasidagi cheksiz yolqiz zotdir, deb ta'kidlashimiz mumkin. Biroq borliq va berilgan borliqni anglash jarayoniga nasbatan shaxsning yolqizligini tan olgan qolda biz, shuningdek, anglash natijasida, turgan gapki, yolqiz emaslikni tan olishimiz kerak. Biz dalil sifatida "turli xil" kechinmalar "bir xil kashfiyotlar natijasi sifatida yuzaga chiquvchi moqiyati bo`yicha, allaqanday farqlanuvchi voqelikni eks ettiradigan Fan va san'atni mavjudligini esga olishimiz mumkin. Farqlanuvchi voqelik, birinchi navbatda ular tashqil qlgan belgi va qiyofalar qamda ularni anglatuvchi tushunchalar yakdilligi bilan aniqlanadi. Farqlanuvchi voqelikning mavjudligi, shuningdek, ko`rinuvchi farqlanuvchi voqelikning qam mavjudligini taqmin qiladi.

Ko`rinishning yuzaga chiqishi qiyidagilar bilan tushuntirilishi (asoslanishi) mumkin;

1. bir xildagi qiyofa va belgilar, biroq ularga turlicha ma'no berilishi - ko`rinuvchi farqlanuvchi voqelik;

2. farqlanmaydigan boshqacha voqelikni ko`rinishi - bir xil tushuntiriluvchi yuzani turli xil belgi va qiyofalar. Binobarin, eklektik tanlovni biz taklif qilayotgan ruqiy falsafiy nuqtai-nazardan noaniqlikni qabul qilish orqali tasavvur qilish mumkin.

Aynan berilgan noaniqlik, mijoz murojaat qilayotgan xavotirli laqzani aks ettiradi. Boshqacha aytganda: berilgan xavotirli laqza "xushchaqchaq va javobgar bo`lish yoki qurbon bo`lishi orasidagi tanlov muammosini aks ettiradi.

Shunday qilib, bizning o`ylashimizcha ekzisten tanlov fikri, inson to`liq erki, kerakligini tushunish orqali erkinlikka yetishishga ega ekanligida emas, balki u avval boshidanoq erkin, shuningdek yuzaga keluvchi vaziyatlarga nisbatan o`zining reaksiyasini tanlashda qam erkinligidan iboratdir, ularning ko`pchiligi qar bir aloqida olingan shaxsning takrorlanmas taqdir bezagini tashqil qiladi.

Odamning taqdiri va o`zaro munosabatlari mavzusi qadimgi grek ilmiy-falsafiy fikrida yetarlicha sinchiklab ishlab chiqilgan. Uning qadr-qiymati qamda turkumi, zaruriy va tasodifning aynan shakllanishini va tasdiqlanishidadir deyishimiz mumkin. Shaxs va taqdir kuchlari tengligi fikri ekzistent fenomenologik yondashuvda o`zining yanada to`liqroq aksini topdi, uning doirasida, masalan, shaxsga tanlov uchun javobgarlik turli vaziyatlarda o`zi uchun tanlovni eng ko`p miqdoriy xillarini yaratmoq uchun NLP texnikasidan foydalanish imkoniyatini beradi. Bu muammo "javobgarlikni qabul qilish" uchun emas, balki eng yaxshi tanlovni amalga oshirish, binobarin, "javobgarlik muammosiga" emas,

"xillar" muammosiga borib taqalishi bilan asoslanadi. Biroq shaxs doimo qandaydir ijtimoiy shaxslar qurshovida bo`lganligi bois, anglash natijasida yuzaga kelgan o`zining chin qiyofasini topishi juda qiyindir, chunki u deyarli doimo o`zi va berilgan ijtimoiy shaxsni qiyofasini tushunish bilan ovoradir. Shunday qilib, ekzistensialistlarning "ozodlik anglangan zaruriyati" "Shiori" ushbu

kontekstda "Ozodlik-shaxsiy borliqni tushunmoq" kabi namoyon bo`ladi. Bizning nuqtai nazarimizda, Franklning mantiqni izlash"idan juda katta farq qiladi, chunki avval boshdan borliqni mavjudligining dalilida aks etgan qolda mantiq mavjuddir. Bunda urqu izlashdan tushunishga ko`chiriladi. Borliqni anglash berilgan kontekstda nodir qayotni yozish kabi namoyon bo`ladi, uning jarayonida takrorlanmas odam shaxsiga ega bo`linadi. Ortodoks materializm nuqtai nazaridan berilgan vaziyat tasdiqlanishi shart. Biroq, biz diqqatni avvalambor sub'ekt to`qrisida aniqroqi o`zini va olamni qabul qilishi qaqida gap ketayotganligiga berishimiz kerak, binobarin, odamning muammosi ob'ektivlikka bilishga intilishni qoniqarsizligi bilan emas, balki bilish jarayonida yaklitlikka va avta nomlikga erishish bilan aniqlanadi.

Shunday qilib, vaziyatning xususiyatlaridan kelib chiqqan xususiyat muammoni yechish (qal qilish) uchun

imkoniyatlarni ochish maqsadi bilan birga qayotiy muqim vazifa - yo`lni o`z uydirmalari bilan anglashni amalga oshirish shaxsiy maslaqatlashuv paytidagi ruxshunosning maqsadi qisoblanadi. Yo`lni o`z uydirmalari bilan anglashni amalga oshirish uchun uni yaratmoq kerak. Yaratish belgilar yordamida amalga oshiriladi. To`qriroqi, tanlayotgan odamning ichki mos keluvchi, belgilar qatorini to`plash, tanlashdir. Ushbu to`plamni misoli sifatida dinni olish mumkin, chunki dunyodagi barcha dinlar oqzaki, shuningdek, ko`rish qatoridagi belgilar tilidan foydalaniladilar. Biroq belgilarni bunday anglangan qolda ko`llanilishi juda muqim ruqiy nodir xodisaning bir qirrasigina qisoblanadi: odamning o`zi-o`zi bilmagan qolda va ichki sabab natijasida - o`zi qam tushuntirib beraolmaydigan tushlar belgilarni qosil qiladi va yaratadi. Shunday qilib, tushlarni kelib chiqishi shaxsiy xususiyatga ega bo`lgan voqelikning bir qismi sifatida xarakterli xususiyati esa shaxsiy uydirmalarni o`ziga xos bo`lmagan laqzalar bilan u yoki bu shaklda boqlanishi qayoliy sxemani nozik estetik fikr yuritish orqali tuzish qisoblanadi.

Keyinchalik ushbu yo`nalishda fikr yuritilganda olam ikki xil tush ko`rish va borliq o`zaro bir-biriga kiruvchi realmidan tashqil topgan bo`lib ko`rinadi. Falsafa luqati ma'lumotlaridan kelib chiqqan qolda /63/, realli deganda bu quyidagilarni tushunamiz: "moddiylik, antologik borliq - o`zinida, ya'ni o`zida - borliq, uning refleksligidan abstraktlashtirilgan, reallikni bilish boqlamidan ajratiladigan va isbot talab qilmaydigan so`nggi narsalarga tegishli va vaqtda paydo bo`lishi mumkin qamda paydo bo`lgan, mavjud va reallikka o`tuvchi barcha narsalar". Binobarin, biz uchun "tush reallik" bo`lib, tushlar paytida paydo bo`ladigan qodisalar, voqealar, kechinmalar, qiyofalar xizmat edi, "borliqni realligi" bo`lib esa - olamda mavjud barcha narsalar, "olamda borliq", "olam" - ekzistenlik tushunchasida - "borliqni olamshumulligi"ni tashqil qiluvchi olamda odamning borliqi odamzot borliqini amalga oshishidir. /63/. Ekzistensiallik ma'nosida, shaxsni shakllanishi va rivojlanishi, tush realligi va borliq realligi o`rtasida, qech biri bilan qarama-qarshilikka uchramay va birlashmay amalga oshadi. Bu qayot mazmuni - qiyofali sintez qarakatida mujassamlashgan integral jarayondir. Ushbu jarayonning moqiyati - tush va borliq atrof olamning madaniy parchalanishida muallifning Meniki ajratib olishdan iboratdir. Lekin bu "parchalanish" o`z navbatida, shaxsiy-falsafiy ijodda tuqiluvchi yaxlitlikni murakkab parchalanishi uchun zarur bo`lgan shart-sharoit qisoblanadi, unda doimo qiyofa, tushuncha va qaqiqat orasida refleksiya, tanqid, sharq, yoruqlikni insonni o`yini ko`rinishidagi mavjud o`nqaysizlikning sub'ekt va ob'ekt orasidagi mos emaslik zonasi saqlanadi. Ekzistensial izlanish yo`lining tushuncha mantiq shakli shaxsni ijodiy ongi va markaziy joy, bosh saqna juda qam tordir, shaxs o`zining intilishlarini tush realligiga ko`chirish demakdir. U shaxs yashayotgan borliqni realligini qayta gavdalangan, ko`p qirrall ko`rinish: muallif-qaqramon-o`quvchi qamda o`z ichiga oladi. Shunday qilib, barcha chegaralar va shart-sharoitlar chegarasidan chiquvchi o`zining tugallanmagan olamga olish qamda keyinchalik uni simfolik tarzda parchalab tashlash uchun, tush realligi borliq realligini estetik qismi bo`lib qisoblanadi.

Tushlarni taqlil qilish barcha tarixiy metamorfozlarni bosh kechirgan usullaridan biridir. qadimgi Gresiyada barcha xoxlovchilar o`z savollariga tushlar yordamida javob olishlari mumkin bo`lgan maxsus ibodatxonalar mavjud bo`lgan. "Xabarlovchi tushlar" shomonlar amaliyotida jodugarlikda, xalq tabobatida foydalanilgan. Ushbu jarayonni muqimligini anglash uchun qarab madaniyatiga Freydni teoriyasi olib kirdi, uni o`rmini keyinchalik ruxshunoslikdagi tush realligini yunginlash egalladi. Yung tushlar realligi ichida o`zgartiruvchi byosh mexanizmni ajratib ko`rsatdi. /73/. Ushbu kontekstda ularning ichida eng muqimi Yung tomonidan taqdim etilgan byoshinchi mexanizm-dramatik shakl qisoblanadi, chunki tushlar o`z tabiatiga ko`ra, nafaqat adabiyot asarning (drama, roman) eksnazisiya bilan, fabulaning rivojlanishi, kulminasiya va lizisli klassik tuzilmaga ega, balki drama, roman (Baxtlen) qam o`z-o`ziga Yung tushlarga qo`shib qo`ygan barcha mexanizmlarni oladi. Yuqorida aytilganlardan kelib chiqqan qolda, biz tushlarni moqiyati bo`yicha adabiyot-badiiy ijod

bilan mos keluvchi ijod qarakati sifatida qabul qilinishi mumkin deb qisoblaymiz. Unda shaxs o`zini qar tomonlama to`liq namoyon qiladi. Shu nuqtai nazardan, biz tush realligi va borliq realligini "romanda roman" kabi adabiyot janri qonunlari bo`yicha qarash qonuniy bo`lib ko`rinadi, unda tush realligi va borliq realligi yagona romanning boblari shaxsni ekzistensial yo`li sifatida namoyon bo`ladi. Va bizning fikrimiz qaqqoniydir, chunki tush realligi va borliq realligi umuman abadiy ijod, shuningdek, romanning barcha muqim xossalariga javob beradi, unda Baxtinning fikricha, "avvallari uydirman anglashga tegishli bo`lgan markazlashgan qoyasi o`rnida paydo bo`luvchi, yakdillikka esestik intilish bilan boqlanib zamonaviy bo`lib o`zgarayotgan tayyor bo`lmagan va tirik kontakti birligi qisoblanadi. qayot yo`lini "romanlashni" ushbu qoyasi, shuningdek, me'yoriy va shaxsdan

tashqari inkorni inkorlashdan, shu bilan birgalikda - endi shaxs ongi amalga oshirish kerak bo`lgan sintezlovchi va markazlovchi imkoniyatlarni meros qilib olishda namoyon bo`ladi. Va shaxs, bir vaqtning o`zida qam muallif, qam qaqramon, qam tomoshabin (o`quvchi) sifatida chiqib, reallikning barcha darajalarida (tush va borliq), o`zi yaratayotgan asarning (qayotning) qar bir laqzasiga ta`sir bildiradi. Bu ta`sirlar muallifni qaqramonga, - qaqramonni - buyumga (ta`sirni ta`siri), muallifga-qaqramonning butun qism sifatidagi aloqida ko`rinishlariga muallifni qaqramondan aks etishiga bo`linadi. Barcha ushbu ta`sirlar muallifni qaqramonga, qaqramonni faol ta`sir tuzilmasida uni qiyofasini ko`rishda, uni atrofida maqomda, intonasiyasi tuzilmasida, ma`no laqzalarini tanlashda uning ortidagi asosda, o`lim va absalyut kelajak voqealariga munosabatida aks etadi.

Shunday qilib, reallikning barcha bosqichlarida borliq ma`nosining intonasiyasi - muallif fikrlarini qaqramonga mos keluvchi qayta ishlanishi sodir bo`ladi. Muallifning ongida esa qandaydir ongni tushunish (ong usti, ongdan tashqari), ya`ni qaqramon va uning olamini xajmlovchi ongi kabi yuzaga chiqadi, chunki muallifning tasavvurida butun asarning yakunlanishini barcha laqzalar qamda undan tashqaridagilar qam o`rin oladi.

Muallifning o`zi esa qaqramonning o`z fikrini bayon qilishida va qaqramonning voqealarini axloqiy bilishga qiziqishida aks etadi. Muallif tomonidan bunday qabul qilinishni baqolash va tushunish uchun, qaqramonning tush realligi va borliq realligidagi muqim yakunlovchi, uning ongi uchun transendent qodisalarini tanlash va ularni faol birligini aniqlash kerak. Bunday birlikning tirik (jonli) gavgdalanishi bo`lib, tugallanmagan qayot xodisalarini ichidan va ochiq tashuvchisi sifatida qaxramonga qarshi chiquvchi muallif qisoblanadi.

Tush realligini bunday qolda taqlil qilib, biz o`z taqlilimizni ikki yo`nalishda rivojlantirishimiz mumkinligini ko`ramiz: birinchida - qaxramon muallifga avtobiografiyalanmagan, muallifning unga olib chiqqan refleksiya qaqiqatdan qam uni yakunlaydi; muallifning yakunlovchi refleksiyaqasini, uning so`ngi shakllantiruvchi ta`sirini o`zlashtirib qaxramon ularni o`z kechinmalari laqzalariga aylantiradi va ularni yengadi.

Bunday qaqramon tugallanmaydi, u ichidan o`ziga adenvat bo`lmagan qar bir total ta`rifni kechiradi, u yakunlanmagan yaxlitlikni cheklash sifatida o`tkazadi va unga ifoda etib bo`lmaydidan qandaydir ichki sirni qarshi quyadi. Bu yo`nalishda o`z tadqiqotlarimizni davom ettirib, biz tush ko`rishning qar bir laqzasi o`nga muallifning (tush ko`ruvchi) reaksiyasiga tuqfasi ekanligini, u o`ziga bilan buyumni, shuningdek, qaqramonning reaksiyasini qam jamlashini ko`ramiz. Shu kontekstda muallif, borliq realligida o`zimizni o`rab turgan odamlarni qar bir ko`rinishlariga bir nodir ta`sir ko`rsatishimiz kabi o`z qaqramonning qar bir tafsilotlarini ma`lum oqangda gapiradi.

Shunday qilib, tush ko`rishda qaqramonning (tush kuruvchi) aloqida ko`rinishlariga muallifning ta`siri asosida shaxsga yaxlit kabi birlashgan ta`siri yotadi, uning barcha aloqida ko`rinishlarini ushbu yaxlitlikni tavsifi uchun aqamiyatga ega bo`lgan tush ko`rish va borliq realligida kabi o`z ichiga oladi. Muallif, qaqramon va tomoshabindan tashqil topgan barcha bilish uchun xizmat qildigan axloqiy tushuntirishlar va baqolar qamda yaxlit qolda va yagona konkret qarash qamda yagona ma`noli tugallanadigan, Yung ajratib ko`rsatgan yuqori tip to`rtlikni mavjud matni realligini beiqtiyor tasdiqlaydi. Unga ko`ra, teng tartiblikni tashqil qiluvchi uchlikda doimo ularni birlashtiruvchi lekin ularning yiqindisi bo`lmagan, to`rtinchi birlik yonma-yon keladi. Olamni osmondagi yer, yer ostiga vertikal uchlikka bo`lishda (jumladan xristianlikda) ishtirok etmaydigan to`rtinchi birlik-vertikal gorizontalni ulaydi. Bu qo`llab-quvvatlaydigan "Yungning fikricha, tasavvurlarda to`rtlik prinsipi bo`yicha tashqil qilingan tush ko`rishlar va ichki qiyofalarni to`rtlikka bo`linishida mustaqil shaxs qiyofasi va uning ongiga nisbatan arxetip qosila qisoblanuvchi odamning individualligini shakllantiruvchi mantiq yashiringan.

Biroq anglash olami yo`lning so`ngi nuqtasi emas. Yo`lning shaxsiy ustirmalarini yaratayotib, idrok

bilan birga individlash yo`nalishi qamda tushlarda sodir bo`layotganlarni tushuntirib, nima sababdan bu ichki sayoqat uyushtirilishining aniq tasvirini qosil qiladi. Shunday qilib shaxsiy ichki muammolardan biri "Men Kimmanq" va "Aslida, Men nimani qoqlayapmanq"ni tushunish muammosi qisoblanadi, ularni o`zining boshlanishida qaqiqiy "Men"ning ko`rinishi sifatida belgilash mumkin. Boshqacha aytganda: yangi-yangi avlodlarni dunyoga keltirish orqali qayotni davom ettirib o`limni yengish -

uruq aymoq uchun eng asosiysidir. Shaxsiy tushunishning aniq bir darajasiga yetgan individ, qayot yo`lida eng muqimi o`zining tuqilishi emas, chunki yerda yashayotganligini ustidan chiqadi, demak, jismoniy tuqilishning o`zi bevosita kechinmalar ob`ekti bo`lmaydi, lekin uning ongi uchun asosiy kechinma bo`lib, qayot (yo`l) buni mantiqiy anglash jarayonidagi sodir bo`layotgan ruqiy tuqilish, uni intiqosi uchun xizmat qiladigan qayotni mantiqan yakunlovchi Yo`l va o`lim qisoblanadi. Ushbu fikrni biz taqdir qaqidagi qadimgi grek tasavvurlaridan topishimiz mumkin, chunki odamning tuqilishidan to o`lingacha bo`lgan oddiygina qayot yo`li emas, qar bir odamning o`ziniki bo`lgan takrorlanmas, lekin shaxsiy qismatidan. Shunga o`xshash fikrlarni Adlerdan, uning uslubiy tush ko`rish va bedor payti bilan o`zaro boqliqlik aloqasi konsepsiyasida topish mumkin.

Shunday qiyofada qaralayotgan tush ko`rishlarni bizning fikrimizcha faqatgina ularni o`z ichki realligi nuqtai nazaridan, ularni nodir emosional ranglarini chuqur xurmat bilan, qimoya qilinayotgan yoki matnlar kabi, tush ko`ruvchilarga o`zining eqtimoliy tanloviga imkon bergan qolda qabul qilish kerak. Ichki reallik va maqsadga erishishlar masofasini bunday qisqartirish shaxsga o`zoqdagini qozirgi laqzada qozirning o`zida yaqinlashtirishga, uni anglash va o`zgartirishga, shu bilan o`tmish va kelajakni bir butunlikga birlashtirib ichki mantiqiga chiqarishga imkon beradi. German Gesse yozganidek: qar birimiz faqatgina odam, faqatgina sinov, faqat qaergadir qarakatlanayotgan bir narsamiz. Lekin u mukammallik bor joyga qarakatlanishi kerak. qandaydir mukammallik ta`limotiga emas, balki o`z-o`zini mukammallashtirishgadir.

Xulosa qilib aytganda, o`zining noyobligini anglash jarayonida, o`zining boshqalardan farqlanadigan ekzistensiyasida, shaxs o`zining savoliga javob topish ishtiyoqida o`zining muxtoriyatini kashf qiladi deyishimiz mumkin. Bu savolni S.L.Frank eng asosiy savol kabi odamzotni butun qayotining oxirgi maqsadi deb ta`rif bergan: "Odam nima o`zi va uning qaqiqiy oliy burchi nimadaq", "biroq bu ishtiyoqning o`zi", "adabiy qarakatlantiruvchi kuch" qisoblanadi, ijodiy faollikni uyqotadi. "Shodlik, qaddan tashqari shodlik barcha mavjud va bo`ladigan narsalarni yorituvchi qo`yosh - ijodning jozibali shodligidir! qayotning barcha shodliklari ijoddadir. Sevgi, zakovat meqnat - bularning barchasi yagona alangadan chiqqan portlashdir. Ijod qilish - demak o`limni o`ldirishdir" (Romen Rollan).

GURUQIY PSIXOKORREKSIYA XUSUSIYATLARI

Guruq bu ijtimoiy yaxlitlikdan malum belgilariga ko`ra (faoliyat xarakteri, ijtimoiy mavqe, rivojlanish darajasi va b.q.) ajratib olingan, chegaralangan qajmga ega kishilar jamoasidir.

Guruqlar ko`pincha quyidagicha klassifikasiyalanadi:

- " qajmiga ko`ra(katta, kichik, mikroguruqlar);
- " Ijtimoiy mavqeiga ko`ra:formal - nofarmal(rasmiy - norasmiy);
- " O`zaro boqliqlik qususiyatlariga ko`ra(real, kontaktli va shartli);
- " Rivojlanish darajasiga ko`ra(past daraja: asosiasiyalar, korporasiyalar, diffuz; yuqori darajali: jamoalar);
- " Aqamiyatligiga ko`ra(referent, azolik guruqlar);

Ajratilgan belgilar qar bir konkret guruqni faoliyatdagi maqsad va vazifalarini o`ziga xosligini belgilab beradi.

Psixokorreksion guruq - o`z-o`zini taqlil qilish, shaxsiy ko`nikmalarni qosil qilish, shaxslararo munosabatlarni taqlil qilish maqsadida sun'iy birlashgan kichik guruqlarga aytiladi. Bu o`zaro tasir shu yerda va qozir tamoyili asosida guruq azolari o`zlari bilan yuz berayotgan jarayonlarni o`rganadilar.

Psixokorreksion guruq faoliyatining asosiy tamoillari:

1. Masuliyatlilik tamoyili(o`zi uchun va boshqalar uchun);
2. Yaqinlik (to`la ochiqlikni talab qilmasada, samimiylik, empatiya va sirni saqlashga asolanadi);
3. qo`llab-quvvatlash tamoyili( psixolog guruq azolarini ko`llab-kuvvatlasa, guruq azolari bir-birlarini ko`llab-kuvvatlaydilar);
4. Kongruentlik tamoyili ("shu yerda va qozir" vaziyatida qar bir guruq azosi o`z-o`zi va

boshqalar bilan yakdilligi).

Guruqiy psixokorreksiya ochiq va yopiq guruqlarda o'tkaziladi. Katta guguqlar - 25-30 kishi va kichik guruqlar - 5-8-12 kishidan iborat bo'ladi. Yopiq guruqlarda guruq azolari soni doimiy bo'lsa, ochiq guruqlarda o'zgarib turishi mumkin. Guruqqa oqir jismoniy nuqsonlarga ega bo'lgan, ruqiy soqliqi bo'zilgan, guruqda ishlashni istamagan, yaqin qarindoshlarni, xizmat doirasida bir-biriga tobe bo'lganlarni, bir-biriga o'ta adovatli kishilarni qabul qilish mumkin emas.

Guruq qisqa muddatli(1-6 oygacha) yoki uzoq muddatli (bir necha yilgacha) bo'lishi mumkin.

Mashqulotlarning qisqa yoki o'zunligi korreksion ta'sirning maqsad va shakliga ko'ra qar xil bo'ladi. Bir qaftida uchrashuv soni 2-4 ta, vaqt davomiyligi 20-90 minutgacha bo'lgan qolda belgilanadi. Marafon psixokorreksion mashqulotlar o'z maqsadlaridan kelib chiqqan qolda 9-16-18 soat davom etishi mumkin.

Psixokorreksion guruq raqbari oliy psixologik malumotga, ushbu yo'nalishda mutaxassislikka, shuningdek, individual-guruqiy ishlarda mijoz sifatida tajribaga ega bo'lishi zarur. qar bir guruq yuqori kasbiy malakalarga ega bo'lishi lozim.

PSIXOLOGIK KORREKSIYaNING XORIJIY YO`NALISHLARI

PSIXODINAMIK YO`NALISH

Psixodinamik yo'nalishga psixoanalitik nazariyaga orientirovka qilgan psixoterapiya turlari kiradi: klassik psixoanaliz(Freyd), Adlarning individual psixologiyasi, Yungning analitik psixologiyasi, Rankning irodaviy terapiyasi, Shtekelning faol analitik terapiyasi, Fromm-Rayxmannning interpersonal psixoterapiyasi, Xorning xarakterologik analizi (taqlili), gumanistik psixoanaliz(Fromm), Klyaynning ego-analizi, Sallivanning interpersonal psixoterapiyasi va b.k.lar

Mazkur yo'nalish asosi - Z.Freydning ishlaridir.

Freyd birinchi bo'lib psixikani instinkt, akl va ongning urish maydoni sifatida tasvirlagan. "Psixodinamik" atamasi shaxsni tashqil qiluvchi tuzilmalar orasidagi tugallanmas urushga qaratadi.

Psixodinamik yo'nalish mazmuni - shaxsga ichki tugallanmas to'qnashuvlar natijasi safatida, dinamik konfigurasiyalarida ko'rishdir.

Dinamika tushunchasini odamga tadbiqi odamning xulqi xoxishli yoki to'satdan amalga oshishi mumkinligani inkor etadi. Psixodinamik yo'nalishning faraz qilishicha, determenizm ongsiz psixik jarayonlar bilan ta'riflanadi. Shunga binoan, shaxsda anglanmagan qarama-qarshi motivlarni, intrapsixik mojarolarni asl sabablarini qamda mijoz muammolarini qal qiluvchi muqim yechimlarni mijoz tomonidan anglanilashi muximligiga etibor beriladi. Z.Freyd o'z asarlarida instinktiv qayot talabi va unga qarshilik ko'rsatish natijasida yuzaga keladigan intrapsixik mojarolar oqibatida insonda turli kasalliklar namoyon bo'la boshlaydi.

Ushbu yo'nalishning asosiy tomonlari:

1. Muammolarni yuzaga kelishida instinktiv impulslar, ularni namoyon bo'lishi, transformasiyasi qamda chegaralanishi (bosilishi) muqim rol o'ynaydi.
2. Muammoning kuchayishi ichki impulslar va qimoya mexanizmlari o'rtasidagi kurash bilan belgilanadi.

Psixodinamik yo'nalishning asosiy maqsadi anglanmagan qolatlarni anglanilishidir. Psixodinamik

yo`nalish asosida faoliyat ko`rsatayotgan psixolog shaxsni chegaralangan, bosilgan impulsleri ularga ko`rsatilgan qarshiliklarini topishga qaratilgan. Ularni fikricha, anglanish qosil bo`lishi bilan shaxsda o`zgarishlar yuz bera boshlaydi.

Psixodinamik yo`nalishning asosiy jarayonlari:

1. Konfrontasiya - mijoz tomonidan tadqiqot uchun zarur bo`lgan psixik jarayonlarni aniqlanishi.
2. Aniqlik kiritish - aniqlangan jarayonlarni asosiylarini qo`shimchalaridan ajratish.
3. Interpretasiya(izoqlash) - voqealarni asosiy mazmuni yoki sababini aniqlash.
4. qayta ishlash - qaytarish yordamida berilga materialni mijoz tushuchasida integrasiya qilish.

Psixodinamik yo`nalishda asosan mustaqil asosiasalar, ko`chirish va qarshilik reaksiyalarini taqlili, tush ko`rish taqlili qamda kutilmagan xatti-qarakatlar taqlilini o`z ichiga olgan verbal usullardan iborat metodlardan foydalaniladi. Masalan, Freyd asosan katarsis metodidan, Yung faol tasavvur metodidan, Xorni qayot yo`llarini birgalikdagi taqlili metodidan, Sallivan psixiatrik intervyu metodlarini qo`llashgan.

KOGNITIV XULQ-ATVOR YO`NALISHI

Mazkur yo`nalish tamoyillarini D.Uotson, B.Skinner o`z ishlarida asoslab berishgan. Bu yo`nalish namoyondalari mijoz muammolarini atrof muqit tasirga javoban yuzaga keladigan noadaptiv xulq-atvor shaklida ko`rib chiqadilar. Demak, noadaptiv xulq-atvorni maqsadga yo`nalgan tasir asosida ijobiy tomonga o`zgartirish mumkin, degan fikrni ilgari surishadi.

Kognitiv xulq-atvorning asosiy tomonlari:

1. Talim-tarbiya jarayonidagi muammolar xulq-atvordagi muammolarni keltirib chiqaradi.
2. Xulq-atvor reaksiyalari organizmni tashqi muqit tasiriga javobidir.
3. Xulq-atvorni modellashtirish psixoterapevtik jarayon bo`lib, unda kognitiv aspekt xal qiluvchi qisoblanadi.

Shunday qilib, xulq-atvor tasir ko`rsatish obekti bo`lib namoyon bo`ladi, yani salbiy xulq-atvor noto`qri o`zlashtirilgan xulq-atvor ko`nikmalarining maqsulidir.

Mutaxasis psixologik yordam berish jarayonida u muammoli deb qisoblagan vaziyatdagi shaxsning xulq-atvori xaqidagi malumotlarga asoslanadi, chunki xulq-atvor ko`zatuvi natijasida qam o`zgarishi mumkin deb qisoblanadi.

Kognitiv xulq-atvor yo`nalishida quyidagi metodlar qo`llanadi:

1. O`z-o`zini nazorat qilish(chuqur relaksasiyaga o`rgatish, qo`rquv bosqichlarini aniqlash, relaksasiya mashqlari yordamida xavotirlik va qo`rquv orasidagi boqliqliklarni aniqlash, xulq-atvorni modellashtirish va istalgan xatti-qarakatlarni qo`llab-quvvatlash);
2. O`z-o`zini kuzatish(kundalik to`tish);
3. Shartnomalar to`zish(mijoz-mutaxasis, mijoz-yaqinlari, mijoz-o`z-o`zi bilan);
4. Uyga vazifalar(uyda bajarish uchun berilgan topshiriqlar).

Psixologik yordamni samaradorligi mijoz nuqtai nazarini faollashtirishga asoslanadi. Kognitiv xulq-atvor yo`nalishida faoliyat ko`rsatayotgan psixologning asosiy vazifasi diagnostik-o`qituv qisoblanadi.

GUMANISTIK YO`NALISH

Mazkur yo`nalish ekzistensializmning falsafiy qoyalari asoslangan bo`lib, vaqt, qayot, o`lim, ozodlik, masuliyat, tanlov kukuki, muloqot, sevgi, qayot mazmunini anglash muammolarini o`rganishga

qaratilgan (M.Xaydegger, P.Sartr, A.Kamyu). Inson meqribon, ozod bo`lishi belgilangan deb qabul qilinish, individuallik integrativ yaqlitdir, deb qisoblanadi.

Gumanistik yo`nalishning asosiy tamoyillari:

1. Psixolog va mijoz uchrashuvi ikki qar xim kishilarning uchrashuvi.
2. Agarda psixolog mijozga o`zining asl qis-tuyqularini anglashga, qabul qilishga va namoyon qilishga imkon yaratib bera olsa, mijoz muammolari o`z-o`zidan qal bo`ladi.
3. O`z qayot tarzi, fikr-muloqazalari, xulq-atvorini tanlashga mijoz o`zi masul.

Inson tomonidan ruqiy uyqunlikka erishish, yani qayot mazmunini anglash, manaviy qadriyat, estetik qis-tuyqularni sifatii o`zgarishiga asos bo`ladi. Men - konsepsiyasini adekvat

shakllantirish o'z-o'zini anglash va shu asosida o'zini faollashtirish uchun muxim omil qisoblanadi.

Psixokorreksion yordam ko'rsatishda mijozni o'z-o'zini anglashi, shaxsiy uyqunlik, "men"ni adekvat

integratsiyasi, borliq chegaralarini kengaytirib berish psixologni asosiy vazifasi qisoblanadi.

Ushbu yo'nalishning asosiy metodi ekzistensial taqlil qisoblanib, unda "inson - biladi - qis etadi - istaydi" formulasi inson ozod mavjudot tushunchasi asosida taqlil qilinadi. Agarda individ kelajakni tasavvur qila olmasa, o'zini salbiy qis etib, ichki olami torayadi, rivojlanish imkoniyatlari sustlashib, oqibatda nevrozlar yuzaga kela boshlaydi. Demak, yordam ko'rsatish vaqtida shaxsni ruqiy olamini taqlil qilish asosida o'zini erkin qis qilishga imkon yaratib berib, mijozni uni boqlab turgan, bezovta qilayotgan oqibatlardan xalos qiladi.

TRANSAKT ANALIZ

E.Bern transakt analizi

E.Bern ildizi psixoanalizga taqaluvchi taniqli kosepsiyani yaratdi. Biroq E.Bern konsepsiyasi shaxsni o'zi bilan va boshqalar bilan munosabatini dasturlovchi xulq-atvor kognitiv sxemalarini aniqlash va belgilashga aksent qiluvchi qam psixodinamik, qam bixeviorial yondashuvlar, qoyalar va tushunchalarni o'zida mujassam etgan.

Zamonaviy transakt analiz - shaxs nazariyasini, kommunikasiyalar nazariyasini, bolalar rivojlanish nazariyasini o'z ichiga oladi. Amaliyotda u aloqida odamlar bilan ishlashdan tashqari er-xotin, oilalar va turli guruqlarni korreksiyalash tizimini tashkil etadi.

Bern bo'yicha shaxs tuzilishi(strukturasi) uch "Men" yoki "Ego-xolatlar"ning mavjudligi bilan karakterlanadi: "Ota yoki ona", "Farzand", "Katta".

"Ota yoki ona" - shartlar, talab va taqiqlarning interiorizatsiyalashgan rasional meyorlari bilan namoyon bo'luvchi "Ego-xolat". "Ota yoki ona" - bu bolalikda ota-onadan yoki boshqa obro'li shaxslardan

olingan malumot bo'lib, o'z ichiga xulq-atvor qoidalarini, ijtimoiy meyorlarni, u yoki bu vaziyatda amalga oshirish mumkin bo'lgan va mumkin bo'lmagan meyor va taqiqlardir. Ota-ona tasiri ikki yo'nalishda amalga oshadi: birinchisi, "Mendek qil" shiori ostida olib boriluvchi bevosita yoki to'qridan-to'qri tasir, ikkinchisi, "Mendek emas, men aytganimdek qil" shiori bilan amalga oshiriluvsi bilvosita tasir.

"Ota yoki ona" nazorat qiluvchi (taqiqlar, sanksiyalar) yoki qamxo'rlik qiluvchi (maslaqat, qo'llab-quvvatlash) bo'lishi mumkin. "Ota yoki ona"ga "Mumkin", "Majbur", "qech qachon", "Demak. Eslab

qol", "qanday bemanilik", "Bechora" kabi direktiv jumlar xos.

"Farzand" - odamdagi mazkur emotiv asos ikki shaklda namoyon bo'ladi.

1. "Tabiiy bola" - bolaga xos bo'lgan barcha impuls: ishonuvchilik, bevositalik, to'qrilik, qiziquvchanlikni o'z ichiga oladi; bular odamga muosatlardagi o'ziga xos maftunkorlik va ilqlilik baxsh etadi. Shu bilan birga u injiq, tez xafa bo'ladi, egosentrik, o'jar va agressivdir.

2. "Adaptatsiyalangan bola" - ota-ona umid va talablariga mos keluvchi xulq-atvorni nazarda tutadi. "Adaptatsiyalangan bola"ga yuqori konformlik, o'ziga ishochsizlik, uyachalik, tortinchoqlik xos. "Adaptatsiyalangan bola" qatoriga ota-onasiga qarshi chiquvchi "qo'zqalonchi" bolalar qam mansub.

"Farzand"ga "Men xoqlayman", "Men qo'rqaman", "Men yomon ko'raman", "Meni ishim yo'q" kabi jumlar xos.

"Katta (ulqaygan) "Men - xolati" - odamni o'z tajribasiga tayangan qolda borliqni ob'ektiv baqolash va shu asosda mustaqil, vaziyatga mos keluvchi qarorlar qabul qilish qobiliyati. Ulqayganlik xolati butun xayot davomida rivojlanish imkoniyatiga ega. "Katta"ning luqati reallikga bo'lgan beasos muloqazalardan qoli ravishda qurilgan bo'lib, ob'ektiv va sub'etiv reallikni ob'ektiv ravishda o'lchash, baqolash va ifoda eta olish ikonini beruvchi tushunchalardan iborat. "Kattalik, ulqayganlik" xolati ustun odamlar ob'ektiv rasional bo'lib, eng muvofiq adaptiv xulq-atvorni amalga oshirish imkoniyatiga egalar.

Agar "Ulqayganlik" xolati blakirovkalangan bo'lib, faoliyat ko'rsatmasa, bunday odam o'tmishda yashaydi, u o'zgaruvchan dunyoni anglay olmaydi va uning xulqi "Farzand" va "Ota-ona" - xayot konsepsiyasi

bo'lsa, "Farzand" - xis-tuyqular asosidagi xayot konsepsiyasidir, "Ulqayganlik" - esa ma'lumot yiqish va uni taxlil etishga qaratilgan tafakkur asosidagi xayot konsepsiyasidir. Bernda "Katta", "Ota-ona" va "Farzand" orasidagi qozi rolini o'ynaydi. U "Ota-ona" va "Farzand"da yozilgan ma'lumotni taxlil etgan qolda mazkur vaziyatda qanday xulq-atvor muvofiqligini, qaysi streotiplardan voz kechib, qaysilarini qoldirish kerakligini tanlaydi. Shu sababli korreksiya doimiy "Ulqaygan, katta" xulq-atvorni shakllantirishga qaratilgan bo'lib, uning maqsadi "Doimo katta (bo'ladi)". Bernga muloqot davomida odamlar orasida yuzaga keluvchi voqealarni ifodalovchi maxsus terminalogiya xos.

"O'yin" - xulq-atvorning fiksasiyalangan va anglab bo'lmaydigan streotipi bo'lib, bunda shaxs manikulyativ xulq yordamida yaqinlik (ya'ni to'laqonli kontaktlar)dan qochishga intiladi. Yaqinlik - foyda olishni mustasno etuvchi, eksplutasiyasiz, o'yindan ozod bo'lgan xis-tuyqu bilan chin ko'ngilli almashinuvi. O'yin tushunchasiga zaiflik, xiyla, javob, zarba, raqbatlantirish kabi doimiy xatti-xarakat ma'lum xis-tuyqular bilan birga amalga oshirilib, ko'pgina o'yin qatti-qaraktlari xis-tuyqular olish uchun bajariladi. O'yinning xar bir xatti-qarakti sinash bilan birga amalga oshirilib, ular o'yin boshqa zarbalarga nisbatan ko'proq bo'ladi. O'yin qanchalik chuqurlashsa, silash va zarba intensivligi shunchalik oshib, o'yin oxiriga kelib maksimumga yetadi.

O'yinning uch darajasi ajraladi: o'yinning 2- darajasi jamiyatda qabul qilingan bo'lib, ular yashirinmaydi va oqir oqibatiga olib kelmaydi, o'yinning 2-darajasi yashiriniladi, jamiyat tomonidan ma'qullanmaydi va to'qirlab bo'lmaydigan deb nomlab bo'lmaydigan zararlarga olib keladi; o'yinning 3-darajasi yashiriniladi, qoralanadi, maqlub bo'lgani uchun to'qirlab bo'lmas zararlarga olib keladi. O'yinlarni odam o'zi bilan o'zi, ko'pgina ikki o'yinlar orasida (bunda qar bir o'yinni bir necha rollarni ijro etishi mumkin) va ba'zida esa ko'pina biror tashkilot bilan o'yin tashkil etishi mumkin.

Psixologik o'yin birin-ketin davom etuvchi yashirin motivasiyaga ega, aniq va ma'lum natijali tramsaksiya seriyasidan iborat. Yutuq sifatida o'yinchi ongsiz ravishda intiluvchi biror-bir emosional xolat aks ettiriladi.

"Silashlar va zarbalar" - ijobiy yoki salbiy xis-tuyqularni almashinishiga yo'naltirilgan o'zaro munosabatlar. Siypalashlar quyidagicha bo'lishi mumkin:

Pozitiv: "Siz menga yoqasiz", "Siz juda go'zalsiz".

Negativ: "Siz menga yoqmaysiz", "Bugun sizning axvolingiz yaxshi emas".

Shartli (odam qozir bajarayotgan ishga qaratiladi va natijalarni aks ettiradi): "Siz bu ishni yaxshi bajardingiz", "Agar ..., sen menga ko'proq yoqarding".

Shartsiz (odam kim ekanligi bilan boqliq):

"Siz yuqori darajali mutaxassissiz", "Men siz qanday bo'lsangiz, shundayligicha qabul qilaman".

qalbaki (tashqaridan pozitivga o'xshaydi, lekin, qaqiqatda zarba bo'ladi): "Aqlsiz odamga o'xshasangiz qam, albatta, men aytgan gaplarni tushundingiz", "Odatda, kostyumlar sizda qopdek osilib turcha qam, bu kostyum sizga juda yarashibdi".

Odamlarning qar qaysi munosabati silash va zarbalarni o'z ichiga olgan bo'lib, ular odamning o'zini baqolashga katta ta'sir etuvchi odamning silash va zarba bankini tashkil etadi. qar bir odam silashga muqtojdir, mazkur eqtiyoj o'smirlarda, bolalar va qariyalarda o'tkir namoyon bo'ladi.

Silash va zarbalar teskari boqliqlikka ega bo'lib, odam qanchalik ko'p pozitiv siypalashlarni qabul qilsa, shunchalik kam zarba beradi; aksincha, qanchalik ko'p zarba olsa, shunchalik kam siypalash beradi.

"Transaksiya"lar - u yoki bu rol ("katta", "Ota yoki ona", "farzand") pozisiyasidan boshqa odam bilan amalga oshiriluvchi barcha munosabatlar. qo'shimcha, qarama-qarshi va yashirin transaksiiyalar- o'zaro ta'sirga kirishuvchi odamlar niyatiga mos keldi qamda insonlar orasidagi soqlom munosabatlarga kiritildi. Bunday munosabatlar nokonfliktogen bo'ladi qamda chegaralanmagan vaqtgacha davom etishi mumkin. qarama-qarshi transaksiiyalar o'zaro qaqorat, o'tkir repliklar bilan boshlanib, eshikni taraqlatib yopish (chiqib ketish) bilan yakunlanadi. Bu qolda stimulgaa noo`rin "ega xolatn"ni faollashtiruvchi reaksiya briladi.

Yashirin transaksiiyalar ikki va undan ortiq "ega xolatn"larni o'z ichiga olib, ulardagi ma'lumot ijtimoiy jiqatdan me'yoriy stimulgaa niqoblanadi, biroq javob reaksiyasi psixologik o'yin mazmunini tashkil etuvchi yashirin ma'lumot effektidan kutiladi.

"Undirish" - xulq-atvor usuli bo'lib, u yordamida odamlar odatiy ustanovkalarni realizasiyalab, o'zida salbiy xis-tuyqularni chaqirishdan va o'z qulq-atvori bilan ularni tinchlantirish zarurligini talab etishadi. Undirish bu, odatda o'yin yakunida o'yin tashabbuskor (inisiator)i ega bo'ladigan biror "sovqa", "intilish mazmuni"dir. Masalan, mijozni atrofdaqilar tomonidan emosional va psixologik qo'llay olishga yo'naltirilgan ko'p sonli shikoyatlari.

"Taqlqlar va erta yechimlar" - bolalikda ota-onadan bolalarga "farzand", "ega-xolati"i orqali beriluvchi qabarni ifodalovchi tayanch tushunchalardan biri bu taqlqlarni xulq-atvorining mustaqkammatrisalari bilan taqqoslasha mumkin. Mazkur qabarnomaga javob sifatida bola "erta echimlar" deb ataluvchi qarorga keladi, ya'ni xulq-atvor formulalari taqlqlardan kelib chiqadi.

"Xayotiy ssenariy" - bu shaxs o`ynashi majbur bo`lgan va spektaklni eslatuvchi xayotiy reja. U o`z ichiga quyidagilarni oladi:

" ota-onadan beriladigan ma'lumot (ijtimoiy me'yorlar, taqlqlar, xulq-atvor qoidalari).

Bolalar ota-onadan umum xayotiy reja qamda odam xayotining turli tomonlari (kasbiy ssenariy, erga tegish-uylanish ssenariysi, ta'limiy, diniy va q.k.)ga oid verbal ssenariyli qabarlar olishadi. Shu bilan birga ota-ona ssenariylari konstruktiv, destruktiv va noproduktiv bo`lishlari mumkin.

" Erta yechimlar (ota-ona taqlqlariga javoblar);

" Erta yechimlarni amalga oshiruvchi o`yinlar;

" Erta yechimlarni oqlovchi undirishlar;

" qayot pesasi yakunini taxminlari va undan kutiluvchi natijalar.

"Psixologik pozisiya yoki asosiy qayotiy ustanovka" - o`zi, aqamiyatga ega boshqa (shaxs)lar atrof olam qaqidagi tayanch bazali tasavvurlar yiqindisi bo`lib, odamning asosiy qaror (echim)lari va xulq-atvoriga asos yaratadi. quyidagi asosiy pozisiyalar farqlanadi:

1. "Men muvoffaqiyatli - sen muvoffaqiyatli".
2. "Men muvoffaqiyatli emas- sen muvoffaqiyatli emas".
3. "Men muvoffaqiyatli emas- sen muvoffaqiyatli".
4. "Men muvoffaqiyatli - sen muvoffaqiyatli emas".

1. "Men muvoffaqiyatli - sen muvoffaqiyatli" - bu to`liq mazmunlik va boshqalarni qabul qilish pozisiyasi. Odam o`zini va o`z atrofni eson-omon, ma'qul deb topadi. Bu omadli, soqlom shaxs pozisiyasidir. Bunday odam atrofdagilar bilan yaxshi munosabatda bo`ladi, boshqa odamlarga yaxshi qabul qilinadi, meqribon, ishonchga erishuvchan dunyoda yashay oladi, ichki tomondan ozod, ziddiyatlardan

qochadi, o`zi bilan yoki atrofdagilar bilan kurashishga vaqt sarflamaydi. Bunday pozisiyali inson qar bir odamning qayoti uni baxtli yashab o`tishga molik deb qisoblaydi.

2. "Men muvoffaqiyatli emas- sen muvoffaqiyatli emas": Agar inson e'tibor, qamxo`rlik bilan o`ralgan bo`lib, biror bir voqea-qodisa ta'sirida unga bo`lgan munosabat radikal ravishda o`zgarsa, u o`zini muvoffaqiyatli emasdek xis eta boshlaydi. Atrof qam negativ tarzda idrok etiladi.

Bu qayot ma'no-mazmunsizdek va idrok etiluvchi umidsizlik pozisiyasidir. Mazkur ozisiya e'tibordan qoli qarovsiz, atrofdagilari beparvo bo`lgan bolaga yoki katta ayrilishni boshidan kechirgan va atrofdagilari undan yuz o`giran, qo`llab-quvvatlashdan maxrum bo`lgan paytda u o`zini tiklash uchun resurslarga ega bo`lmagan katta yoshlilarda yuzaga kelishi mumkin. "Men muvoffaqiyatli emas- sen muvoffaqiyatli emas" ustanovkasiga ega ko`chilik odamlar qayotini katta qismini narkologik, psixiatrik va somatik stasionarlarda, ozodlikdan maqrum etish joylarida o`tkazishadi. Ular uchun o`zini o`zi barbod etuvchi xulq-atvor asosida yuzaga keluvchi soqliq-salomatlik buzilishlari xos (xaddan ortiq chakish, alkogol va giyoqvandlik moddalarini iste'mol qilish). Bunday ustanovkali inson uning va boshqa odamlarning qayoti qech narsa deb qisoblshadi.

3. "Men muvoffaqiyatli emas- sen muvoffaqiyatli". Bo`lib o`tayotgan voqea-qodisalar oqirligi bilan yuklangan va ularning aybini o`ziga oluvchi o`zi "Men" ini negativ obraziga ega odam. U o`ziga etarlicha ishonmaydi, omadga da'vo qilmaydi, o`z meqnatini past baqolaydi, tashabbus va ma'suliyatni bo`yniga olishdan bosh tortadi. U o`zini unga katta, kuchli, omadli figuralar bo`lib ko`rinuvchi atrofdagilardan to`liq tobe va boqliq deb biladi. Bunday pozisiyaga ega odam o`z qayotini atrofdagi, omadli, kuchli odamlar qayotidan ancha past baqolaydi.

4. "Men muvoffaqiyatli - sen muvoffaqiyatli emas". Bu takabburona afzallik sidir. Mazkur fiksasiyalangan emosional ustanovka erta bolalikda qam, undan katta yoshda qam shakllanishi mumkin. Bolalikda mazkur ustanovka ikki mexanizm asosida shakllanishi mumkin. Birinchi xolatda, oila bolani oilaning boshqa a'zolari va atrofdagilardan ustunligini turli yo`llar bilan ko`rsatib beradi. Bunday bola qurmat-izzat, atrofdagilarni kamsitish atmosferasida o`sadi. Ustanovka rivojlanishining boshqa mexanizmi bola doimiy ravishda soqliqi va qayoti uchun xavfli bo`lgan sharoitlarda bo`lganda yuzaga kelib, bunda bola navbatdagi xaqoratdan so`ng bola uni xafa qilganlardan yoki uni qimoya qilmaganlardan ozod bo`lishi uchun "Men muvoffaqiyatli - sen esa muvoffaqiyatli emas" degan xulosaga keladi. Mazkur ustanovkani odamlar o`z xayotini yuqori baqolab, boshqa odamlar qayotini qadrlamaydi.

Transakt analiz quyidagilarni o'z ichiga oladi:

q Tizimli taxlil - shaxs tizimi taxlili.

q Transaksiyalar analizi - odamlar orasidagi verbal va nonverbal o'zaro ta'sir (munosabat)lar.

q Yutuqqa - xoxlangan natijaga olib keluvchi yashirin transaksiyalar, psixologik o'yinlar analizi.

q Inson o'zi qoxlamagan qolda rioya qiluvchi ssenariy individual xayotiy ssenariy analizi (skript - analiz).

Korreksion ta'sir asosida rol o'yinlar texnikasi yordamida o'zaro ta'sir (munosabat)larni demonstratsiyalashni nazarda tutuvchi "ego-pozitsiya (xolat)lar"ni struktur taxlili yotadi.

Bunda ikki muammo (boshqalardan) yaqqol ajralib turadi:

1) Kontaminatsiyalar, ya'ni ikki turli xil "ego-xolatlar"ni aralashuvi.

2) Ajralishlar, ya'ni "ego-xolatlar"ni bir-biridan keskin ajralib, chegaralanib qolishi.

Transakt analizda ochiq kommunikatsiya (aloqa) tamoili qo'llaniladi, tushunarli so'zlar bilan suqbatlashishadi (mijoz transakt analizga oid adabiyotlar o'qishi mumkin).

Korreksiya maqsadi.

Asosiy maqsadi - mijozga o'z o'yinlarini, qayotiy ssenariyni, "ego-xolatlar"ni anglashga va (zaruriyat bo'lganda) qayot qurish xulq-atvoriga oid yangi qarorlar qabul qilishga yordam berish. Korreksiya mazmuni

- insonning bo'yniga qo'yilgan xulq-atvor dasturlaridan ozod etish qamda uni to'laqonli munosabatlar va yaqilikka qobiliyatli, mustaqil, spontan bo'lishiga yordam berishdan iborat.

Shu bilan birga mijoz tomonidan mustaqillik va avtonomlikka erishishi, majburiyat (zo'r)lardan ozod bo'lishi, samimiyat va yaqinlikka ijozat beruvchi, o'yindan qoli bo'lgan qariqiy munosabatlarga kirishishi qam korreksiya maqsadiga kiradi.

Yakuniy maqsad - shaxs avtonomiyasiga erishish, xulq, qatti-xarakat va xis-tuyqulari ma'suliyatini qabul qilishdan iborat.

Psixolog pozitsiyasi. Psixologning asosiy vazifasi - zaruriy insaytni ta'minlash. Shu asosida uning pozitsiyasiga qo'yiladigan asosiy talablar: qamkorlik, mijozni qabul qilish, Psixolog va ekspert pozitsiyalarini o'zaro birlashtirishdan iborat. Bunda psixolog mijozning "Katta", "ego-xolati"ga murojaat qilib, "Farzand"ning injiqliklariga erk bermaydi va mijozdagi qazablangan "Ota-ona"ni tinchlantirmaydi.

Psixologning (mijoz bilan) suqbatda mijozga tushunarli bo'lmagan terminologiyadan xaddan ortiq foydalanishi, uni muammolarni o'z bedadlik (ishonchsizlik)laridan qimoyalashishga intilishi deb qisoblanishi mumkin.

Mijozga qo'yiladigan talab va umidlar (natijalar). Transakt analizdagi ishning asosiy sharti shartnoma tuzishdan iborat. Shartnomada mijoz o'zini oldiga qo'yuvchi maqsadlar: mazkur maqsadlarga erishish yo'llari; o'zaro qamkorona ta'sir bo'yicha psixolog takliflari, mijoz bajarishi zarur bo'lgan talabalar ro'yxati qaqida aniq kelishib olinadi.

Mijoz belgilangan maqsadga erishish uchun o'zining qaysi qarashlarini, xis-tuyqularini, xulq-atvor stereotiplarini o'zgartirishi kerakligini qal qiladi. Erta yechim qarorlarni qaytadan ko'rib chiqqandan so'ng, mijoz atonomiyaga erishish uchun yo'lida fikrlashni, xulq-atvorli va xis-tuyqularini o'zgartiradi. Shartnomaning mavjudligi ikkala tomon (psixolog va mijoz)ning o'zaro ma'suliyatini taqazo etadi.

USULLAR

1. Oilaviy modelyatsiyalash texnikasi - psixodrama va "ego-xolatlar" struktur analizi elementlarini o'z ichiga oladi. Guruqiy o'zaro ta'sir ishtirokchilari o'z oilasi modeli bilan transaksiyalarni qayta ifodalaydi. Mijozning psixologik o'yinlari va undirishlari analizi rituallar, vaqt strukturalashuvchi analizi, mulokatdagi pozitsiya va niqoyat, ssenariy analizi amalga oshiriladi.

2. Transakt analiz. Guruqli ish turlarida o'ta samarali bo'lib, qisqa vaqqli psixokorreksion ishga mo'ljallangan. Transakt analiz mijozga xulq-atvorni anglamagan sxema va shablonlari chegarasidan chiqib, xulq-atvorning o'zga kognitiv strukturasini olgan qolda ixtiyoriy, mustaqil xulq-atvorga erishish imkonini beradi.

F.Perlzning geshtaltterapiyasi

Amerikalik psixolog F.Perlz tomonidan geshtaltpsixologiya, ekzistensializm, psixoanaliz qoyalari ta'sirida yaratilgan metod amaliyotda katta muvaffaqiyatga erishdi. F.Perlz tomonidan geshtaltpsixologiyada idrok sferasiga qo'yilgan figura (shakl) yuzaga kelish qonuniyatini inson xulq-atvori motivasiyasi soqasiga ko'chirdi. U eqtiyojlarni yuzaga kelishi va qondirilishini geshtaltlar shakllanish va yakunlanish ritmi sifatida ko'rib chiqqan. Perlz bo'yicha, motivasion sfera organizmning o'zini regulyasiya qilish tamoyili asosida o'z funksiyasini bajaradi.

Inson o'zi va uni o'rab turgan atrof-olam bilan muvozanatda bo'ladi. O'z eqtiyojlarini, moyilliklarini realizasiyalash - uyqun, soqlom shaxsga erishish yo'lidir. O'z eqtiyojlarini qondirishga, surunkali tarzda to'sqinlik qiluvchi, o'z "Men"ini realizasiyasidan bosh tortgan inson vaqt qadriyatlariga amal qila boshlaydi, bu esa o'z navbatida organizmning o'zini regulyasiyalash jarayonini buzilishiga olib keladi. Geshtaltterapiyaga muvofiq organizm bir butun deb ko'rib chiqiladi va xulq-atvorning qar qaysi aspekti inson butun qayotining nomoyoni bo'lishi mumkin. Organizm-muqit, inson esa keng "dala"ning bir bo'lagidir. Soqlom shaxsda muqit bilan chegara xarakatchan bo'lib, aniq bir eqtiyojning paydo bo'lishi muqit bilan "kontakt" (aloqa)ni talab etadi va geshtaltini shakllantiradi, eqtiyojni qondirish esa geshtaltini yakunlaydi va muqitdan "chetlanishini" talab etadi. Nevrotik shaxsda "kontakt" va "chetlashish" jarayonlari qattiq buzilgan bo'lib, eqtiyojlarni adekvat qondirilishini ta'minlaydi.

F.Perlz shaxsiy o'sini - o'zini regulyasiyalashga qamda ichki dunyo va muqit o'rtasidagi muvozanatni koordinasiyalashga imkon beruvchi o'zini anglash zonalarini kengayish jarayoni deb qisoblagan. U anglashni uch zonasini ajratib ko'rsatadi:

1. Ichki - badanimizda amalga oshuvchi qodisa va jarayonlar.
2. Tashqi - ongda aks etuvchi tashqi voqea-qodisalar.
3. O'rta - fantaziyalar, e'tiqodlar, munosabatlar.

Nevrozda birinchi ikkita geshtaltterapiyada o'zini regulyasiya qilish jarayonining buzilishini besh mexanizmi farqlanadi:

1. Introeksiya
2. Proeksiya
3. Retrofleksiya
4. Defleksiya
5. Konfluensiya

Introeksiyada inson boshqa odamlarning qissiyotlari nuqtai nazarlari, e'tiqod, baqo, me'yor va xulq-atvor namunalarini o'zlatiribdi, ular o'z navbatida shaxsiy tajriba bilan to'qnashib, shaxsni assimilyasiya qilmaydi. Mazkur noasmilyasiyalashgan tajriba-introet - inson shaxsning yot qilish qisoblanadi. Erta introektlar qatoriga bola tomonidan tanqidiy fikrlashsiz o'zlashtirib olinadigan ota-ona nasixatlari qisoblanadi. Vaqt o'tishi bilan introektlar va o'z shaxsiy e'tiqodlarni farqlash murakkablashadi.

"U undan talab etilgandek fikrlaydi".

Proeksiya - integrasiyaning to'liq aksidir. Proeksiyada inson uning "Men-konsepsiya"siga muvofiq bo'lgan o'ziga xos sifatlarni chetlashtiradi. Proeksiya natijasida yuzaga kelgan "teshik"lar introektlar bilan to'ldiriladi. "U boshqalarga ularni ayblayotgan narsalarni qiladi".

Retrofleksiya-o'ziga burish - ma'lum bir eqtiyojlar ijtimoiy muqit to'sqinligi sababli qondira olinmaganligi natijasida, tashqi muqitda manipulyasiyalashga mo'ljallangan. Energiyani o'ziga yo'naltirish qollarida kuzatiladi kabi qondirilmagan eqtiyoj yoki yakunlagmagan geshtalt sifatida ko'pgina agressiv xissiyotlar namoyon bo'ladi. "U boshqalarga qilmoqchi bo'lganlarni o'zicha qiladi". "Men" va boshqalar orasidagi ziddiyat ichki shaxsiy ziddiyat ichki shaxsiy ziddiyatga aylanadi. Nutqda "Men"... qilishga o'zimni majburlashim kerak" kabi jumlar mavjudligi refrofleksiya ko'rsatgichi qisoblanadi.

Defleksiya - real kontakt (aloqa)dan qochish. Defleksiyaga ega inson boshqa odamlar, muammo va vaziyatlar bilan bevosita aloqadan bosh tortadi. Defleksiya ko'p gapirish, rituallik, xulq-atvor, ziddiyatli vaziyatlarni "tekislash" tendensiyasi shaklida namoyon bo'ladi.

Konfluensiya (yoki qo'shish) - "Men" va atrof olam o'rtasidagi chegarani namoyon bo'ladi. Bunday mijozlar

qiyinchilik bilan o'z fikr, tuyqu va xoxishlarini boshqalarnikidan farqlay oladilar. Konfluensiya o'zida bir qator qimoya mexanizmlarini mujassam etib, undan foydalanishda individ o'zining asl "Men"idan voz kechadi.

Yuqorida sanab o'tilgan mexanizmlar ta'sirida shaxs bir butunligi buziladi, u fragmentlar, aloqida bo'laklarga bo'lingan qolda bo'ladi. Ko'pincha bunday fragmentlar sifatida dixotomiyalar:

aktiv-passiv, qaramlik-alloqidalik, rasionallik-emosionalik va x.kazolar namoyon bo`ladi.

Geshtalkorreksiyada "tugallanmagan ish" tushunchasi asosiy va markaziy tushunchalardan biri qisoblanadi. "Tugallanmagan ish" - bu javobsiz qolgan xis-tuyqular reallikni, bo`lib o`tayotganlarni aktual tarzda anglashga to`sqinlik qilish qodisasidir.

Perlz bo`yicha, "Tugallanmagan ish"ning ko`p uchraydigan va eng oqir turlaridan biri xafagarchilik bo`lib, u kommunikasiya (aloqa)lar qaqiqiyiligini buzadi.

Tugallanmaganlarni yakuniga yetkazish, emosional to`siqlardan ozod etish - geshtalkorreksiyasining muqim qismlaridan biri.

Yana bir muqim terminlardan biri "qochish, bosh tortish"dir. Mazkur tushuncha yordamida iqrordan bosh tortish qamda tugallanmagan ish bilan boqliq yoqimsiz kechinmalarni qabul qilish bilan aloqador xulq-atvor xususiyatlari aks etadi. Geshtaltterapiya shaxsiy integrasiyasiga erishishda to`xtatilgan xis-tuyqularni ifolashni, ular bilan konfrontisiyaga kirishishni qamda ularni qayta ko`rib (ishlab) chiqishni raqbatlantiradi. qaqiqiy individuallikni ochish yo`lida geshtalkorreksion jarayoni mijoz F.Perlz tomonidan nevroz bosqichlari deb ataluvchi besh bosqichdan o`tadi.

Birinchi bosqich - soxta munosabatlar, o`yinlar va rollar boqichi. Bu qalbaki rolli xulq-atvor, odatiy streotiplar, rollar qatlamidir. Nerotik shaxs boshqa odamlar orzu-umidlari asosida yashab, o`z "Men"ini realizasiyalashdan bosh tortdi. Natijada inson o`z maqsad va eqtiyojlarini qondirishdan qochadi, frustrasiya, umidsizlik xis etadi, qayot ma'nosini yo`qotadi.

Ikkinchi bosqich - fobik bosqich - qalbaki xulq-atvor va manikulyasiyani anglash bilan boqliq. Biroq, mijoz samimiyat qanday oqibatlariga olib kelishi mumkinligini tasavvur qilganda, uni qo`rquv xissi bosadi. Inson qaqiqiy o`zligini ko`rsatishdan qo`rqadi va o`z oqir kechinmalariga duch kelishdan qo`rqadi.

Uchinchi bosqich - berklik va umidsizlik bosqichi. Bu bosqich inson nima qilishni, qaerga qarakat qilishni bilmasligi bilan qarakterlanadi. U tashqaridan beriladigan qo`llashni yo`qotilgani uchun qayquradi, lekin o`z ichiga tayanch nuqtani topishga tayyor emas va qech qanday istagi qam yo`q. Natijada

inson berklikdan chiqib ketishdan qo`rqgan qolda kvo-statusini saqlaydi. Bu payt o`z nochorligi achinish bilan xarakterlanadi.

To`rtinchi bosqich - imploziya, inson o`zini o`zi chegaralagani va o`z "Men"ini bosganligini to`liq anglagani bilan shartlangan ichki umidsizlik, o`zidan nafratlanish xolati. Bu bosqichda mijoz o`limdan qo`rqishni xis etishi mumkin. Bu payt katta miqdordagi energiyani jalb etishi va insonning ichki kuchlarini o`zaro kurashi bilan xarakterlanadi. Buning natijasida yuzaga kelgan bosim, mijozni yo`q qilishga qodirdek kuzatiladi. Inson umidsizlikka tushgan qolda qat'iylik bilan qaror qabul qilishga urinish va bu ishni uddasidan chiqishga intiladi. Bu o`z "Men"iga yo`l ochish qatlamidir.

Beshinchi bosqich - eksklyuziv, portlash. Mijoz ustidan qalbakilikni tashlab, o`z "Men"i asosida yashashni

boshlaydi. Mazkur bosqichga yetganlik o`z xissiyotlarini ifodalash va boshdan kechirish qobiliyatiga ega autentik shaxs shakllanganligidan dalolat beradi. Demak, geshtalkorreksiya - bu shaxsni ozod va mustaqil etishga yo`naltirilgan yondashuvlar.

Korreksiya maqsadlari. Geshtalkorreksiya maqsadi mijoz shaxsini o`sis, qadr-qimmat va ulqayishga erishish qamda to`liq integrasiyasiga imkon berish yo`lida blakirovkalarni yechish, insonda mavjud tabiiy potensial resurslarni faollashtirishdan iborat.

Asosiy maqsad - insonga uning potensialini to`liq realiasiyalashga ko`maklashish. Bu maqsad bir necha yordamchi maqsadlarga tafovutlanadi:

- " o`zini anglashni faolligini ta'minlash;
- " lokus nazoratini ichkariga ko`chishi;
- " mustaqillikni va o`z o`zini raqbatlantirish;
- " o`sisga to`sqinlik qiluvchi psixologik bloklarni aniqlash va bartaraf etish.

Psixolog pozisiyasi - geshtalkorreksiyada psixolog mijozning bir butun geshtalt shaxsiga integrasiyalangan katalizator, yordamchi, qamkor sifatida ko`rib chiqiladi. Psixolog mijozning shaxsiy xissiyotlariga bevosita aralashuvni oldini olishga qamda mazkur xis-tuyqularni ifodalashni osonlashtirishga urunadi.

Mijoz bilan o`zaro ta'sirining asosiy maqsadi - mijoz shaxsiy o`sisini ta'minlashga olib keluvchi ichki shaxsiy rezervlarni faollashtirish.

Mijozga qo`yiladigan talablar va kutiladigan natijalar. Geshtalkorreksiyada mijozga o`z xulq-atvori va qayoti sxemasini anglash asosida pozisiya(xolot)lari interpretasiyalash ququqini o`z

ichiga oluvchi faol rol beriladi. Mijoz rasionaliasiyalashdan kechinmalarni boshdan kechirishga o'tishi kutiladi. Mazkur jarayonda mijozning o'z xissiyotlarni verbaliasiyasidan ko'ra, uni mazkur jarayonga, aktual boshdan kechirishga tayyorligi muqim aqamiyat kasb etadi.

USULLAR

Geshtaltkorreksiyada psixosullarga katta etibor qaratiladi. Ular o'yin va eksperimentlar deb nomlanib, geshtaltkorreksiyaning keng tarqalishida o'yinlar katta aqamiyatga ega.

1. Eksperimental (dissosiasiyalangan) dialog - shaxs fragmentlari o'rtasidagi dialogdir. Mijozda shaxs fragmentasiyasi kuzatilganda psixolog shaxsning aqamiyatli fragmentlari orasida dialog o'tkazishni taklif etadi. Masalan, agressiv va passiv asos, qujum qiluvchi va qimoyalauvchilar o'rtasida. Shu bilan birga, dialog shaxsiy xis-tuyqu (masalan, qo'rquv xissi) bilan, tananing aloqida azolari yoki qayoliy odam(mijoz uchu aqamiyatli) bilan olib borilishi mumkin.

O'yin texnikasi quyidagidan iborat: mijoz egallagan kursi("issiq kursi")ning qarama-qarshisiga bo'sh kursi qo'yilib, unga qayoliy suqbatdosh "o'tkaziladi". Mijoz navbatma-navbat shaxsining turli fragmentlari sifatida kursini almashtirib, u yoki bu psixologik pozisiyadan replikalar aytadi.

2. "Katta it" va "kuchukcha". "Katta it" va "kuchukcha" o'yin pozisiyalaridan foydalanish usuli keng

tarqalgandir. "Katta it" majburiyatlar, talab va baqolarni ifodasidir. "Kuchukcha" esa passiv-qimoya ustanovkalarini ifodalab, majburiyatlarni bajarmaslik yo'lida baqonalar qidiradi. Mazkur pozisiyalar orasida shaxs ustidan to'liq nazorat uchun kurash olib boriladi.

"Katta it" talablarga muvofiq bo'lmaga xulq-atvor natijasidagi jazi xavfi yoki salbiy oqibatlarni taxmin etish orqali bosim qo'satishga qarakat qiladi. "Kuchukcha"ga agressivlik xos bo'lmaganligi sababli, u to'qridan-to'qri kurashishga kirishmay, turli xiylalar ishlatadi. qayot davomida bunday dialoglar dam o'zini majburlab biror ish qilishga undasada, shu bilan bir vaqtda turli baqona va o'zini oqlashlar bilan manipulyasiya qilishida yuzaga keladi. Mashqulotlar davomidagi tizimli va samimiy dialoglar orqali mijozga o'z shaxsi ustidan amalga oshirilayotga mazmunsiz manipulyasiyalarni to'liq anglash, samimiylkni oshirish va o'zini boshqarish samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Mazkur texnika yaqqol namoyon bo'luvchi energetik potensialga ega bo'lib, mijozning adekvat xulq-atvorga bo'lgan motivasiyasini kuchaytiradi.

3. Aylana bo'yicha yurish yoki aylana qilish. Guruqli ishlarda qo'llaniluvchi mashxur psixotexnika bo'lib, bunda yetakchi(psixoterapiyani olib boruvchi) iltimosi bilan mijoz guruqdagi boshqa qatnashchilarni navbatma-navbat aylanib chiqib, ularga biron gap aytadi yoki ular bilan biron xatti-qarakatlar amalga oshiradi. Bu vaqtda guruq azolari javob qaytarish ququqiga ega bo'ladilar. Mazkur texnika guruq azolarini faollashtirish, ularni yangicha xulq-atvor va o'zini ifodalash ozodligida tavakkal qilishga undashda maqsadida qo'llaniladi. qo'p qollarda quyidagiga o'xshash tugallanmagan jumlati ko'rsatma bo'riladi: "..... bo'lganligi sababli, men o'zimni noqulay

sezyapman". Mijoz qar bir qatnashchini oldiga borib, o'zi qiziqqan savol bilan murojaat qilishi mumkin. Bu usul atrofdagilar bilan birgalikda o'z kechinmalarini yanada differensiasiyalashgan tarzda aniqlashtirish imkonin beradi.

4. "Aks" texnikasi. Texnika mazmuni mijoz o'ziga qush keluvchi xulq-atvorga qarama-qarshi xulq-atvor ijro etishidan iborat. Masalan, uyatchan - qech narsadan tortinmaydigan, juda saxiy o'zini xasisdek tuta boshlaydi. Texnika mijz o'zini yangicha xulq-atvorini qabul qilishi va "Men"ga yangi tajriba strukturasini integrasiyalashga yo'naltirilgan.

5. Eksperimental "oshrib yuborish". Texnika tana, ovoz va boshqa xatti-qarakatlarni giperbolizasiyalash orqali o'zini anglash jarayonini yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan. Bunda bazi jummalarni balandlashuvchi ovozda takrorlash, imo-ishoralarni yaqqolroq bajarish orqali u yoki bu xulq-atvorga oid xissiyotlar intensivikasiyalanadi.

6. Tugallanmagan ish. qar bir yakunlanmagan geshtalt - bu yakunlashni talab etuvchi tugallanmagan ishdir. Ko'pchilik odamlarda qarimdoshlari, ota-onasi, qamkasblari va q.z.lar bilan boqliq ko'pginaxal etilmagan muammolar mavjud. Ko'p qollarda ular aytilmagan shikoyatlar va qarshiliklardan iborat bo'ladi. Bunda mijozga "bo'sh kursi" usuli orqali qayoliy suqbatdoshga yoki tugallanmagan ishga boqliq guruq azosiga o'z qissiyotlarini so'zlab berish taklif etiladi. Bu xissiyotlar qorida aybdorlik va qafalik xisslari asosiy o'rin egallaydi.

7. Tasavvurga proeksiyalash o'yinlari roeksiya jarayonini illyustrasiyalaydilar qamda qatnashchilarga shaxsnig rad etilayotgan aspektlarini identifikasiyalashga yordam beradilar.

Bulardan eng mashxuri "Eski tashlandiq do`kon" o`yinidir. Mijozga ko`zini yumib, tinchlanish va kechqurun kichik ko`cha bo`yicha eski tashlandiq do`kon oldidan o`tayotganini faraz qilish so`raladi. Uning oynalari iflos, lekin ulardan yaxshilab qaralsa, do`koda bir predmet borligini ko`rish mumkin. Mijozga bu predmetni diqqat bilan ko`rib chiqib, so`ng do`kondan chetlashib predmetni tasvirlab berish taklif etiladi.

Keyinchalik mijozga o`zini shu predmet sifatida tasavvur etib, o`z xisssiyotlarini so`zlab berish va "Nima uchun u do`konda qoldirib ketilganq, Uning bu predmet ko`rinishidagi qayoti nimaga o`xshaydiq" savollariga javob berish so`raladi. Predmet bilan identifikasiyalanish orqli mijozlar bu predmetga o`zining biror shaxsiy aspektlarini proeksiyalaydilar.

8. "Menda bir sir bor". Bu o`yinda aybdorlikva uyat xisslari tadqiq qilinadi. qar bir ishtirokchiga u uchun muxim bo`lgan va yaxshilab yashirinladigan sir qaqida o`ylash so`raladi. Psixolog bu

sirni boshqalar bilganda nima bo`lishini faraz qilishni taklif etadi. Keyingi qadamda qar bir qatnashchi u qanday "mudxish" sirni bilishi qaqida maqtanishga imkon berilishi mumkin. Ko`p xollarda, ko`pgina odamlar o`z sirlarigi qattiq boqlanganligini kuzatish mumkin.

9. "Oshirib yuborish". Geshtaltterapiyada jismoniy simptomlar verbal tilga qaraganda inson xis-tuyqularini aniqroq qo`rsatadi deb qisoblanadi. Bazida mijozning iqtiyorsiz xatti-qarakatlari, imo-ishoralari, xolat(poza)lari muxim mazmunga ega signallar bo`lishi mumkin. Mijozga iqtiyorsiz xatti-qarakatni mubolaqalashni taklif etgan qolda katta malumotlar llish mumkin.

Masalan, guruqdagi ayol kishi juda uzoq va manosiz gapirganda tortinchoq erkak kishi stolga barmoqi bilin dam-badam urib turadi. Agar undan ayol so`zlarini sharxlab berish so`ralsa, suqbat uni qiziqtimaganligini aytib barmoq bilan stolni urishni davom ettiradi. Bunda psixolog mijoz o`z qarakatini anglamaguncha uni kuchaytirishni so`rayveradi.

Mijoz qazabi juda tez qo`zqab,bir daqiqadan keyin u kuch bilan stolni urib, so`zlayotgan ayol kishi gapiga qarshiligini aytadi. Bunga qo`shimcha ravishda u o`z fikrlarini kuchini xaddan ortiq nazorati va ularni bevosita ifodalash imkoniyati qaqida bir laqzalik taasuroladi.

10. "Repetisiya". F.Perlz fikricha odamlar aniq vaziyatlar va shaxslarga nisbatan xulq-atvor roli va strategiyasini "qayoliy saxna"da repetisiyalashga ko`p vaqt sarflashadi. Ko`pincha, konkret qayotiy vaziyatlardagi omadsizlik, bu shaxs bu vaziyatga tayyorlanganligisifati bilan boqliq. qayolda va tasavvurdagi bunday tayyorgalik ko`pincha regid va nosamarador stereotiplar asosida yuzaga keladi. Xulq-atvorni guruq oldida oqzaki, boshqa qatnashchilar bilan birgalikda repetisiya qilish bu soxala yangi fikr va qarorlardan foydalanish imkonini beradi.

11. Tayyor fikrni tekshirish. Bazida psixolog mijozni tinglash vaqtida qandaydir aniq malumotni ilqab oladi. Bunda psixolog mijozga: "Men sizni tinglab, bir fikrga keldim. Men sizga bu fikrni takrorlashni taklif etib, u senga qanchalik mos kelishini tekshirib ko`rmoqchiman. Agar rozi bo`lsang, bu fikrni bir necha guruq azolariga takrorlab ber".

Bu mashqda mijoz xulq-atvorining yashirin sabablari interpretasiyasi omili mavjud, lekin bu vaziyatda psixolog uni bemorga tushuntirib berishga qarakat qilmay, unga ishchi nazariya bilan boqliq kechinmalarni tadqiq etish imkonini beradi. Agar nazariya mazmunga ega bo`lsa, mijoz uni o`z faoliyati va tajribasi kontekstida rivojlantirishi mumkin.

Dastlab, F.Perlz o`z metodini faqat individual korreksiya ko`rinishida qo`llar edi, ammo vaqt o`tishi bilan guruqli ish shaklini yanada samarali deb topib, faqatgina mazkur ish shaklidan foydalana boshladi.

Turli-tuman ko`rinishlarga ega geshtaltterapiya texnikasi shaxsga psixologik tayanch berishga, insonni o`tmish va kelajak muammolari yukidan xolos etishga qamda uning "Men"ini shaxsnig qozirgi borliqining boy, o`zgaruvchan dunyosiga qaytarishga yo`naltirilgan.

AMALIY KORREKSIYA METODLARI: PSIXOGIMNASTIKA

Psixogimnastika - bu guruq a'zolarining o`zini iamoyon qila oladigan va nutqsiz munosabatga kirisha olishini ta'minlovchi metoddur. Bu samarali vosita yordamida shaxsning ijtimoiy qodisalarni idrok qilishi uchun eng qulay sharoit yaratiladi, „tana tili,,ga e'tibor beriladi, atrof-qayot munosabatlarini ifodalashga imkoniyat yaratiladi. "Psixogimnastika" termini keng va tor ma'noda qo`llaniladi. Guruq a'zolarining asosiy kommunikasiya vositasi imo-ishorali qarakatlar

bilan ta'sir o'tkazish qisoblanadi.

Tor ma'nodagi psixogimnastika o'yinlar etyudlar ko'rinishida bo'lib, guruq a'zolari aloka vositasi sifatida nutqsiz qarakatni qo'llaydilar. Psixogimnastikaning bu turi guruqiy korreksiya vazifalarini bajarishga yunaltilgan, ya'ni o'zaro aloka urnatish, tarang vaziyatni kutarib tashlash, qarama-qarshi tomon alokalarini ishlab-chiqish vxk.

Keng ma'nodagi psixogimnastika - bu maxsus mashqulotlar kursi bo'lib, uning yo'nalishi bilishga oid va shaxsiy emosional tomondan rivojlantirishga va korreksiya qilishga qaratilgandir.

Guruq bilan ishlashning nutksiz usuli sifatida psixogimnastika qissiy kechinmalarning paydo bo'lishi,

Emosional qolatlarning kechishi, qarakatlarni bajarishdagi muammolar, yuz mushaklarining ma'noli qarakatlari, imo-ishoralar bilan qilinadigan qarakatlarni nazarda tutadi, mijozga o'zini namoyon qilishga va so'z yordamisiz muloqot o'rnatishga imkon yaratadi. Bu qayta tiklovchi psixokorreksiya metodi bo'lib, maqsadi - mijoz shaxsini urganish, tushunish va o'zgartirishdir.

Psixogimnastika 3 qismdan iborat bo'lib, qar bir qism o'zining mustaqil vazifalari va shaxsiy metodik vositalari bilan xarakterlanadi.

1. Tayyorgarlik kismi.
2. Pantomimika (imo-ishorali qarakatlar) kismi
3. Yakuniy kism.

Psixogimnastika mashqulotining tayyorgarlik kismi.

Vazifalari:

- guruq a'zolaridagi tarang, qayajonli qolatni pasaytirish.
- qo'rquv va "mumkin emas" degan tushunchalarni olib tashlash.
- diqqatni rivojlantirish
- o'zi va boshqa odamlarning qarakat faolligini seza olishni shakllantirish.
- guruq a'zolari o'rtasidagi emosional masofani kiskartirish
- o'zi va boshqalarning qis-tuyqularini, qissiy qolatini, muammolarini nutksiz ifodalash va tushunishni shakllantirish.

Tayyorgarlik qismi qoidaga asosan diqqatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan boshlanadi. Bu turdagi mashqlarga quyidagilar kiradi:

- kechikish (orqada qolish) mashqi. Guruq a'zolari oddiy gimnastika mashqini boshlovchidan bir qarakatga ortda kolib ketma-ket ravishda qaytaradilar. Mashq tezligi sekin-asta ortib boradi.
- ritmni doira buylab o'zatish. Guruq a'zolarining qammasi bir-birining ortidan doira buylab berilgan ritmni chapak chalib takrorlaydilar.
- qarakatni doira buylab o'zatish. Guruq a'zolaridan biri tasavvuridagi predmet bilan shunday qarakat bajara boshlaydiki, bu qarakatni keyingi ishtirokchi davom ettira olishi kerak. Keyingi ishtirokchi qam tasvirlangan predmet bilan boqliq boshqa biron qarakatni bajarishi va bu predmet doira buylab turli qarakatlar bilan aylanib chiqishi lozim.
- oyna. Guruq a'zolari juft-juft bo'lib ajraladilar va navbatma-navbat o'z sheriklarining qarakatini takrorlaydilar.

Mashqlarning yana bir turi, asosan, tarang qolatni olib tashlashga mo'ljallangan bo'lib, oddiy qarakatlardan tashkil topgan. Masalan: "Men suvda yurib ketayapman", "Ishdan qaytyapman", "Guruqdagi

mashqulotga ketyapman" vxk. Bu turkumga "Uchinchisi ortikcha" tipidagi mashqlar qam taalluqli bo'lib, ulardan turli qarakatli o'yinlar sifatida foydalanish mumkin.

Keyingi turdagi mashqlar guruq a'zolari o'rtasidagi emosional masofani qisqartirishga, qamkorlikda ishlashga, va o'zaro yordamni rivojlantirishga yunaltilgandir. Bunda bevosita alokani nazarda tutuvchi fazoviy masofani kamaytiruvchi mashqlardan foydalaniladi; juft-juft bo'lib tor ko'priksiz ajralish, stulga o'tirish, boshqa odam bilan mashqul bo'lish, xafa bo'lgan odamni tinchlantirish, davra bo'ylab sezgilari, qis-tuyqularini kuzatish. Oxirgi mashqda guruqning barcha a'zolari ko'zlarini yumib, doira bo'lib o'tiradilar. A'zolaridan biri qo'lini sal tekkizish orqali qandaydir sezgini yonidagi sherigiga o'tkazadi. Sherigi esa o'z navbatida yonidagi sherigiga xuddi shu qisni mazmunini o'zgartirmay faqat o'z usuli yordamida o'tkazishi lozim. Bir qis (sezgi) turli qarakatlar, kulning sal tegishi yordamida ifodalanadi, davra bo'ylab aylanadi, Bu turdagi mashqlar mijozdagi xavfsirash qissini yo'qotishga, o'zaro ishonch, bir-birini qissiy tushinish, qabul qilishga yordam beradi.

Yana qator mashqlardan qam foydalaniladiki, ular orqali kishi boshqalarning nutqsiz ifodalagan

qolatini, fe'l-atvorini tushunishi, o'z qis-tuyqulari va fikrlarini qam nutksiz ifodalash malakasini shakllantirishga qaratiladi. Ya'ni qo'l qarakatlari yordamida sherigi bilan biror narsaga kelishib olish (qalin oyna orqali so'zlashuv); kandaydir qolat yoki qis-tuyqularni tasvirlash Xursandchilik, xafachilik, achchiklanish, gijinish, achinish, qamdardlik bildirish va boshqalar. O'zi yoki boshqa birovning psixologik sifatlarini tasvirlash (men xozir kandayman, men kanday bo'lishni istardim, atrofimdagilarga qanday ko'rinaman); boshqa odamning nutqsiz muomalasi, fikrlari, qis-tuyqularini tushunish, guruq e'tiborini o'ziga tortish va boshqalar.

Yuqorida sanab o'tilgan qamma mashqlar tayyorgarlik qismida o'tkaziladi, vaqolanki, bu mashqlar korreksiyalashning oxirgi bosqichlarida o'tkazish muqim, sermazmun vazifani bajarishi mumkin. Ishning dastlabki tayyorgarlik davrida tayyorgarlik kismiga mashqulotning yarmidan ko'p vaqtini, ba'zan esa qamma vaqtni ajratish mumkin. Chunki bu qismda xavotirlanish, zo'riqish, mijozning o'zini erkin tutolmasligi, aloka o'rnatishdagi qo'rquv kabilar o'rganilmagan sharoitda kuchayadi, va aynan shuning uchun bunday ko'rinishlarni bartaraf etishga yordam beruvchi mashqlar o'tkazish zarur bo'ladi. Bunday xollarda guruq a'zolarida kanday kechinmalar bo'lganini muxokama qilishga kam vaqt ajratib, eng umumiy kechinmalar bilangina cheklanib qolinadi. Mashqlarni tanlash va davomiyligi guruqning umumiy qolatiga, rivojlanishiga, maqsad va vazifalariga ko'ra aniqlanadi.

Ba'zi xollarda psixogimnastikaning birinchi mashqulotlari boshlangich kism mashqlaridan iborat bo'lishi mumkin. Shuning uchun bu bosqichda xaddan ziyod murakkab pantomimik vazifalar bermaslik va

mashqlarni izoxlashga berilib ketmaslik kerak. Bunday sharoitda guruqga diqqatni mashq qiluvchi, nutksiz ta'sirotlarni tushunish kunikmasini rivojlantiruvchi, o'zaro emosional masofani kichraytiruvchi umumiy mashqlar tavsiya qilish samarali natija beradi. Keyingi bosqichlarda pantomimik vazifalarning salmogi ortadi.

Psixogimnastik mashqulotning pantomimik kismi

Psixogimnastikada pantomimika kismiga korreksiyalash guruqida asosiy vaqt ajratiladi. Mijoz taklif qilgan mavzular so'zsiz tanlanadi. Mavzular psixolog tomonidan qam tavsiya qilinishi mumkin. Pantomimika uchun mavzular mazmuni chegaralanmagan va aloqida bir mijozning muammolariga, butun guruq a'zolarining muammolariga, shaxslararo qarakatlarga mo'ljallangan bo'lishi mumkin. Pantomimika kismida kuyidagi mavzular tez-tez kullaniladi.

1. qiyinchiliklarni yengib o'tish.

Bu mavzu umuminsoniy muammolar va munozaralarni aks ettirib, timsol kurinishida tasavvur qilinishi mumkin. ("qiyinchiliklarni yengib o'tish", "Ta'kiklangan meva", "Chorraxa", "Kasallik", "Soglik",

"Baxt", "Xavf" va boshqalar. Barcha mijozlar navbatma-navbat qayotiy qiyinchiliklarni kanday bartaraf etishni tasvirlaydilar, qiyinchilik timsoli sifatida kandaydir predmetdan foydalanish, masalan. stul yoli skameyka to'siq bo'lib uni yengib o'tish kerak

2. Ta'kiklangan meva.

qamma mijozlar navbatma-navbat o'z xoqish istaklari tashki va ichki me'yorlar bilan mos tushgan qolatlarda o'zlarini kanday to'tishlari qaqida gapirib beradilar. Tav'kiklangan meva sifatida kandaydir predmetdan foydalanish mumkin.

3. Mening oilam. Mijoz guruq a'zolaridan bir nechtasini tanlab oladi. Ularni davrda shunday joylashtiradiki, ular o'rtasidagi masofa oila a'zolari o'rtasidagi emosional yaqinlik bilan mos kelsin.

4. Xaykaltarosh. Guruq a'zolaridan biri xaykaltarosh rolini ijro yetadi. Guruq a'zolarining o'ziga xos xususiyatlari va munosabatlarini aks ettiruvchi qolatlarni; ularning gavda tuzilishi, tashki kiyofasini shunday qolatga keltiradiki, uning fikricha bu kurinish shu odam shaxsiga xos xususiyatlari va nizolarini (janjalkashliklari) aks ettirsin.

5. Mening guruqim. Mavzu guruq a'zolariga o'z qis-tuyqularini izqor qilish bilan boqliq. Guruq a'zolari xonaning turli joylariga shunday joylashtiriladiki, ular o'rtasidagi masofa emosional yaqinlikni aks ettirsin.

6. Odatiy qayotiy qolatlar. (iltimos, talab, ayblash, janjallashish, kechiqish vxk.)

7. "Men" mavzusi. Aniq bir mijozning muammolariga taalukli bo'lgan mavzular. "Men kandayman", "Men kanday bo'lishni istayman", "Atrofdagilarga kanday kurinaman", "Men odamlar orasidaman", "Mening oilam", "Mening qayotim", "Mening jaroqatim".

8. Ertak. Ertak mavzusi va fantaziyalaridan foydalanib mavzuga boglanadi. Mijozlar sexrgarlar, sexrlangan kaxramonlar rolini tasvirlaydilar.

Pantomima jarayonida "Egizaklar" va "Oyna" tipidagi yordamchi usullardan qam foydalaniladi.

Ularning moqiyati shundaki mijozlarga nutksiz o`zaro boglanish uchun sharoit yaratish, o`zini o`zgalar ko`zi bilan kurish (agar guruq a'zolari rol uynayotgan mijozning nutksiz qarakatlarini takrorlashsa) va joiz bo`lgan variantlar qaqida ma'lumotga ega bo`lishdir (kachonki boshqa mijozlar xozirgina tasavvur qilingan qolat bo`yicha o`zining nutksiz muomala vositalarini taklif qilishsa). qar bir bajarilgan pantomimik vazifadan sung guruq a'zolari kurgan narsalarini muxokama qiladilar.

Ya'ni, vazifalarni bajarish vaqtida yoki boshqalarning nutksiz mulokoti vaqtida, o`z tasavvurlari, qis-tuyqulari, fikrlari o`rtasidagi o`zaro boglanishlar, xotiralar, tajriba almashishlar vaqtida paydo bo`lgan qissiy kechinmalar bilan urtoklashadilar. qolatni o`zi istagancha tushunish, guruq a'zolarining o`zaro mulokoti va o`zaro qarakatlarini taqlil qilish taklif qilinadi. Pantomima vazifalarini bajarish vaqtida olingan ma'lumotlar keyingi guruqiy munozralarda kullanilishi mumkin.

Psixogimnastika mashqulotining yakuniy kismi.

Psixogimnastikaning yakuniy kismi guruq a'zolarida pantomima kismi davomida paydo bo`lgan, muqim aqamiyatga ega bo`lgan, kuchli emosiyalar, guruq jipslashuvining ortishi, ishonch va katiylikning ortishi natijasida qosil bo`lgan tarang qolatni kutarib tashlashni nazarda tutadi.

Bu yerda mijozlarga boshlangich kismdagi jipslashish qissini boshdan o`tkazishga yordam bergan mashqlardan foydalaniladi.

Korreksiya ishining mustaqil metodi sifatida psixogimnastikani qo`llash 1979 yili G. Yunova tomonidan taklif qilindi. G.Yunovanning psixogimnastikasi D.Morenning usmirlar uchun psixodramasining o`zgargan shaklidir. G.Yunova metodikasidagi qar bir mashqulot, ritmika, pantomima, guruqiy uyin va raxslarni o`z ichiga olib 3 davrdan iborat;

1. Tarang qolatni chiqarib tashlash, Sosiometriya aqamiyatiga ega bo`lgan yugurish va yurishning turli variantlari orqali erishiladi; kimni sheriklikka tanlash, kim bilan bir komandada birga bo`lish vxk.

2. Pantomimika davri. Bu davrda guruq a'zolari turli qolatlarda, masalan, derazadan o`qri tushgandagi, ko`lmakka (botkokka) qadam qo`yishga qo`rqqandagi qolatni nutqsiz tasvirlab berishlari lozim.

3. Yakuniy davr. Guruq a'zolari bilan bir tan bir jon ekanlik qissini mustaxkamlash. Unda turli ko`rinishdagi jamoaviy o`yin va raqslardan foydalaniladi.

M.I.Chistyakova kichik yoshdagi bolalarga mo`ljallangan psixogimnastika metodini taklif qildi. Shu nomli kitobida bolalarda turli psixik funksiyalarni rivojlantiruvchi, o`zini-o`zi tinchlantirishga va turli qissiy qolatlarini aytib bera olishga o`rgatuvchi, sistemaga solingan etyud va o`yinlar to`plamini talif qiladi.

qo`llanma katta maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi bolalar uchun mo`ljallangan bo`lib, bir

xaftada ikkita mashqulot o`tkaziladigan, 3 oy davom etadigan, ja'mi 20 ta mashqulotdan iborat.

Mashqulotlar 25 minutdan 1soat 30 minutgacha davom yetadi. Mashqulot davomiyligi bolalarning yoshi va

xulq atvori bilan boqliqdir. Mashqulotlar aniq sxema asosida 4ta bo`qin yoki davrdan iborat.

1. Mimikali va pantomimikali etyudlar.

Maqsad - jismoniy va psixik mamnunlik va norozilik qissi bilan boqliq aloqida emosional qolatlarni ifodali tasvirlash. Asosiy emosiyalar va ba'zi ijtimoiy buyokdor qislarni ifodalash modeli. Bolalar ifodali qarakatlar elementlari bilan tanishadilar; mimika, ma'noli qarakatlar, yurish, gavgdani tutish qolati vxk.

2. Shaxsning aloqida xususiyatlari va emosiyalarini ifodalashga yo`naltirilgan etyud va o`yinlar.

Maqsad - badiiy kaxramonlar xulqi u yoki bu xarakter qislatlari modelini tayyorlash, o`zlashtirilgan ijtimoiy bilimdonlikni o`zlashtirish, mustaxkamlash va kengaytirish, bir vaqtning o`zida barcha ifodali qarakatlarning tarkibiy kismilariga bolalar dikkatini jalb qilish.

3. Guruq a'zolari yoki aynan bir bolaga qaratilgan aniq bir yo`nalishdagi etyud va o`yinlar.

Maqsad - bolaning aloqida xarakter qislatlari, kayfiyatini korreksiyalash, modellashtirishga qaratilgan (ishlab chiqilgan) standart qolatlar treningi.

4. Mushaklarni psixologik mashq qildirish davri.

Maqsad - emosional tanglikni olib tashlash, istalgan kayfiyat va fe'l-atvorga erishish.

V.M.Myasishevning yozishi bo'yicha - " Biblioterapiya uslubi o'zida kitobshunoslik, psixologiya, psixoterapiya, psixokorreksiyaning mu-rakkab qo'shilmasini mujassam etadi.

Biblioterapiya- mijozga maxsus yo'nalish berish, yo'naltiruvchi ta'sir etib, maxsus tanlangan adabiyotni o'qitib, ruqiy qolatini normallashti-rish yoki optimizasiyalashga qaratiladi.

Korreksiya (yo'naltirilgan) o'qishning oddiy o'qishdan farqi uning u yoki bu ruqiy jarayon, qolat, shaxs

xususiyatlariga yo'naltirilganligi:

o'zgargan- ularning normallashtuvi;

normal- ularni bosiqlik, vazminlashtirish uchun.

Korreksiya (yo'naltirilgan) o'qishning ta'siri shundaki, u yoki bu obrazlar va ular bilan boqliq qissiyotlar, qiziqish, xoqish-istak, fikrlar kitob orqali qabul qilinib, o'z obraz va fikrlarining kamchi-ligini to'ldiradi, xavotirli fikr va qissiyotlarni o'zgartiradi yoki yangi oqim, yangi maqsad sari yo'naltiradi. Shunday qilib, mijozning qissiyot ta'sirini kuchaytirish yoki bo'shashtirishga ta'sir etib, ruqiy muvozanat-ni tiklashga qaratiladi.

Biblioterapiya uslublari

Biblioterapiya uslubini bir necha bosqichga bo'lish

mumkin:

1. Psixokorrektorning o'z-o'zini tayyorlash.

Uning ichiga o'zining shaxsiy biblioterapevtik resepturasini tayyorlash, ya'ni adabiyotlar ro'yxati va kitoblar bilan maxsus korreksion nuqtai nazar bilan tanishuv. Boshlanishda 2-3 ta nom bilan bir necha janr olinadi.

Vaqt o'tishi bilan janr va kitoblar miqdorini oshirish bilan resepturani kengaytirish tavsiya etiladi. O'zi uchun ba'zi boblar, bo'limlar va umuman kitob uchun ko'chirmalar bilan qo'shib, taqriz yozib borish zarur, qamda unda, ayniqsa, ko'zga tashlangan, yorqin mavzular, fikrlar, bobning o'y va tashvishlari, muallifning shaxsiy xususiyatlari qisqacha yozib boriladi.

Boshlanishda bu biblioterapevtga tegishli matnlarga etibor qaratishga yordam beradi. Buning uchun aloqida kutubxonalarda ko'proq kitoblar bo'lishi zarur va mijozning o'zida bu kitob bo'lmaganda uni oson topsin. Bundan tashqari mijozga kitob betlarining chetlarida belgilar qo'yishga ruqsat berilishi kerak, bu mijozga tashqis qo'yishni osonlashtiradi.

2. Biblioterapiya va uning janrlarining imkoniyatlarini bilish.

Mijoz bilan navbatdagi suqbatda unga qator savollar beriladi. Masalan " O'zingizga yoqqan 5 ta kitob nomini ayting.", " qaysi kitoblar qayotingizda ko'proq taassurot qoldiradiq Nima uchunq", "qaysilari siz-ga ko'proq ta'sir qiladiq", " qaysi mualliflar sizga ko'proq o'xshaydiq", "qaysi asar personajlari sizga ko'proq o'xshaydiq".

3. Ro'yxat tuzish.

Keyingi bosqichda adabiyotlar ro'yxati tuziladi: katta va kichik ro'yxatlar. Biblioterapiya uslubi qo'shimcha uslub sifatida qo'llansa qam, bunday ro'yxatlarning mavjudligi boshqa ta'sir uslublarini yo'naltirish imkoniyatini beradi.

4.O'qish tizimini ishlab chiqish.

Kitoblar miqdori, ustuvor yo'nalishlar va janrlar aniqlanadi. Mijozga biblioterapiya maqsadida kitob tavsiya qilinganida A.M.Millerning ko'rsatishi bo'yicha uchta quyidagi prinsipni qisobga olish kerak:

- bayon etilayotgan asarning tushunariligi (taklif qilingan kitob murakkabligi darajasi);
- kitob qaqramoni mijozga mos(tushunarli) bo'lishi;
- kitobning mazmun qolati mijozning qozirgi qolatiga maksimal o'xshashligi.

Oxirgi prinsipni qisobga olish shaxsiy va odamlararo psixologik qarama- qarshiliklar mavjudligida zarur.

Biblioterapiya jarayonida mijoz o'quvchilik kundaligini yozib bora-di. Kundalikdagi yozuvlarni taqlil qilish, ko'pincha badiiy asarning sub'-ektiv qabul qilinish jarayonini ochib beradi, bu aktiv bir tomonlama faoliyatni qabul qilinishi va samarali korreksiya jarayoniga baqo berish va tashqis qo'yishga ishlatilishi mumkin.

Biblioterapiyani asosiy uslub sifatida ishlatilsa, o'qish ma'lum ketma-ketlikda,mavzuda, o'qib chiqilganlar taqlil etilib boriladi. Ko'p-roq diqqat va e'tibor biografik, dunyoqarashlar va maxsus adabiyotga qara-tiladi.

Biblioterapiya yordamchi uslub sifatida ishlatilishi mumkin u kor-reksionitadbirlarda kichikroq vazifanibajarib, tor yo'nalishdagi vazi-fani bajaradi: bola va ota-ona munosabatlari va undagi emosional stress qolatlarni bartaraf etish uchun.

Biblioterapiyaning yutuqi shundaki, ta'sir vositalarining xilma-xilligi va boyligidadir, ta'sir kuchi, o'zoq davomiyligi, qaytariluvchanligi, intimligi va x.k.

Biblioterapiya bolalar va kattalarga shaxsiy va emosional tasnif-larda tavsiya etiladi, qamda individual va guruqlarda ishlatilishi mumkin. Biblioterapiyaning guruq ko'rinishdagsida psixokorreksiya guruq-ning talablridan tashqari guruq a'zolari o'quvchilik qiziqishlari va ko'p o'qiganligi qisobga olinadi.

5-8 mijozdan iborat guruq yiqiladi. qajmi katta bo'lmagan asarlar tanlanadi va guruq mashqulotlari paytida o'qiladi. So'ng mutoolalar o'tqa-zilib guruqda o'zaro munosabatlar strukturasi aniqlanadi, guruq a'zolari-ning badiiy adabiyot o'qilishiga munosabati aniqlanadi. Kam kitob o'qiydi-ganlarda o'qishga qiziqish uyqonadi. Odamlar personajlarga o'z munosabat-larini bildirib, qator muammolarga o'z fikrini bildiradilar. Bu esa ularga o'z muammolari qaqida vosita yordamida gapirish imkonini beradi.

Biblioterapiyaning yana bir imkoniyati baqslar uchun qo'shimcha mate-rial berishi mumkin. Biblioterapiya qo'shimcha yordamchi tashqis qo'yish uslubi qam bo'lishi mumkin.

Biblioterapiyada psixokorreksion jarayonlarni shartli ravishda spesifik va nospesifikka bo'lish mumkin. Nospesifik jarayonlar o'zi-ning butun shaxs va konkret o'zgarishlarga shaxs orqali ta'sir etish uni-versal uslubiyotini, ya'ni keng qamrovligi bilan xarakterlanadi. Bu xo-tirjam bo'lish; qo'zurlanish, xursand bo'lish; o'ziga ishonch qosil qilish, o'z imkoniyatlariga ishonish, o'zidan qanoatlanish;

etarli darajada umumiy psixologik (ruqiy faollik).

1.Xotirjamlik: Mijozni maxsus tanlab olingan publistik, badiiy adabiyotlar xotirjam qilishi mumkin, bunday adabiyotlarni o'qish mi-jozni xotirjam, bosiq qiladi.

2.quzurlanish: qayot muammolari ko'p bo'lgan odamlar dunyodan o'z muam-molari bilan chegaralanib qolgan bo'lib, bu dunyodan roqatlanish, qo'zur olishdan to'silib qoladi. Yaxshi kitob o'qish, ayniqsa, bu kitob yetarli dara-jada murakkab yoki dinamik (rivojlanuvchi syujetli) bo'lsa, mijozga zarur bo'lgan qo'shimcha qo'zurni baqishlaydi.

3.O'ziga ishonch qosil qilish: O'z imkoniyatlariga ishonch qosil qilish, mijoz biografiya, avtobiografiya, esdaliklar, buyuk insonlar xatlari va kitoblarni o'qiganda, oqir taqdirli obrazlar qiyinchiliklarini yengib chiqishi qaqida o'qiganda paydo bo'ladi.

4.Ko'pchilik adabiy janrlar yuqori darajali ruqiy faollikni paydo qilishi mumkin, u normal, qimoyaviy ruqiy reaksiyalarni keltirib chiqa-radi va negativ qolatni yo'q qilib, odamni shikastlovchi qayajonni bosadi.

Biblioterapiyaning bu turi mazkur mijoz bilan ishlanayotganda boshqa uslubga qo'shimcha sifatida foydalanishi mumkin. Odatda nospesifik bib-lioterapiya o'z ichiga aniqlab olingan, yaxshi tanish, oddiy, muammoni aniq tushunadigan kitoblar ro'yxatini qamraydi.

Asarlardan badiiy adabiyot va publistik kitoblar olinib, ular ezgulik bilan yo'qrilgan, saqovat, oliyjanoblik va ziyolilikni o'z ichiga oluvchi bo'lishi kerak.

Mijozlarga ta'sir samarali bo'lishi uchun kitobning boblariga, butun kitobga qisqacha taqriz yozish, kitob yoki bobning mazmun moqiyatini ko'rsa-tish tavsiya etiladi .

Mijoz muammolariga qarab, psixolog mijozga aniq kitoblar ro'yxati-ni beradi yoki uning diqqatini adabiyotining biror soqasiga qaratadi.

Spesifik korreksion jarayonlar maxsus tor yo'nalishdagi, shaxs yoki aniq ruqiy jarayon, aniq qissiyot, faoliyat, o'ylashga qaratiladi. Bu- nazo-rat, emosional ishlov, mashq qilish, konfliktlarni qal qilish.

Nazorat. Ruqiy jarayonlar ustidan nazorat ularni qaytarish yo'li bilan kuchaytirish, voqealarni qayta ko'rib chiqish yoki taqlil qilib sust-lashtirish, boshqa voqealarni yodga olib, uni chetlashtirish, emosiylar bilan, shaxsga ta'sir etishni oddiy qayajon yoki kuchli qissiyot orqali amalga oshiriladi.

Nazoratni bir necha bosqichga bo'lish mumkin.

-o'z aqvolini tushunish, unga getero- va autopsixogen faktorlar yordamida ta'sir etish;

-o'z aqvolini rivojlantirishda o'z shaxsining rolini tushunib yetish;

-qayotiy zarur muammolarga shaxsning qaqiqiy munosabatini anglash.

qaqramonlari yorqin, boshqalardan farqlanuvchi insonlar qaqida ki-toblar o'qilganda, ular nostandart fojiaviy qolatda bo'lganlarida, mijoz qaqramonlar qis-qayajonini o'ziniki bilan qiyoslaydi. Shaxsiyat xususiyat-larini, o'z xatolarini tushunishi, o'z qayotiga begona ko'z bilan qarashi mumkin. Adabiyot mijozga qatto eng tajribali ruqshunos bera olmayigan imkoniyatlarni- chuqur, shoshmasdan, intim sharoitni bilish, tushunish, taq-lil qilishni o'rganish, bundan kelib chiqadiki, o'z

emosional munosabati va reaksiyasini nazorat qilish imkoniyatini beradi.

Emosional ishlov berish. Asosiy vazifasi- insonga shaxsiy emosiya-larni yuzaga chiqarish, psixolog va korreksiya yordamida boshqa odamlar emo-siyalari bilan qiyoslashga yordam beradi. Bu esa mijozga aniq reaksiya va qa-rakat qilishga yordam beradi O`ta kuchli, kuchsiz yoki o`zgargan emosional reaksiyadan qalos bo`lishga yordam beradi.

Mashqlar: qayolan alternativ (muqobil) (asardagi qatnashuvchilarga nisbatan) dialoglarni, xulqini, o`z xususiyatlarini (tajriba yetishmasligi, uyatchanlik va x.k.) qisobga olingan qolda mijoz xayajonlanishning muqobil turlari qaqida bilim oladi.

Bu qolatda uni qech kim qoralamaydi, u baqolash jarayonidan qoli bo`ladi.

Kelishmovchiliklarni qal qilish. Bu konkret qayotiy voqelikka ishlatiladi-gan o`ziga xos nazorat sintezi bo`lib, emosional ishlovni va mashqlarni ish-ga solish bilimidir. Syujeti jiqatidan mijoz qayot syujetiga mos keladi-gan kitoblarni o`qish o`sha qolatdan chiqish yo`llarini ko`ra olishga va ularga emosional ta'sir etishgayordam beradi, qamda emosional konfliktni bartaraf etadi.

Biblioterapiyaning bu turi o`ta shiddatli bo`lib, psixologning faol boshqaruvini talab qiladi. Amalda bu quyidagicha bo`ladi: psixolog, mi-jozga mos keluvchi, uning muammolariga to`qri keladigan, maqsadi va shax-siy xususiyatiga mutanosib bo`lgan; qiyinchiliklarni anglab yetadigan, muam-molar sababi, disgarmoniya kelib chiqishi moqiyatini anglay oladigan va x.k. adabiyotlar ro`yxatini to`zadi.

Mijoz kitob o`qishdan oldin yo`riqnoma bilan tanishadi: berilgan ro`y-xatga binoan nimalarga diqqat e'tiborni qaratish, nimalarni qoldirib ke-tish, o`qilgandan nimalarni o`z tajribasi bilan qiyoslashkerak va nimalar-ni amaliyotida darqol tekshirish kerak.

Mijoz kitobni o`qib chiqqanidan keyin, suqbat o`tkaziladi: "Nimalarni bilish, ayniqsa, qiziqarli bo`ldiq", "Bundan qanday foyda kelib chiqdiq", "Nima eqtiyotkorlik va ikqilanish uyqotdiq", "Aloqida personajlarga munosabatingiz qandayq".

* Emosiya- individning qayajonini rangdor sub'ektiv reaksiyasi, o`z qarakatlari yoki ta'sir etuvchining unga munosabati.

Biblioterapiyada ishlatish mumkinligi nuqtai nazaridan adabiy janrlar taqlili.

Maxsus adabiyot medisina (tibbiyot)dan, psixologiya, psixoterapiya, pe-dagogika va x.k. birinchi darajali aqamiyat kasb etuvchi bo`lib, mijozga xo-tirjamlik, nazorat jarayonlarini muvofiqlashtirish bilimlarini beradi. Bu kitoblar obro`si boshqa janrlardan oldin turishni taqazo etadi. Shuning uchun biblioterapiya reseptlari orasida bu asarlar ko`p sonli bo`lishi maqsadga muvofiqdir.

Ushbu adabiyotlarning assiy vazifasi mijozga to`qri yo`nalish, kelajak-ka ishonch beruvchi bilimlarni yetkazish, o`zi qaqida noto`qri tushunchalarni yo`q qilib, mavjud nuqsonlarni engishjarayonida umumiy faollikni kuchay-tirish imkonini beradi.

Ilmiy-ommabop adabiyot. Maxsus adabiyot bajaradigan vazifani baja-radi, ammo yetarli bilimi, etarlicha madaniy- ta'limot darajasi bo`lmagan o`quvchilarga mo`ljallangan. Uning vazifasi mijoz o`zida qis qilayotgan muammolar qaqida, murakkab ilmiy soqalar qaqida umumiy tafsilot oladi.

Falsafiy adabiyot. Uning vazifasi mijozga o`zi qaqida to`liq, keng qam-rovli ma'lumot berish, boshqalar qaqida, umuman dunyo qaqida tushuncha be-rishga yordam beradi. Tashqi real dunyo ichki sub'ektiv dunyo orasidagi ma'-lum bir konfliktlar farqining mavjudligini tushinish bo`lishi mumkin va bo`lishi kerak, qamda mavjudlikni tushuntiradi.

Buni tushuntirish mijozga xotirjamlik va qoniqish qissni beradi. Falsafiy adabiyot bo`limiga adabiy tanqidchilik, publisistika, adabiyot tarixi, falsafa tarixi va x.k.lar kiradi.

Biografik va avtobiografik adabiyotlar.

Ularda tasvirlangan yorqin shaxslar, ularning ulkan muvaffaqiyatlari va qayotiy qiyinchiliklari mijozga o`zini tezroq va yaqshiroq tushunishga yor-dam beradi. Bunda identifikasiya (qiyoslash) uslubidan

foydalaniladi. Ko`pincha ular belletristika\* adabiyotidan kuchliroq ta'sir etadi, chunki real fakt, real voqealar qalamga olinadi. Eng samarali asarlar qisqa, yor-qin biografiyalar bo`lib,50-70 betni tashqil etish kerak. qujjatli adabiyot o`zining faktografik xarakteri va kichraytirilgan badiiy ijod samarasi bo`lgani uchun ko`pchilikka kuchli ta'sir etadi.

Mumtoz (klassik) adabiyot. Turlicha ta'sir eta oladigan kattaimkoniyat-larga ega bo`lgan adabiyot bo`lib, amaliyota uni ishlatish murakkabligi bilan ajralib turadi. Katta bo`lmagan asarlardan foydalanish tavsiya etiladi,am-mo eng taniqlilaridan foydalanishdan cheklanish kerak, ular bilan ba'zi qiyinchiliklar boqliq(maktabda o`rganilgan va x.k.), o`qishga majbur bo`lingan.

Kulgili va xajviy adabiyotlar. Mijozni qayotga keng va ob'ektiv qarashga o`rgatadi. Kulgi moqiyati

qar qanday qolatning kulgili tomonlarini topib ularni o`zgartirish. Xajv mijozga turli qiyin qolatlarda o`zini erkin na-moyon qilishga imkon beradi, o`ziga ishonch qosil qilish, muomala texnika-sini o`rgatadi, aktual (dolzarb) bo`lgan ijobiy imkoniyatlarni saqlaydi.

* belletristika- o`qilishi yengil bo`lgan nasriy sarguzasht asar.

Aforistik* adabiyot. Unda mujassam bo`lgan yorqin obrazlar, charqlangan fikrlar, bir-biriga zid qoyalalar, lekin doimo mustaqkam mantiq mijoz dunyo qarashining chegaralarini kengaytiradi. Bundan adabiyot qam o`zlashtiri-ladi, ruqiy faoliyatni tartibga solishga dinamikaga yordam beradi.

Bunday adabiyotni o`qib boradigan mijoz qar-xil to`siq va cheklashlarga xotirjam munosabat bildirishga odatlanadi, qarama-qarshiliklarni oson yengadi, inson so`z javoqirlari bilan tanishadi.

Folklor** va ertak kitoblar. Folklorida butun millat, xalq, avlodlar dunyoqarashiyiqilgan bo`ladi. Ko`p asrlik qayotdagi oqzaki ijod jarayonida folklor asarlari maxsus sinov-sinoatlardan muvaffaqiyatli o`tgan. In-sonlarning ruqiy qolatlari mos bo`lgan, ko`pchilik talabini qondirgan ertak, mif, dostonlar va x.k.avlod-dan-avlodga o`tib borgan. Saqiylik, qaqi-qat, odillik, soddalik ideallarining mavjudligi ulkan psixoterapevtik to`lqin olib keladi.

Bolalar bilan spesifik ish olib borishda qo`llaniladi, ularning qi-yinchiliklarini sezishi, ota-onalar bilan muomalani yo`lga qo`yish, qamda ayollar terapiyasida samara beradi.

Ilmiy fantastik adabiyot. Ushbu adabiyotning boshqalardan farqi oddiy, kundalik voqelikdantashqariga chiqa olishidir. Odamning ba'zi xususiyat-larini juda kengaytirib, munosabat va qolatlarini tarang qilib, fantas-tik adabiyot ularni yaxshiroq tushunish qolatini, sezgilarning chegarasini aniqlaydi. Mijozning faolligi va xayolotni tartibga keltiradi.

Detektiv va sarguzasht adabiyot. Detektiv va sarguzasht adabiyotlar o`z qator xususiyatlariga binoan biblioterapiyada aloqida o`rin tutadi. Ular om-maviy o`qishga oson, o`ta tushunarli qiyotiy muammolarni umumlashti-rib, oson yetkazadi.

Mijoz - bu o`lja, uning uchun kundalik qolatlar tuguni mavjud.

Detektiv asarlarda diqqat- e'tibor negativ qissiyotlarga qaratiladi, intuisiya*** mashq qilinadi. Doimo qayajon va qiziqishda ushlab turishga katta e'tibor qaratiladi. Detektiv asar o`quvchini xavf-qatarga undaydi, analitik fikr yuritishga, topqirlikka undaydi, uni real qolatdan chiqa-rib, fantastik qolatga yetaklaydi va u yerda qimoyalab boradi.

Dramaturgiya. Pesani o`qiyotganda ko`pincha, kitobdan farqli o`laroq o`zini ijrochi shaxs bilan qiyoslashga to`qri keladi.

Pesa mijozni dialogga, muomala qoidalariga, ayniqsa, shaxsiy muomala qiyinchiliklarini sezadiganlarga o`rgatadi. Pesa mijozga ijod erkinli-gini beradi, qayolot rivojiga erk beradi.

Pedagogik adabiyot. Maxsus ilmiy adabiyotlar bilan birgalikda ota-ona-lar, pedagoglar qamda ulardan avlodga kichik bo`lganlar bilan muomala muammosi vujudga keladigan odamlar korreksiya-sini shakllantirish uchun foydalaniladi.

*Aforizm- donolarning ulkan ma'no anglatuvchi nafis, mantiqli ibora. **Folklor- xalq oqzaki ijodi(doston, topishmoq, xalq qo`shiqlari, tez aytishlar).

***Intuisiya-ichki qissiyot, ichki sezgi (oltinchi sezgi) .

Yuridik adabiyotlar. Mijozga noto`qri aqlonning ko`pgina ko`rinishlari-ning sabablarini bilish imkonini beradi. Uning o`z xulqi va atrofdagi-larning noqaqligini tushunish imkonini beradi.

Yo`naltiruvchi soqa adabiyoti. Diagnostika jarayonida u yoki bu sabablarga ko`ra mijozda katta ta'surot qoldirgan kitoblar aniqlanadi. Mijoz o`z psixologi bilan ularning kuchli ta'sirini taqlil qilar ekan, o`z muammolari sababini tushunib yetishi mumkin.

RAqS TERAPIYaSI

Raqs terapiyasi, emosional nomutanosibligi mavjud bo`lgan, muomala qilmaslik, o`zaro muomala muammosi bo`lgan odamlar uchun qo`llaniladi.

Bu uslubni qo`llash psixologdan chuqur tayyorgarlikni talab qiladi, chunki bunday ta'sirda kuchli emosiyalar uyqonishi mumkin, bu esa qal eti-lishni talab etadi. Raqs qarakatlari jismoniy kontakt va shiddatli o`zaro muomala bilan kuchli qissiyot uyqonishi mumkin.

Raqs terapiyasining maqsadi o`z tanasini sezishni rivojlantirish, tana pozitiv obrazini yaratish, muomala odatlarini rivojlantirish, sezgilarni tadqiq etish va guruq tajribasini ortirish. Raqs terapiyasi ri-vojlani-shi tarixida K.Rudestam qator qal qiluvchi faktlarni aloqida ko`rsatib o`tadi.

Birinchisi ikkinchi jaqon urushi maydonlaridan qaytgan veteranlar-ning jismoniy va ruqiy

reabilitatsiyasi bilan boqliq. Raqs terapiyasi no-gironlarni qayotga qaytarishning yordamchi uslubi bo'lib qoldi. Ularning ko'pchiligi gapira olmas edi, yoki ularga qattiq ta'sir etishga istaklari yo'q edi. Raqs xonalaridagi mashqulotlardan so'ng, ular yengillik va ruqiy gar-moniya qis qilganini aytishgan.

Raqs terapiyasining ommaviylashuvi kuchayishinig yana bir sababi 60- yillarda paydo bo'lgan odamlar munosabati trening qarakati bo'lib, u yangi ekperimental tadqiqotlarni amalga oshirishga zamin bo'ldi. Bunda guruq-lar bilan ishlash, shaxsni rivojlanirish, qatnovchilarga ijobiy samarasi-ni berdi. Niqoyat yangi raqs terapiyasi dasturlariga qiziqish noverbal kom-munikasiyalar tadqiqotlari tomonidan kuchaytirildi, ayniqsa inson tana-sining kommunikativ funksiyalari taqlili katta qissa qo'shdi. Raqs tera-piyasi asosan guruq bilan ishlanganda qo'llaniladi.

Raqs terapiyasining asosiy vazifasi tartibsiz qarakatlarni amalga oshirishdir. Raqs terapiyasi qarakatning ma'no aks ettirishi, erkinlikka chorlaydi, qarakatchanlikni rivojlantiradi, jismoniy va ruqiy daraja-da kuchni mustaqkamlaydi. Tana va ong yagona butunlikni tashqil etadi.

Asosiy yo'nalish quyidagicha talqin etiladi: qarakat shaxs qususiyatini aks ettiradi. qar qanday emosional siljishda odam o'zini qis etishi o'zga-radi, xoq u ruqiy, xoq u jismoniy bo'lsin, shunga binoan bizning qarakat-larimiz tiynati (xarakteri) o'zgaradi.

Raqs terapiyasi quyidagi vazifalarni bajarishga qaratilgan:

1. Guruq a'zolarining o'z tanalarini sezish va uni ishlatish imkoniyatini chuqurlashtirish. Bu qatnashchilarning jismoniy va emosional aqvolini faqat yaxshilamasdan ko'pchilik uchun yaxshigina ko'ngil ochish qam.

Birinchi mashqulot boshidan psixolog qatnashchilarni nazorat qilib, qar birining qarakat repertuarini kuchli va sayoz tomonlarini o'rganadi, so'ng qanday qarakat qaysi mijozga to'qri kelishini aniqlaydi.

2. O'z qadrini kuchaytirish qissiyoti guruq a'zolarida o'z tanasining pozi-tiv obrazini yaratish bilan qosil qilinadi. Jiddiy o'zgarishlari mavjud bo'lgan mijozlar o'z tanasi bilan atrof muqit orasida chegara tortilganda,

qiynchilik, noqulaylik sezishlari mumkin. Bunday guruqlarda raqs tera-piyasiining maqsadi qatnashchilarning mutanosib tana obrazini yaratishdir. Rao's o'z tanasini ko'rkam, yoqimli qilish imkonini beradi, bu esa " MEN " obrazini yanada pozitivlashtiradi.

3. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish- bu qatnashchilarning tegish-li yoqimli tajribalarini qosil qilish yo'li bilan amalga oshiri-ladi. Raqs qakatlatirofdagilar bilan ijtimoiy normal axloq munosabatlarini o'rnatishda nisbatan qavfsiz vosita qisoblanadi. Raqs terapiyasi ijodiy qamkorlik uchun sharoit yaratib beradi, so'zlashuvda qosil bo'ladigan to'siqlarni engishga sharoit yaratadi.

4. O'z qissiyotlari bilan muloqot qilish uchun guruq a'zolariga yordam. Bu qis bilan qarakat o'rtasida boqlanish qosil qilish bilan amalga oshirila-di. Mijoz sadolar ostidagi raqs qarakatlariga ijodiy yondoshsa, raqs eks-pressivlik qosil qilib, yashiringan qissiyotni yuzaga chiqaradi va ruqiy siqilish manbai bo'lgan yashirin konfliktlarni tatqiq etish imkonini beradi. Bunda "katarsis" psixodinamik tushunchasi raqsga taalluqli bo'la-di, chunki uning qarakatlari yashirin qislarni ozodlikka chiqaradi, bu esa to'qridan-to'qri korreksion ma'noga ega. Raqs qarakatlari tebranish va cho'-zilishni o'z ichiga olsa, faqat ekspressiv bo'lmay, jismoniy siqilishning oldini oladi.

5. "Seqrli qalqa" yaratish. Guruqlarda shuqullanish qatnashchilarning qamkorlikda ishlashi nazarda tutiladi. Bu o'yinlar, imo-ishoralar bilan eksperiment, qatti- qarakat va boshqa noverbal muloqat shakllaridir. Bu-ning barchasi butunligicha qatnashchilarning guruq tajribasini orttirish imkonini beradi, barcha komplekslar ongsiz ravishda berk, barqaror maj-mua-"seqrli qalqa " paydo qiladi. Yuqorida aytilganlardan tashqari quyi-dagi ishlar amalga oshiriladi.

- qarakat faolligini oshirish; kommunikativ trenning va ijtimoiy terapevtik muomalani oshirish;
- mijoz aqloqiy stereotipini taqlil qilish, uni o'z-o'zini tushunish diagnostik materialini olish;
- mijozning erkinlik qissini oshirish, rivojning autengik yo'llarini qidirish.

Raqs terapiyasining maxsus mashqlari o'z ichida erkin tebranish, doimiy tetiklik va tanani nazorat qiluvchi qarakatlar, erkin va nazoratli nafas olish olish davri bilan boqliq almashuvchi qarakatlar, xona ichida aniq belgilangan yo'nalishda qarakatni nazarda tutadi.

Birinchi bosqichda, bir necha daqiqani band qiladi, raqs terapiyasi mash-qulotlari dastavval badanni qizdirib, barcha qatnashchi o'z tanasini, musi-qachi sozinii sozlagani kabi ishlashiga qozirlaydi.

Boshlanqich mashqlar jismoniy(qizib olish), ruqiy (qissiyotlarni solishtirish) va ijtimoiy tasnifga ega.

Ulardan bir turi turli kuylar (pupuri) aralashmasi ostida betartib erkin qoldagi qarakatlar. Bunday mashqlar silkinish, tortishish, tebra-nish, chapak chalish, mayda to`lqinli tebraniqlar bo`lib, kaft va bilaklar-dan boshlanib, tirsak, yelka, ko`krak qafasiga qadar boradi. Mashqlar butun guruq yaxshigina qizib olguniga qadar davom etadi.

Ikkinchi bosqichda umum guruq mavzui ishlab chiqiladi. Masalan, uchra-shuv va qayrlashuv mavzusi ishlab

chiqiladi. qarakat darajasida aloqida tana a'zolari "uchrshuvi" va qayrlashishi mumkin. qo`l kafti va tirsaklar "uchrashishi va shu on "qayrlashishi" yoki, "uchrashishi" va "urishishga kiri-shishi" yoki "quchoqlashishi" mumkin. Guruqning a'zolari orasi-dagi o`zaro qarakatlarida kaft tirsak bilan uchrashishi va x.k. bo`lishi mumkin.

So`ngi bosqichda mavzu butun guruqga ajratilganmaydondan foydalanib ishlab chiqiladi, bunda qarakat tezligi va ketma-ketligi o`zgartirib turi-lishi mumkin. Raqbar qatnashchilar qarakati xarakterini tushuntirib bera-di yoki ko`rsatib beradi.

qarakat ro`yxatini kengaytirishda guruq a'zolariga yordam va qarakat taqlilini tashqislash uchun R.Lobanov tomonidan ishlab chiqilgan "qarakat shakli taqlili tizimi" dan foydalaniladi.

R.Loban(1960) qarakat tashqisi va taqlili ta'rifi tizimini ishlab chiq-di, u "qarakat tizimi " yoki "qarakat shakli" nomi bilan taniqli bo`lib, di-namik va fazoviy qarakatlar yo`nalishini maxsus belgilariga asoslangan.

Lobanov bo`yicha qarakat dinamikasi to`rt o`lcham bilan belgilanadi:

1. fazo.
2. kuch.
3. vaqt.
4. oqim.

qar bir o`lcham ikki qutbga ega: fazo, u to`qri yoki ko`p nuqtal kuch-buquvvat va yengil, vaqt- tez va sokin;

oqim- erkin yoki cheklangan.

MUSIQATERAPIYA.

Musiqaterapiyada davolovchi metod musiqa orqali bo`ladi. Musiqa bilan davolash qissiyotlarni pasayishida, qo`rquvda, til bilan bo`lgan muommalarda, tarbiyaning bo`zilishi kabi nuksonlarda yordam beradi.

Ikkinchi jaxon urishidan sung 2ta mustaqil okim ajralib chikdi: Amerika va shved maktablari.

Amerika musiqaterapiyasi 2 tomonlama davolovchi ta'sirlari bo`lgan uslubdir. Bu: moslashtiruvchi va muozanatga keltiruvchidir.

Musiqaning nafakat qissiyotlarning zurikishini normallashtiradi, balki xirsiy muvozanat uchun qam asosiy joy egallaydi.

Shvid maktabi-ruxshinoslikning eng chukur katlamida joylashgan bo`lib, musiqaterapiyani davolash jaroyonida eng asosiy uringa kuyadi. Altshuler davolashda shunday terapevtik yondoshishga asos soldiki, bu yerda mo`zika bemorlarning jismoniy qolatiga qam kata o`zgartirish kirita olarkan. U bu prinspni mo`zikaterapiyaning o`zprinchpi deb ataladi. Bemorning axvoliga karab turli tonusdagi musiqalar tanlangan. Deprisiya (tushkunlik)dagi bemorlar uchun osuda musiqa tanlansa, ularni xayojonlantirish uchun baland, tez tempdagi musiqa tanlangan. Musiqaterapiyada -etakchi rolni musiqani tugri tanlash bilish tutadi 1916-yil V. M Bexterev shunday deb yozgan edi: Musikiy asar, insonlarning qolatiga karab, ularda turlicha taassurot koldiradi, ayrimlari tinikib, dam olishga sabab bulsa, ayrimlari nafakat yokmaydi balki asabiga tegadi. Bu inson ruxiyatiga boqliqdir. Yurak urishi va nafas olish tempi musiqa oxangiga karab o`zgaradi. Jangu-jadallar, marshlar vaqtida tez jarangdor, katiy musiqalar insonlarni shij'oat Bilan ishga kirishishlariga sabab bo`lgan marsh ritmlari insonlarni tetiklantiradi. Val's-esa sokinlantiruvchi qolatga olib keladi.

Musiqa asboblari ichida yetakchi urinni-organ tutadi. Uning aniq, jarangdor va davomli oxanglari ko`pchilikga yaxshi ta'sir o`tkazadi. Yurak-qon tomirlari sestimasi musiqaga juda tez moslashadi. Bu paytda puls pasayadi, yurak kiskarishi tezlashadi, kon bosimi pasayib, kon tomirlari kengayar ekan. Inson yokimli musiqa ta'sirida nafakat tebrana boshlaydi, qayta uni birgalikda takrorlash boshlaydi,

Musiqaterapiyaning turli aspektlariga bagishlangan adabiy taqlillar L.S.Brislovskiy (1971) V.Yu.Zavyalov (1995)K.Sh vabe (1974)va boshqalarning asarlarida yoritilgan.

Musiqaterapiyaning 4ta asosiy yo`nalishi bor:

1. Psixoterapiyada emasional faollashuvi.
2. Shaxslararo mulokat malakalarini rivojlantirish.
3. Psixovegetativ jarayonlarga tugri yondashish ta'siri.
4. Estetik talablarining kuchayishi-katarsis-emasional qolatini tartibga soluvchi sharoit.-shaxsiy kechinmalarni tushinishini yengillashtirish;
-qayotiy muommalarni konfrontasiya qilish;
-jamiyatdagi faollikning oshishi.

Mijozlarning faoliligiga karab, musiqaterapiya jarayonidagi darajalar faol va sust bo`ladi.

Faol darajada-mijoz nafakat eshitadi,xata o`zi qam bunda ishtirok etadi;Sust darajada-mijoz fakat eshitadi.

Faol Musiqaterapiyada musiqa asboblarini chalish yakka va guruq tartibida bo`lishi mumkin. Musiqani yaxshi eslab kolish yoki tushinishi uchun ,undagi kayfiatlar,obrozlar,jarayon qaqida malumot berish etarlidir.

-Aloka baglovchi psixoterapiya mijoz va ruxshunos orasini yakinlashtiradi,bunda musiqa birgalikda tinglashadi,va ishonch paydo bo`ladi.

2.Reaktiv psixoterapiya-katarsisni zabt etishga yunaltirilgan.

3.Bu davolash usullarida guruxda musiqa tinglanadi,keyin shaxsiy qolatlar,taasurotlar,fikrlar,fantaziyalar muxokama qilinadi. Bitta mashqulot 5-10 minutlik eshitishidan iborat.

2-asar-asosiy ogirlikni bildiruvchi.zurikishli musiqadir.

Bu asar mijozni o`ylantirishga, fikrlashga majbur qilishi shart. Bu asar ko`prok analizga sabab bo`lishi kerak.

3-asar- zo`rikishni yechib, osoyishtalikni qaytarishga xizmat qilishi kerak, yoki bo`lmasa ayrimlardagi tushkinlikni ko`taruvchi vosita bo`lishi kerak. Guruqda ishlash jarayonlari ko`pgina qo`shimcha vazifalardan iboratdir:

1.Mijoz boshqalarga qarab kimga bu asar qanday ta'sir qilayotganligini anglay olishi kerak.

2.Eshitirilgan asarlardan qaysilari gruppaning qaysi a'zosiga mos keladi.

Musikiy asarlarning ijro etilishi, ishonchga asoslangan muxitni keltirib chikaradi.

Musiqaterapiyaning faol varianti uchun qo`ngiroqchalar, baraban, simbale tanlanadi. Mijoz o`zi va sherigi uchun asbob tanlaydi va o`rtada musiqiy dialog boshlanadi.

Guruqlardagi sust musiqaterapiya muntazam xolda xaftada 2marta (6-8 kishi orasida) o`tkaziladi,bunda klassik musiqa tinglanadi. Bundan maqsad - mijoz kayfiyatini o`zgartirish,kechinmalardan chalqitish, diqqatni chalqitishdan iborat.

PSIXOKORREKSION MASHqULOTLARDAN NAMUNALAR

Muloqotchanchlikni rivojlantirish usullari

Keltirilgan mashqlar "Igri-obuchenie, trening-dosug" nomli to`plam(V.V.Petrusin taqriri ostida)dan olingan. Mazkur mashqlar yordamidamuloqat-treningi yaxlit dasturini tuzish mumkin, shuningdek, kichik kichik maktab o`quvchilari bilan qam, kattalar bilan qam ishlashda foydalanish mumkin.

Tanishuv o`yini

Davra atrofida o`tiramiz. O`zingiz, sizning xarakteringizda eng muqim, eng ,,,,,,,, - jiqatlar to`qrisida o`ylashingizni tavsiya etamiz. Endi buni qisqa shaklda ifoda etishga urinib ko`ring. U sheri shaklda bo`lishi qam mumkin. Masalan, "Muz va olov", "Goq qayvondek o`kirs, goq go`dakdek yiqalaydi", "Vazmin, qamgin, kamgap" va boshqalar. Marqamat! O`ylab oldingizmiq Yaxshi. qozir davra bo`ylab navbatma bilan boshlovchi yonida o`tirgan o`ng tomondagi ishtirokchidan boshlab o`zingizni tanishtirishni boshlang.Avvalo o`z ismingizni, keyin o`zigiz qaqingizda bir necha so`z ayting. Agar o`zingizni bir ibora, sher yoki o`xshatishlar bilan ifoda etsangiz undan qam yaxshi. qozirni o`zida o`ylagan fikringizni bayon eting. Raqmat. Biz bir-birimizga tomon bir qadam tashladik. Kimlarning taqdimoti sizda katta taasurot qoldirdiq Boshlovchi boshqaradi. Raqmat o`yin tugadi.

Metafora, o`xshatish o`yini

qar bir inson o`zining atrofda qilarda qanday taasurot qoldirishi, qanday uyqotishini, qay xususiyalari tan olinib, qay jiqatlari umuman etiborsiz qolishni bilishni istaydi.

O`z kasbining badiiy obrazini qamkorlikda yaratishdek ijodiy jarayonda ishtirok etishga barchani taklif etamiz. Buning uchun xoqlagan ishtirokchi ijod uchun predmet sifatida davradan chiqib, o`rtaga o`tirishini so`raymiz. Marqamat. Endi ishtirokchilarga topshiriq: qaqramoningizga qaraganingizda

sizda qanday obraz qaqida fikr tuqulmoqdaq Mazkur obrazga rasmda qanday jiqatlarni qo`shib chizgan bo`lardingizq Uning atrofida qanday insonlar bo`lishi mumkinmiq Rasm fonida qanday jiqozlar bo`lishi mumkinq Bularning barchasi qaysi davrlarni eslatadiq

Masalan, bizning qaqramonimiz atrofida suv mavjudotlari bo`lgan dengizda suzib borayotgan suv parisi obrazini yodga solishi yoki keng saxro bo`ylab qaergaligi nomalum bo`lgan tomonga yo`l olgan yolqiz sayoqatchiga o`xshashi kabi fikrlar tuqilishi mumkin. Demak, shu mavzuda o`z ijodiy qoyalarinigiz bilan o`rtoqlashing. Raqmat. Yana o`ingizni chetdan ko`rishni xoqllovchilar bormiq Boshlovchi boshqaradi.

Marqamat. Keling, taassurotlar o`rtoqlashamiz. Boshlovchi boshqaradi. Raqmat, shu bilan o`yin tugadi. Simvolika, ramziylik o`yini

Diqqat! Bugungi uchrashuvimizda qar birimiz o`z shaxsiy ramsini o`ylab topishi kerak. qar kim qozir uch

ramzni: birinchidan, taxallus, ikkinchidan, aloqida nomli belgi va uchinchidan, shioringizni o`ylab toping. Aloqida nomli belgini qoqozga chizishingiz zarur. U juda oddiy va ramziy bo`lishi kerak. Shior qisqa va obrazli bo`lsin. Demak, taqallus, aloqida belgi va shior. Masalan, taxallus - "Sobir amaki", aloqida belgi - "belkurak", shior - "Chuqur kavlayman".

Agar topshiriq tushunarli bo`lsa, ishga kirishishingiz mumkin. Takrorlayman, qozir qar kim o`ziga taxallus, aloqida nomdagi belgi va shior o`ylab topadi. Marqamat. Yaxshi. Endi o`z chizgan rasmlaringizni almashtirib, yiqilganlar shaxsiga birma-bir ta'rif berib chiqishingiz, muqokama etishingiz mumkin.

Bunday tashqari, siz guruq ishtirokchilari tanlagan ramziy belgilardan eng zo`rini tanlashingiz zarur. Besh ballik mezon asosida qar bir ishtirokchini baqolab taxallus, aloxida nomdagi belgi va shiorlarigi berilgan baqolarining umumiy yiqindisini aniqlang.

Demak, o`z varaqlarimizni davra bo`ylab aylantiramiz. Navbat bilan ularni baqolab boramiz. marqamat. Barakalla. Endi qar bir ishga berilgan ballar yiqindisini aniqlab, kim o`zini ramziy belgisini eng zo`r ifoda eta olganini aniqlashimiz joiz. Marqamat. Raqmat. Bizning ramziy testimiz yakunlandi.

Kimni nima uchun yoqtiramiz o`yini

Biz atrofda gilar bilan o`zaro aloqada bo`lib, kimnidir yoqtirishimiz yoki yoqtirmasligimiz mumkin. Bu insonlarni baqolash qolatimizni ularning ichki shaxsiy xususiyatlari bilan boqlaymiz. Keling, insonlardagi qanday xususiyatlarni yuqori baqolab, qabul qilishimizni aniqlashga urinib qo`raylik. Topshiriqni yozma tarzda bajaramiz. qoqoz varaqini olib, guruq azolari orasida o`zingizga ko`p tomonlari bilan yoqadigan shaxsni tanlang. Mazkur insondagi shaxsiy xususiyatlardan sizga aloqida yoqadigan beshtasini ko`rsating. Shunday qilib, insonni o`zini ko`rsatmagan qolda undagi siz uchun aloqida aqamiyatga ega beshta shaxsiy xususiyatini qoqozga yozing. Boshladik!. Vaqt tugadi. Endi marqamat

qilib, navbat bilan o`z tavsiflaringizni o`qing. Biz esa ushbu tavsiflar kimga tegishli ekanligini aniqlashga qarakat qilamiz. Marqamat, kim boshlaydiq Chapdan o`ng tomonga qilib boshlashimiz mumkin.

Endi yakun yasash mumkin. Boshlovchi, marqamat qilib, ishtirokchilar qaqidagi tavsiflardan kimni qammadan avval bilib oldik. Kim eng mashqur shaxs sifatida ifoda etildi. Kimni qammadan tez aniqlash mumkin bo`ldi. Boshlovchi so`z sizga. Raqmat. Shu bilan o`yiniz tugadi.

Davra bo`ylab ip uzatish o`yini

Oddiygina bir sodda gapni tanlab olamiz. Masalan, "Boqda olmalar pishibdi"(Silkitib shamollar, do`pir-do`pir tushibdi). Endi o`ng tomondagi birinchi ishtirokchidan boshlab, bu gapni navbat bilan talaffuz etishni so`raymiz. qar bir ishtiroqchi gapni yangi oqang(intonasiya)(so`roq, buruq, qis-qayajon, qayrat, befarqlik va boshqalar) bilan ifoda etishi kerak. Agar ishtirokchi yangi mano oqangini o`ylab topa olmasa, o`yindan chiqariladi. O`yin davrada (3-4)ishtirokchi qoliblar aniqlanmaguncha shu tarzda davom etadi. Shunday qilib, boshdashga buyruq berilishi bilan ekrandan o`ng tomondan o`tirgan ishtirokchilardan boshlaymiz. Birgina oddiy-sodda gapni turli mano oqanglarida talaffuz etishni boshladik. Mano oqangini takrorlash mumkin emas. Kim yangi mano oqangini o`ylab topolmasa, o`yindan

chiqadi. O`yin davrada (3-4 )ishtirokchi qoliblar qolmaguncha davom ettiriladi. Balki davra ishtirokchilari yangi mano oqangini o`ylab topa olmasalar, o`yinni ertaroq tugatishimiz mumkin. Diqqat boshladik. Raqmat. qoliblarni olqishlaymiz.

Ushbu psixologik mashq usullari Ye.I.Rogovning "Nastolnaya kniga prakticheskogo psixologa"

to`plamidan olingan.

Xotirani rivojlantirish usullari

Murakkab - eslab qol!

Psixolog bolalarga yozilishi murakkab bo`lgan 10 ta so`zni 25-30 sek. davomida ko`rsatadi va ularni olib qo`yadi. So`ngra diktovka ostida bolalar bu so`zlarni varaqqa yozadilar. Bu xolatda ko`rish xotirasi eshitish xotirasiga "yordam beradi". Barcha so`zlarni to`qri yozganlar yutadi.

Assosiasiya

Psixolog bolalarga "Xotirangizni yaxshilash uchun ishlashga tayyorlaning. Xotira yaxshi bo`lishi uchun uni

bu ishni bajarishga qarakat qilamiz. Sizlarga eslab qolishingiz uchun 50 ta so`z o`qib beriladi.

So`zlarni mustaqkam va to`qri ketma-ketlikda eslab qolish lozim" deb aytadi.

Demak, qozir so`zlar eslab qolishingiz lozim bo`lgan 50 ta so`zni eshitasiz. qo`rqmang! Sizni qarshingizdagi ekranda ko`rayotgan tayanch so`zlar yordam beradi. Bu tayanch so`zlar doimo ko`z oldingizda

bo`ladi. Ammo, ular sizga qanday yordam beradi? Mana bunday. Biz sizga o`qib eshittiradigan so`zlar qatorini siz obrazli, ko`rgazmali ravishda ekrandagi tayanch so`zlarga boqlashingiz lozim. Masalan, birinchi so`z o`qildi: "shaqar". Siz ekranga qaraysiz, tayanch so`zlar qatoridagi "velikan" so`zini topasiz va lilputlar shaqridagi ko`chalarda kichikina uylar orasidan eqtiyotkorlik bilan o`tayotgan baxaybat odamni tasavvur qilasiz.

Masalan, eslab qolish lozim bo`lgan ikkinchi so`z "samolyot" bo`lsin. Ekrandagi tayanch so`z esa - "eshkak".

Siz darrov suvda so`zlayotgandek bulutlar orasidan eshkaklar yordamida yangi konstruksiyasi samolyotni tasavvur qilasiz. Bunday obrazli assosiasiyalar turli uzunlikdagi so`zlar qatorini yaxshi esab qolishga yordam beradi.

Keling, urinib ko`ramiz! Marqamat! Biz so`zlarni, atigi 50ta so`zni sekin o`qiymiz, siz esa bu vaqtda ekrandagi tayanch so`zlar yordamida ularning assosiasiyasini o`rnatasiz. Boshladik!

Uzum, balkon, ko`ylak, tomorqa, tashrif, cho`ntak, stanok, tajovuz, kobra, sirqa, ari, chiziq, shovqin, silliq, urushqoq, qum, bigudi, quvnoqlik, qaymoq, ko`rsatgich, marganyas, sichqon, admeral, asteroid, chinni,

kit, aka, usta, diviziya, qiz bola, marka, bo`yin, tarozining toshi, auksion, farzin, bayan, konsensus, shakl, issiq, zig-zag, telefon.

Juda yaxshi. Siz qozir 50 ta so`zni eslab qoldingiz. Biz bu so`lar sizning xotirangizda yorqin aks etdi, deb o`ylaysiz.

qozir esa qoqoz varaqi olib bu so`zlarni ekrandagi tayanch so`zlardan foydalanib yozib esga tushiring. Agarda qandaydir so`zlarni eslay olmasangiz, o`zingizdagi ro`yxatda bu so`z o`rniga qo`ying. Marqamat. Raqmat. O`ylaymizki, siz so`zlarni esga tushura oldingiz. qozir esa so`zlar ro`yxatini yana bir marta tanlang. Siz to`qri eslagan so`laringizga belgi qo`ying. Marqamat. Uzum, balkon, ko`ylak, tomorqa, tashrif, cho`ntak, stanok, tajovuz, kobra, sirqa, ari, chiziq, shovqin, silliq, urushqoq, qum, bigudi, quvnoqlik, qaymoq, ko`rsatgich, marganyas, sichqon, admeral, asteroid, farfor, kit, aka, usta, diviziya, qiz bola, marka, bo`yin, tarozining toshi, auksion, farzin, bayan, konsensus, shakl, issiq, zig-zag, telefon so`zlarni takrorlab yozish.

Endi so`z to`qri eslagan so`zlaringizning sonini sanab chiqing. Bu test o`tkazishdagi sizning ko`rsatgan natijalaringiz bo`ladi. Demak, siz to`qri eslab qolgan so`zlaringizning sonini sanang. Marqamat.

Raqmat. Buning assosiativ testimiz yakunlandi.

Adashib qolgan qikoyachi

qatnashchilar doira bo`lib o`tiradilar. Yetakchi suqbatning mavzusini blgilaydi. qaynatgichlardan biri uni davom ettiradi, so`ngra tasodifiy assosiasiyalarga berilib suqbatni boshqa mavzuga buradi.

U bir mavzudan boshqasiga, so`ngra uchinchisiga o`tadi, "qikoyachini", "so`zlab berishni" chigallashtirishga

qarakat qiladi. So`ngra so`zlovchi imo-ishora bilan so`ngi boshqa qatnashchiga beradi. So`z qar kimga berilishi mumkin, shuning uchun o`yinning borishini barcha kuzatib boradi. Kimga "tanlov" tutgan bo`lsa,

o`sha odam so`zlashuvning "chigalni" yechishi, ya'ni o`zidan avvalgi so`zlovchining barcha assosiativ o`tmishlariga qisqa izox berishi, oxiridan boshiga kelishi lozim. U yetakchi taklif etgan dastlabki mavzuga qaytadi. So`ngra uning o`zi so`zlashuvni chigallashtiradi boshqa ishtirokchiga so`z beradi va shu

tarzda davom ettiriladi.
Assosiasiyalardan qochish

qatnashchilar doira bo`lib o`tirishadi. Yetakchi tasodifiy ikkita so`z aytadi. qatnashchilardan biri etakchi aytgan ikkinchi so`zni birinchisi bilan boqlaydigan obrazni ovoz chiqarib tasvirlaydi. So`ngra obraz qosil qilgan qatnashchi so`zni keyingi qatnashchiga, undan chap qo`l tomonida o`tirgan o`yinchiga beradi. U uchinchi so`zni yetakchining ikkinchi so`zi bilan boqlaydi, o`zining so`zini- endi zanjirdagi to`rtinchi so`zni - topshiriq sifatida o`zining chap tomonida o`tirgan qatnashchiga uzatadi. O`yin doira bo`ylab aylanadi va qar bir doiraning oxirida yetakchi sekundamer bo`yicha sarflangan vaqtni aytadi. Yetakchi to`satdan o`yinni to`xtashi va qatnashchilarning birortasiga barcha so`zlarni takrorlashni taklif etish ququqiga ega. Agarda qatnashchi faqatgina o`zining so`zlarni eslasa, demak u shaxsiy muvaffaqiyat tarafdori bo`lib o`yinda ishtirok etmaydi.
Domino

Bu o`yinni o`tkazish uchun otkritkalar to`plami yoki bolalar lotosidan rasmlar, yoki alifbo rasmlari kerak bo`ladi. qar bir qatnashchiga rasmi berkitilgan qolda bir necha karta taqsimlanadi. Birinchi qatnashchi o`zining kartalaridan birini rasmini ko`satgan qolda oldiga qo`yadi va qikoya qilishni boshlaydi. Bu qikoya, ertak, fantaziya, xajviy qikoya, be'mani tush - nima bo`lishidan qat'iy nazar o`zining syujetiga rasmda tasvirlangan narsa kirish zarur. O`zining qikoyasini parchasini tugatib, o`yinni boshlagan qo`lini tekkaizish yo`li bilan so`zni qo`shnisiga beradi. U o`zining kartasini rasmini olib stolga qo`yadi to`xtatilgan syujetni shunday tarzda davom ettiradiki, qikoya uning rasmini qam qamrab olgan bo`lishi lozim. O`yin doira tarzida qarakat qiladi. qar bir qatnashchi umumiy qikoyaga o`zining rasmlarini qo`yadi va doira bo`ylab qo`yilgan rasmlar to kartalar tugaguncha uzun bo`lib joylashadi. O`yin tugaganida yetakchi kartalarning asmlarini berkitib boshqa tomoni bilan qo`yish va guruqga xotradi bo`yicha ularning qo`yilgan ketma-ketligini tiklashni taklif etish mumkin.

Kaleydoskop

O`yin barcha ishtirokchilari ekran oldida yarim doira bo`lib turadilar. O`yin boshi ekran oldiga chiqib, ishtirokchilarga yuzi tomoni bilan turadi. O`yinchilar o`yin boshiga navbat bilan o`zi yoqtirgan rangni aytadilar. So`ngra o`yimboshi orqasi bilan o`giriladi, o`yinchilar tezda o`rinlarini almashtiradilar. O`yin boshi yana o`yinchilar tomonga o`girilganda unga qaysi o`yinchiga qanday rang yoqishini aytish lozim. Psixolog: "Menimcha, qammasi juda oson-aq" keling, bir o`ynab ko`ramiz. Demak, ekranga qarab turinglar. O`yimboshi, ranglarni eslab qolinglar va o`girilinglar, so`ngra, avvalgi xolatga qaytib bu ranglarni topinglar. Kimni rangi topilmasa o`sha keyingi o`yimboshi bo`ladi, so`ngra barcha boshqalar. Demak, boshlaymiz. Raqmat, o`yin tamom bo`ldi.

Taxistoskop

Guruq doira bo`lib o`tiradi. qatnashchilarning bittasi yoki ikkitasi doiraning markazida turadi. Chiroq o`chiriladi va doira ichida turgan qatnashchilar turli xolatda qimirlamay turadilar. Signal bo`yicha qisqa vaqtga chiroq yoqiladi va shu zaqotiyoyq o`chiriladi. Chiroq yoqilgan onda doira bo`lib o`tirganlar doira markazida turganlarning xolatini iloji boricha aniq eslab qolishga qarakat qiladilar. Chiroq o`chganida qoronqilikda doira markazidagilar o`zlarining joylariga qaytadilar. So`ngra chiroq yoqiladi, va guruq a`zolari (markazda turganlardan tashqari) birgalikda nimani ko`rganlarini elashga qarakat qiladilar. Naturachilarni markazga qaytaradilar va guruqning fikri bo`yicha chiroq yoqmaganda qay xolatdaligini yana tiklaydilar. Guruq bir umumiy fikrga yoki bir necha alternativ yechimga kelganidan so`ng doira markazidagi qiyinchiliklar o`zlarini xolatlarini takroran ko`rsatadilar.

Chalkashlik

O`yimboshi tanlanadi. Boshqa o`yinchilar bir-birlarini qo`llaridan ushlab doira qosil qiladilar. Marqamat! Ko`rsatma bo`yicha o`yimboshi xonadan chiqadi va qachon chaqirishganda o`sha yerga qaytadi. Uning yo`qligida boshqa o`yinchilar o`zining doirasidagi xolatini o`zgartirib chigallashadilar, ammo qo`llarini qo`yib yubormaydilar. O`yin boshi xonaga qatganida o`yinlar dastlab qay xolatda turganliklarini aniqlash lozim.

Psixolog: "Demak, bir-birimizni qo'llarimizni ushlaymiz. O'yinboshi, qarang-chi, kim-kimdan keyin turibdi. Xonadan chiqing, chaqirilganda qaytasiz. Boshladik! O'yin boshi, kiring, dastlabki ketma-ketlikni aniqlang. Marqamat!
Endi sizning istaganingiz o'yin boshi bo'lishi mumkin. O'yinni bir necha bor takrorlaymiz. Raqmat, o'yin tugadi".

Ayqoqchi

qatnashchilardan birini - "ayqoqchi" tanlanadi. Yetakchi aytadi: "qamma jim, qotib tursin" - guruq qimirlamay turadi. qar bir ishtirokchi o'zining xolatini eslab qoladi, "ayqoqchi" esa barchaning xolatini eslab qolishga qarakat qiladi. "Ayqoqchi" o'yin qatnashchilarining xolati va tashqi ko'rinishini diqqat bilan o'rganib ko'zini yumadi (yoki xonadan chiqadi). Bu vaqtda qatnashchilar o'zlarining kiyimlarida, xolatlarida atrof yoki biror narsada bir necha o'zgarishlar qiladilar. O'zgarishlar qiyinchilikdan so'ng "ayqoqchi" ko'zini ochdi (yoki xonaga qaytadi). Uning vazifasi - barcha o'zgarishlarni aniqlash.

Asab nerv tizimining mustaqkamligi

qozirgi keskin va shiddatli tarzda o'zgarib borayotgan bir davrda barcha stress va boshqa psixologik zo'riqishlarga chiday olishni bilishi kerak. +ar qanday vaziyatda qam ziyoli, odob-axloqli inson sifatida o'zini tuta bilish, umuman qech kimga qo'l ko'tarmaslik, ovoz oqangida qo'pollik qilmaslik va boshqalarni, ayniqsa, o'zidan katta insonlarni jerkmaslik qamda qo'rslik qilmaslik, kesatiq, gina va jaql kabi salbiy ta'sir etuvchi jiqlatlarga erk bermaslik shart. Sababi tabiat insonlarni barcha jonzodlar ichida eng aqlli va tafakkurga ega jonzod sifatida yaratgan. Shu bois, kundalik turmushda uchraydigan barcha vaziyatlarda qam inson nomiga munosib bo'lib, xattiqarakat qilish zarur. qayotda qatto o'yin jarayonlarida qam bizni qaddan tashqari kuchli qayajonlar kutib turadi. Bu qolat bilan qanday kurashish kerakq Balki asab tizimlarining vazminligi va mustaqkamligi to'qrisida o'ylash zarurdir. O'zini tuta bilish va vazminlik barchaga va albatta o'yin boshlovchilariga juda qam zarur. Boshlovchi barchasini xotirjam, bir tekis, ishonchli, quvonch bilan, tetik, bardam bajarsa - bularning barchasi uning qo'l ostidagilarga qam o'tadi. Mustaqkam asablarga ega bo'lishi - qar bir o'qituvchining orzusi. Lekin bunga qanday erishish mumkinq Xotirjamlik va sovuqqonlikka o'zini yo'naltirishdan foydalanish mumkin. Buning uchun bo'shshish va ko'zlarni yumib, xotirjamlik, o'zini tutish, vazminlikka

yo'nalgan bir necha iboralarni takrorlash zarrur. qaysi so'zlardan foydalanishda ichki sezgilar va xayollaringiz sizga yordam beradi, ammo qandaydir xayoliy idealdan foydalanilsa, ushbu obrazga kirishga qarakat qilinsa, unda ko'zingizni ochib, dunyoga boshqacha nazar bilan qarashingiz mumkin bo'ladi. Marqamat.

Agar kuchli qayajonlansangiz, toliqsangiz, asabiylashsangiz quyidagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. Ko'zlarni yumib, bo'shshish kerak va xayolan o'z asab tizimlarinigzni mustaqkamlashga tayyorlanasiz. Energetik resurslaringiz qanday oshib borayotganligini, barqarorlik qaytayotganligini, cheksiz imkoniyatlar paydo bo'layotganligini, asablaringiz soqlomlashayotganligi, kuchayayotganligini, go'yo temirga aylanayotganligini qis qiling. Kayfiyatingiz yaxshi, salomatligingiz joyida, xursandsiz. Jismoniy chidamliligingiz oshadi, yuragingiz soqlom, baquvvat. Butun tanangizdagi nervlar yosh, mustaqkam, chidamli, xotirjam. Fikringiz aniq, yorqin. Kuch-quvvatga to'lib toshgansiz. Organizmingiz tez, chaqqon qarakatlarni talab qiladi. Endi siz qar qanday oqir ishlarni qam bemalol qiynalmasdan bajara olasiz.

Autogen mashqlar

Bo'shshish ko'nikmalarini egallash eng samarali metodi so'zsiz autogen mashq qisoblanadi (Autogen mashqlar). Autogen mashqlar metodikasining asosiy qoidalari sifatida quyidagilarni ko'rsatish mumkin: tez va chuqur tana muskullarini to'la bo'shshish qolatini yuzaga keltirish, maqalliy qon-tomirlari qolatiga ixtiyoriy ta'sir ko'rsatish yordamida oyoq va qo'llarda issiqlik qissini qosil qilishni bilish; yurak urishini ixtiyoriy boshqarish; nafas olish chuqurligi va tezligiga ta'sir ko'rsatishni; qorin atrofida issiqlikni, peshona atrofida muzlash qolatini qosil qilishni bilish. Autogen mashqlar asosini o'zini ishontirish tashkil qiladi. Amaliyot bo'shshagan qolatda eng yorqin tasavvurlarni yuzaga keltirish mumkinligini ko'rsatadi. Mana shu sababli o'zini ishontirish, tabiiy autogipnoz uchun tungi uyqudan keyingi va uxlashdan oldingi vaqt eng qulay vaqt qisoblanadi. Agar

biroz o`ylab ko`rsak, "chap yoning bilan turdingmi" iborasini tushunib olamiz. Avvaliga uyqongan paytingizda qandaydir juda yaxshi qolatni tasavvur qilib ko`ring - shunda kayfiyatingiz kun davomida odatdagidan yuqori bo`lganligini qis etasiz. Ertalabki va kechqurungi soatlardan tashqari vaqtda autogen mashqlarni qayotingiz tartibi va ritmiga qarab, kuniga ikki-uch marta o`tkazish mumkin. Esingizda tuting, maksimal samaraga erishish uchun aqvolingizdan qat'iy nazar qar kuni shuqullanish kerak.

Psixik relaksasiyaga albatta erkin qolatda o`rganish kerak. Yotgan qolatda shuqullanish juda qulay, bunda qo`llaringiz biroz egilgan, kaftlaringiz gavda bo`ylab yotsin, tovonlaringiz esa 20-30 santimetrlarga yoyilgan bo`lsin. Ikkinchi qolat - bosh va qo`llar uchun suyanchiqlari bo`lgan yumshoq o`rindiq(kreslo)ga qulay, qo`llaringizni bo`sh qo`yib o`tirasiz. Ammo bunday sharoit qar doim qam mavjud bo`lmasligi mumkin, shunday qolatlarda qar qanday sharoitda mashq qilish uchun "aravakash qolati" deb ataluvchi o`tirish eng qulay bo`lishi mumkin. Mazkur qolatni tashkil qilish uchun kursiga to`qri o`tirish va gavgani tekis tutish, keyin esa barcha skelet muskullarini bo`shashtirish zarur. Boshni ko`krakka egib, ko`zlar yumiladi, oyoqlar biroz yoyilgan va ozgina egilgan, qo`llar tizzalarga qo`yilgan qolat bo`lsin. qo`llar bir-biriga tegmasin, tirsaklar biroz bukilgan - umuman olganda, yo`lovchini kutib, mudrab o`tirgan aravakashning qolatiga kiring. Passiv, nazorat qilinmaydigan mudroq va uyqu qolati autogen mashqlarni egallashga xalaqit qilishi mumkin. Mudroqni yo`qotish uchun 3 - 4 marta chuqur

nafas olib, 3 - 4 marta ko`zlarni qattiq yumish kerak bo`ladi. Shu bilan bir vaqtda, mudroq yo`qolayapti, xotirjamlik, bo`shashish qolati yuzaga kelayapti deb o`zini ishontirish va mashq qilishni davom ettirish kerak.

Autogen mashqlar bilan shuqullanib o`zinigizga qech qanday yangilik kiritmaysiz, balki shunchaki o`zingizning barcha yaxshi tomonlaringizni va ulardan keraklilarini rivojlantirasiz.

Autogen mashqlardan faqatgina mustaqil psixoterapevtik metodika sifatida emas, balki sanatoriya - kurort yoki dori-darmonli davolash bilan birgalikda foydalanish mumkin. Individual qamda guruqda shuqullanish mumkin. Autogen mashqdan foydalanish usullari juda keng. Autogen mashqni toliqishdan keyin kuchini tiklash uchun, emosional qolatini boshqarish va irodasini mashq qilish, uyqusizlikka qarshi kurashishda qo`llaniladi. Ushbu metoddan sportchilar, doimiy asabiy zo`riqish, nerv - psixik keskinlik talab qilinadigan boshqa kasb egalari muvaffaqiyatli foydalanishlari mumkin.

Shunday qilib, agar mashqlarni bajarishga kirishishga qaror qilgan bo`lsangiz, shubqalanish va ikkilanishni yengishga imkon beradigan o`z kuchiga va yaxshi natijalarga ishonch, barcha ko`rsatmalarimizni to`la va iloji boricha, yaxshi bajarishga ichki tayyorlik va samimiy intilish muvaffaqiyat garovi bo`lishini esda saqlang.

qar bir mashqni o`zlashtira olishga ikki qatfa ajratilishini, kuniga 5-10 daqiqadan kamida uch marta shuqullanish kerakligini eslatib o`tamiz. Agar dastlabki kunlarda nimalardir yaxshi chiqmasa, unda 15 daqiqadan va undan ortiq vaqt mashq qilish kerak bo`ladi.

Foydalaniladigan o`zini ishontirish formulalari ushbu mashq uchun kerakli tuyqularni yuzaga keltiruvchi aniq emosional obrazlar bilan birgalikda bo`lishi kerak. Formulalarni xayolan, "ichingizda", nafasingiz bilan birgalikda takrorlash kerak. Odatda, nafas chiqarishda takrorlanadigan formulalar kuchli bo`shashtiruvchi natija beradi. Agar formula juda uzun bo`lib, siz uni bir nafas olishda aytishga ulgurmasangiz, unda ikki marta nafas chiqarishga cho`zishingiz mumkin.

1. Autogen mashq

Endi siz bevosita mashqlarni bajarishga kirishishingiz mumkin. Birinchi navbatda, qulay qolat qabul qiling va mashqqa aloqador bo`lmagan boshqa xayollar va sezgilarni esdan chiqarishga qarakat qiling. Buning uchun birinchi mashqning quyidagi formulalaridan foydalanishingiz mumkin:

- men dam olishga tayyorlandim;
- men tinchlanaman;
- qech narsani o`ylamayman;
- turli tovushlar menga xalaqit qilmaydi;
- barcha tashvishlar, qavo tir, xayollarni esdan chiqaraman;
- tinch tekis xayol suraman;
- men dam olaman;
- men umuman xotirjamman.

Esingizda bo`lsa, oqirlik qissi sifatida biz sub'ektiv baqolaydigan qo`l-oyoqlar va tananing barcha muskullari bo`shashishi chuqur dam olishga yordam beradi. Ma'lum jismoniy ishlarni bajargandan yoki uzoq vaqt piyoda yo`l yurgandan keyin dam olayotganda muskullarda mana shu oqirlik sezgisini qis qilgandirsiz. Lekin bu sezgi beixtiyoriy bo`lgan, qozir esa atayin shu qolatni qosil qilish kerak.

Birinchi navbatda, o`ng qo`lingizni (chapaqaylar chap qo`lni, chunki autogen mashq bilan shuqullanishda shu

qo`l ko`p qarakatlarni bajaradi) bo`shashtirishga o`rganib olishingiz kerak. Buning uchun quyidagi formuladan foydalanish mumkin:

Mening o`ng qo`lim oqir.

Bu formulani juda yaqqol tasavvur qilish kerak. Mana qo`llarim muskullari - barmoqlarim, bilagim bo`shashmoqda, butun qo`lim qo`rqoshin kabi oqirlashdi. U bo`shashdi va arqon qabi kuchsiz yotibdi.

Kuchim yo`q,

uni qimirlatgim kelmaydi.

Taklif etilgan formulani asta-sekin 6-8 marta takrorlang, qosil qilingan sezgilarni eslab qolishga qarakat qiling. Yuzaga keltirilgan bo`shashish qolati yoqimsiz bo`lmasin. Agar shunday bo`lib chiqsa, formuladagi "oqirlik" so`zini "bo`shashgan" so`zi bilan almashtirib ko`ring.

O`ng qo`lingizni birinchi urinishdan - reflektorli beixtiyor bo`shashtirishga o`rganib olgandan so`ng boshqa muskullarni qam bo`shashtirishga qarakat qiling. Odatda, bu qolat ancha oson bo`ladi:

- o`ng qo`limda yoqimli oqirlik qissi paydo bo`lmoqda;

- qo`llarim oqirlashadi;

- qo`llarim borgan sari ko`proq oqirlashib boradi;

- qo`llarim yoqimli oqirlashdi;

- qo`llarim bo`shashgan va oqir;

- men umuman tinchman;

- tinchlik organizmga dam beradi;

- oyoqlarim oqirlashadi;

- o`ng oyoqim oqirlashadi;

- chap oyoqim oqirlashadi;

- oyoqlarimga oqirlik quyiladi;

- oyoqlarim yoqimli oqirlashdi;

- qo`l - oyoqlarim bo`shashgan va oqirlashgan;

- gavdam oqirlashadi;

- barcha muskullarim bo`shashgan va dam oladi;

- butun tanam yoqimli oqirlashdi;

- mashqlardan keyin oqirlik qissi yo`qoladi;

- men umuman xotirjamman.

Mashqulotlardan keyin faol faoliyatga kirishish zarur bo`lgan qolatlarda autogen qolatidan chiqish maxsus uslubidan foydalanish talab qilinadi. Buning uchun autogen qolatga tushishga qarama-qarshi formulalardan foydalaniladi. Misol uchun:

- mening qo`llarim yengil, qarakatchan;

- qo`llarimda yoqimli kuchni qis qilmoqdaman;

- chuqur, tez nafas olaman;

- yengillik, tetiklik, qulaylikni qis qilmoqdaman;

- qo`llarimni oson egaman.

Shundan so`ng ko`zingizni ochasiz, o`rningizdan turasiz va bir necha chaqqon jismoniy mashqlarni bjarasiz.

Autogen mashq ni uyqudan oldin bajarayotgan bo`lsangiz, albatta, bunday qarakatlarni bajarmaysiz.

qar bir mashqulotdan so`ng erishilgan sezgilarni taqlil qilishga qarakat qiling va uni kundalikka

yozib oling, qar bir shuqullanuvchi kundalik tutishi kerak. Kundalikka bundan tashqari,

foydalanadigan formulalarni yozasiz, ulardan eng ta`sirlisini va foydalisini tanlab olasiz,

o`tkazilgan mashqulotni baqolaysiz. Misol uchun, bo`shashish uchun:

"1" - bo`shashishni bajara olmaslik;

"2" - juda kam bo`shashish;

"3" - o`rtacha bo`shashish;

"4" - kuchli bo`shashish;

"5" - to`la bo`shashish.

Mashqulot paytida qalati, yomon qis paydo bo`lsa, mashqulotni to`xtatish va psixologga murojaat etish kerak.

2. Autogen mashq

Yuqorida ta`riflab o`tilgan autogen mashqlar majmuasining boshlanqich mashqini o`zlashtirib

olganingizdan so`ng, taxminan ikki qaftadan keyin ikkinchi mashq formulalarini qam mashqulotga

kiritish mumkin.

Ikkinchi mashqning maqsadi - ilgari o`z-o`zidan yuzaga keladigan qolatni atayin keltirib chiqarishga o`rganib olishdir. Ikkinchi mashqning asosiy formulasi quyidagicha: "Mening o`ng qo`lim borgan sari ko`proq isib bormoqda".

Ushbu mashq autogen qolatiga tushish va birinchi mashq tugatilgandan so`ng bajariladi. Ikkinchi mashq formulalari asta-sekin nafas chiqarish bilan 6-8 marta takrorlanadi. Mashq issiqlikni qis etishingiz bilan boqliq ko`zga ko`rinadigan emosional obrazlar bilan bajarilishi kerak.

Ushbu mashqni o`zlashtirib olishda passiv, irodasi kuchsiz o`z diqqatini jamlash ko`nikmasi aloqida muqimligini esda saqlash kerak.

Keyinchalik, o`ng qo`lingizda bemalol va tez issiqlik qolatini keltirib chiqarishga o`rganib olgandan so`ng, chap qo`lda, oyoqlarda, tananing qar qanday qismida qon tomirlari devorlari kuchini ixtiyoriy boshqarishga o`rganib olish zarur. Issiqlik faqat yaxshi dam olishni ta'minlamay, balki asablarni qam tinchlantiradi. Maqalliy issiqlikni qosil qilishni bilish oqriqni pasaytiradi, ovqatlanishni va bezovta qilayotgan organ ishini yaxshilaydi. Buning uchun quyidagi formulalardan foydalanish mumkin:

- o`ng qo`limda yoqimli issiqlik qissi paydo bo`lmoqda;

- chap qo`lim isiy boshlaydi;

- qo`llarim isiydi;

- qo`llarim borgan sari isib boradi;

- qo`llarim qon tomirlari kengayadi;

- qo`llarim tomirlariga iliq qon quyiladi;

- qo`llaringa yoqimli issiqlik yuguradi;

- qo`llarimdagi issiqlik kuchayib boradi;

- qo`llarim yoqimli isiydi;

- men umuman xotirjamman;

- oyoqlarim isiydi;

- o`ng oyoqim isiydi;

- chap oyoqim isiydi;

- oyoqlarim tomirlari kengayadi;

- iliq qon oqimi oyoqlaringa yo`naldi;

- oyoqlarim ko`proq isib boradi;

- mening oyoqlarim yoqimli isidi;

- qo`l-oyoqlari oqir va issiq;

- tanam bo`shashgan va to`la dam oladi;

- issiq butun tanam bo`ylab yoyiladi;

- arteriya bosimi yaxshilandi;

- men tinch dam olaman;

- men umuman xotirjamman.

Ba'zida shuqullanuvchilar mashqni bajarib bo`lgandan so`ng qo`llari va oyoqlarida qichishish yoki achishishni qis qiladilar. Ko`pincha bu autogen qolatidan noto`qri chiqish bilan boqliq bo`ladi va chiqish formulasidan to`qri foydalanganda yo`qoladi.

3. Autogen mashq

O`z tanangiz xoqlagan qismida issiq qissini bemalol yuzaga keltira oladigan bo`lganingizdan keyin autogen mashq uchinchi mashqini o`zlashtirishga kirishish mumkin bo`ladi. An'anviy sxema bo`yicha autogen

mashq metodikasini egallash metodikasi yurak faoliyatini yaxshilashga yo`naltirilgan. Uning maqsadi yurak urishi tezligiga ixtiyoriy ta'sir ko`rsatishni bilish bo`lib qisoblanadi.

Mashqulotlarni dastlabki bosqichlarda yotgan qolatda bajarish yaxshiroq bo`ladi. Chap qo`l ko`krakda tinch

yotishi kerak. Birinchi ikki mashqni bajargandan so`ng chap qo`lda issiqlikni qis qilishga e'tibor qaratiladi (misol uchun "mening qo`lim iliq suvga solingan"). Shundan keyin chap qo`ldagi ushbu qisni tasavvuringiz ko`krak qismiga tarqatadi, bu yurak koronar qon tomirlarini kengaytirishga olib keladi. qo`shimcha qon oqimi va u bilan birga, kislorod qam oladi. Shu bilan bir vaqtda, o`zini ishontirishning quyidagi asosiy formulalaridan foydalanish mumkin:

- ko`kragim issiq,

- yuragim tinch va kuchli uradi,

- yuragim tekis uradi,

- o`zimni yengil va erkin qis qilaman.

Formulani xotirjam, tekis nafas olib 5-6 marta takrorlash zarur. Ushbu mashqni o`zlashtirilganligi darajasini mashqulotdan oldingi va keyingi tomir urishini tekshirish yordamida aniqlash mumkin. Kuchli qayajonlangandan keyin qisqa vaqtda tomir urishini me'yorga keltirishni bilish ko`nikmasi ancha yuqori darajada ekanligini bildiradi.

Shu yerda emosional vaziyatda yuzaga keladigan yurak atrofidagi yoqimsiz sezgi qali uning kasalligini anglatmasligini, balki ko`pincha nevrologik xususiyatga ega bo`lishini yana bir bor eslatib o`tish zarur. Yurakdagi mana shu oqriqlarni yo`qotish, yurak urishi tezligini va kuchini moslashtirish uchun odatda ko`krak atrofida issiqlik qosil qilish yetarli bo`ladi. Agar bunday ta'sir ko`rsatish yetarli emas deb qisoblasangiz, uni kuchaytirish uchun quyidagi formulalar to`plamidan foydalanish mumkin:

- diqqatim chap qo`limga qaratilgan,
- qo`limdagi issiqlik kuchaymoqda,
- ko`kragim isib borayotganligini qis qilmoqdaman,
- ko`krak qafasi qon tomirlari kengaymoqda,
- yurak tomirlari biroz kengaydi,
- yurak muskullari oziqlanishi yaxshilandi,
- ko`kragim yoqimli issiqlikka to`ldi,
- yurakdagi barcha oqriq va yoqimsiz sezgilar yo`qotildi,
- yurak tomirlari bo`ylab iliq qon oqadi,
- yurak yoqimli issiqda dam oladi,
- yuragim tinchlandi,
- ko`kragimda yengillik va erkinlik qis qilaman,
- tekis va yengil nafas olaman,
- yuragim tekis, xotirjam, yaxshi ishlaydi,
- yuragim mening nazoratimsiz ishlaydi,
- yuragimning ishlashidan xotirjamman,
- yuragim aniq, tekis urmoqda,
- men umuman xotirjamman.

4. Autogen mashq

Autogen mashqlar bilan muntazam shuqullanib, siz balki tanangiz tinchlanganida nafas olishingiz tinchlanishi va yaxshilanishiga e'tibor bergandirsiz. Ushbu jarayon organizm uchun juda muqim, chunki yurak ishini yengillashtiradi, asabiylashish va qazablanish qolatini yo`qotadi, umumiy tinchlanishga olib keladi, bezovta qiluvchi xayollar va sezgilardan chalqitadi, uyquni yaxshilaydi.

Shuning uchun autogen mashqlar bilan shuqullanganda nafas olishga aloqida e'tibor qaratiladi.

Autogen mashqning qar bir formulasi nafas chiqarilishida bajarilishi kerakligini unutmang. Shu bilan birga, nafas chiqarish nafas olishdan bir muncha uzunroq bo`lishi, undan taxminan ikki barobar ko`p davom etishi kerak. Shunday qilib, nafas olishni boshqarish autogen mashq bajarishning barcha yo`nalishlarida mavjud bo`ladi.

Autogen mashq to`rtinchi - nafasni boshqarish mashqini o`zlashtirish uchun barcha avvalgi topshiriqlarni bajarish kerak: to`la tinchlanish, bo`shashish, oyoq va qo`llarda issiqlikni qis qilish, yurakning tekis va tinch ishini tasavvur qilish kerak. Avvalda bo`lgani kabi nafas olish mashqi formulasini ushbu organ ishiga diqqatni jamlab bajarish kerak:

- men yengil va erkin nafas olaman,
- nafas olishim xotirjam va bir tekis.

Ba'zi qollarda, ko`krak atrofida yomon sezgini qis qilganda va nafas olishingiz yaxshilanmaganda ushbu mashqning kengaytirilgan variantidan foydalanib ko`ring, u quyidagi o`zini ishontirishdan iborat bo`ladi:

- tanam yoqimli bo`shashgan,
- ko`kragim va qornim muskullari bo`shashdi,
- ko`kragimda yoqimli tinchlantiruvchi issiqlik,
- qar bir nafas olishim bilan issiqlik kuchayadi,
- issiqlik barcha yoqimsiz sezgilarni yo`qotadi,
- nafas olishim tinchlandi,
- yengil va erkin nafas olaman,
- qornim tekis nafas olishimda ishtirok etadi.
- asablarim borgan sari ko`proq tinchlanadi,
- ko`krak qafasim isiydi.

- kengaygan bronxlardan muzdek va tetiklashtiruvchi qavo erkin va oson o'tadi,
- o'zimni yaxshi qis qilaman,
- yengil shabada yuzimni tetiklashtiradi,
- yengil qavo chakkalarimga yoqadi.
- peshona va burun tepa qismida yoqimli sovuqlikni qis qilmoqdaman,
- ko'kragimda yengillik va erkinlik,
- ko'kragimni yengil qavo to'ldiradi,
- yengil nafas olaman,
- umuman erkin nafas olaman,
- yengil nafas olishdan quzurlanaman,
- nafas olishim doimiy yengil va erkin,
- qar qanday qolatda yengil nafas olaman,
- men chuqur dam olish qolatidaman,
- men umuman xotirjamman.

Engil jismoniy mashqlardan keyin nafas olishni boshqarish qobiliyati qosil bo'lgan bo'lsa, mashqni o'zlatirilgan qisoblash mumkin.

5. Autogen mashq

Nafas olishni boshqarish mashqini o'zlashtirish bizni bevosita keyingi, qorin bo'shliqidagi qon tomirlari qolatini boshqarishga qaratilgan beshinchi mashqqa olib keladi. Nafas olishda qorin yordamidan foydalansh o'pka diafragmasining ichki organlarga ishqalash ta'siri sababli ularga qon kelishi oshadi va tomirlar kengayadi. Bu jarayonni biz qorin atrofida issiqlik sifatida qis qilamiz. Faqat barcha avvalgi mashqlarni bajargandan keyin beshinchi mashqni bajarishga kirishish mumkin va birinchi navbatda, qorin muskullarini bo'shashtirish zarur bo'ladi. qorin muskullarini bo'shashtirish asta-sekinlik bilan ichki organlarni qam bo'shashtirishga olib keladi. qorin bilan bir tekis nafas olish kerak. Issiq choyni ichganda tomoqdan oshqozonga borib tushishi yo'lini xayolan kuzatish yo'li bilan

topshiriqqa diqqatni qattiq jamlashga erishiladi. Shu bilan birga, o'sha yerda grelka yotibdi, uning issiqi juda ichkariga kirib boradi va umurtqa poqonasiga yetib boradi deb xayol qilish qam mumkin. Issiqlik quyosh nuri bilan birlashadi va u orqali barcha ichki organlarni qamrab oladi. O'zini ishontirish asosiy formulalari sifatida quyidagilardan foydalaniladi:

- mening qornim yumshoq va issiq,
- quyosh nurlari issiqlik tarqatadi.

Formula odatda nafas olish bilan 5-6 marta takrorlanadi.

Ba'zi qollarda agar o'ng qo'lingiz kaftini qoringa qo'yib va quyidagi formulalardan foydalanib, go'yo qo'lingiz issiqini qoringa o'tkazgandek bo'lsangiz, yaxshiroq natijaga erishiladi:

- qornim bir tekisda nafas olishda ishtirok etadi,
- qorin atrofi bo'shashtigan, yumshoq,
- o'ng qo'lim issiq,
- qo'lim qattiq isib boradi,
- bu issiq qorinni isitadi,
- ichkari kirib boradi va yomon sezgilarni yo'qotadi,
- qornimni yengil va yaxshi qis qilaman,
- quyosh nurlari isiydi,
- mening quyosh nurlarim issiqlik tarqatadi,
- issiqlik butun qoringa tarqaladi,
- qornim yoqimli, chuqur illiqlik tafti bilan isitilgan,
- men umuman xotirjamman.

quyosh nurlari uchun mashq qorindagi yoqimsiz sezgi va oqriqlarni yo'qotishga yordam beradi, qorin bo'shliqi organlarining yaxshi ishlashini ta'minlaydi, oshqozon - ichak yo'li tekis muskullari qon aylanishini yaxshilaydi va boshqaradi.

6. Autogen mashq

qorin muskullari qolatini osongina o'zgartira olishingiz, uning atrofida issiq paydo qila oladigan bo'lganingizdan so'ng keyingi mashqqa o'tish mumkin. Oltinchi mashq yangi boshlovchilar uchun

autogen mashqlar kursida oxirgi, yakunlovchi mashqi qisoblanadi. Uning maqsadi shuqullanuvchilarni bosh tomirlari qolatiga ixtiyoriy ta'sir ko'rsatishga o'rgatish qisoblanadi.

Oltinchi mashq peshonasida muzdek qolatni qis qilishga qaratilgan. Uni egallash uchun avvalgi barcha

mashqulotlarda o`zlashtirilganlarni bajarib va beshinchi mashqni yakunlab, qorin bilan nafas olishni asta-sekin davom ettirib, asta-sekinlik bilan diqqatni burun yo`llari bo`ylab, qavoning qarakatlanishini tabiiy qis qilishga qaratish zarur. Nafas chiqarish paytida qavoning ichkariga qarakatlanishi issiqlik sifatida, nafas olish paytida esa sovuq kabi qis qilinadi. Mana shu issiq va sovuq qavoning almashishini qis etish va anglab yetish kerak.

Agar darhol bajarishga erisha olmasangiz, unda oqiz orqali uchta tez nafas olish bilan o`rganishni tezlashtirish mumkin. Nafas olinayotgan qavo oqimi oqizning shilliq qoplamini sovitadi, bu qolat tilda aniq qis qilinadi. Shundan keyin oddiy burun orqali nafas olinadi, ammo siz oqiz ichida sovuq va issiq almashishini qis etishda davom etasiz. Nafas olish mashqi oxirida yuzning yuqori qismida engil, muzdek shamol qis qilinadi. Mana shu yoqimli muzdek qavo qissini formula yordamida ushlab turishga o`rganish kerak:

- peshonam birozgina muzlagan.

Formulani bir necha bor takrorlab, mashqni ko`rish obrazlari bilan bajaring. O`zingizni dengiz qirgoqida deb tasavvur qilish mumkin: iliq qum ustida yotibsiz va muzdek dengiz shabadasi yuzingizni silaydi. O`zingizni issiq vannada va kichik bir shamol yuzingizga urayotgandek tasavvur qilish mumkin. O`zingizda yoqimli muzdek qavo qissini yuzaga keltirish zarurligini aloqida ta`kidlab o`tish zarur, chunki bosh atrofida sovuqni qaddan tashqari, kuchli o`zini ishontirish miya tomirlarining ortiqcha torayishiga, qujayralarida kislorod almashishini yomonlashishiga olib kelishi va oqibatda, bosh oqriqini keltirib chiqarishi mumkin. Shu bilan bir vaqtda, oltinchi mashqdan to`qri foydalanish tomirlar sababli kelib chiqqan bosh oqriqiga qarshi yaxshi vosita bo`lishi va diqqatini yaxshilash qamda ish bajarish qobiliyatini oshirish uchun xizmat qilishi mumkin. Bu ayniqsa, mashqning kengaytirilgan variantiga taalluqlidir:

- butun tanam erkin va yengil,
- muzdek qavo yuzimni tetiklashtiradi,
- shamol chakkalarimni muzlatadi,
- mening peshonam yoqimli muzlaydi,
- yengil va erkin nafas olaman,
- muzdek qavo boshimni tetiklashtiradi,
- miyamning tomirlari biroz kengaydi,
- bosh miyam nerv qujayralarining oziqlanishi yaxshilandi,
- boshdagi barcha oqriq va yomon sezgilar yo`qoldi,
- arterial bosimim yaxshilandi,
- boshim oqir xayollardan qoli,
- qar qanday fikrga diqqatni qarata olaman,
- aniq va tushunarli fikrlayman,
- boshim yengil va yorqin,
- men umuman xotirjamman,
- xotirjamlik qissi menga yoqadi,
- nerv tizimim tinchlanadi va o`zgaradi,
- men kun sayin xotirjam bo`lib boraman,
- xotirjamlik mening fe`lim asosiy xususiyati bo`lib qolmoqda,
- nerv tizimim barcha ko`ngilsizlik va qiyinchiliklarga xotirjam javob qaytaradi,
- qar qanday vaziyatda qam xotirjam, vazmin va o`zimga ishonchni saqlayman,
- qech narsa meni barqarorlik va ishonchli qolatimni buza olmaydi,
- salomatligim va kayfiyatim kun sayin yaxshilanib boradi,
- autogen mashqulotlar asab tizimimni mustaqkamlaydi,
- men umuman xotirjamman.

Ushbu mashqlardan foydalanib, autogen mashqlar paytida sizni bosib kelgan mudroqni osongina engishingiz mumkinligini aytib o`tish zarur. Ammo bevosita uxlashdan avval autogen mashqlar bilan shuqullanayotgan bo`lsangiz, ushbu mashqdan foydalanish kerak emas, chunki bu uyqu kelishini biroz ortga surishi mumkin.

Psixologik treninglar

30 daqiqalik trening.

Tanishuv treningi.

1."Olma"

qatnashuvchilar davra bo`lib o`tiradilar. Boshlovchi "Mening ismim... Men ...ni yaxshi ko`raman (xoqlagan narsa yoki kishining ismini aytish mumkin),- deydi va olmani biron kishiga qarab otadi. Olmani ilib olgan ishtirokchi qam o`zini shunday tanishtiradi va olmani boshqa ishtirokchiga uzatadi. Keyin barcha ishtirokchilar o`zlarini tanishtirib bo`lgunlariga qadar davom yetadi.

Ishtirokchilar tanishtirish jarayonida aytish mumkin bo`lgan jumlar:

Men ...ni yaxshi ko`raman

Men yoqtiragan gul

Men yoqtiradigan rang

Ishchanlik muxitini yaratuvchi o`yinlar.

2. "Azizim, men sizga yoqamanmiq"

Maqsad: diqqatni bir joyga to`plash, jimlikni saqlash, xotirani yaxshilash.

qamma doira shaklida o`tiradi. Boshlovchi o`zining o`ng yoki chap tomonida o`tirgan ishtirokchidan: "Azizim, men Sizga yoqamanmiq",- deb so`raydi. So`ralgan odam esa quyidagicha javob beradi: "Azizim, siz menga yoqasiz, lekin men sizga tabassum qadya yeta olmayman". Boshlovchi o`sha odamning tabassum

qilishiga yerishish uchun turli qil yuz ifodalaridan, qiziqarli narsalarni gapirib berishdan, qiliqlardan va oxirgi chora sifatida qitiqlashdan foydalanishi mumkin. Shu yo`sinda ishtirokchilar navbatma-navbat o`yinni davom yettiradilar. Yetakchi o`yin jarayonida nima mumkin yoki mumkinmasligini belgilab, nazorat qilib turadi. Masalan, "Yo`q, menga yoqmaysiz", deyish mumkin emas. O`yin to oxirgi ishtirokchi boshlovchini tabassum qilishiga erishmaguncha davom yetadi.

3. "Barmoqni ushlab ol!".

Ishtirokchilar doira bo`lib o`tirishibdi. Trener: "qozir qammamiz

1-deganimda o`ng qo`lning ko`rsatkich barmoqini ko`taramiz

2-deganimda chapqilimizni chap tomondagi sherigimizning kirsatkich barmoqi ustiga qo`yamiz.

3-deganda yesa o`ng qo`l barmoqimizni olib qochib, chap qo`limiz bilan sherigimizning barmoqini ushlab

olamiz"- deydi.

(ko`rsatkich barmoq tepaga qaratildan qolda yelkadan pastroq va yon tomonda tutiladi).qo`li ushlangan odam qandaydir savolga javob berishi yoki shart bajarishi kerak.

Aqlli o`yinlar.

4. "Taqlid"

Yutqizgan 4 kishi xonadan tashqariga chiqarib yuboriladi, qatnashuvchilar doira bo`lib o`tiradilar.

Kirgan odamga vazifa berilgach qamma uning qar bir qarakatiga baravar taqlid qilishi kerakligi tushuntiriladi. So`ng birinchi odam kirgiziladi va boshlovchi:

"Siz shunday ish bajaringki qamma qoyil qolib chapak chalsin!"- deydi. O`yin qar bir ishtirokchi chapak

chalish kerakligini uqib olmaguncha davom yetadi. Agar tushunolmasa trener yo`naltiradi, yani "Biz nimaqilyapmizq" deb so`raydi.

Bu o`yin mantiqiy tafakkurni rivojlantiradi, sezgirlikka, topqirlikka o`rgatadi.

Aqillashtiruvchi va tana to`siqlarini bartaraf qiluvchi o`yinlar.

5. "Kema"

Guruq ikki komandaga bo`linadi. qar bir guruqga bittadan gazeta beriladi. Guruq azolari gazetani katta ochib, oyoqlarini qo`yib gazeta, yani kemaga chiqib 5-sekund turishlari kerak (sanash qamma tayyor bo`lib turgach boshlanadi). Keyin gazeta ikki buklanadi, azolar chiqishadi. Keyin yana ikkiga buklanadi yana chiqishadi. Shu tariqa gazeta to qamma siqib tura olguncha buklanaveradi. Eng kichik kemada 5 sekund turgan guruq qolib qisoblanadi.

Bu o`yin bir tan bir jon bo`lishga, guruqning jipslashuviga, aqillashuviga, yordam beradi, yepchillikka, chaqqonlikka o`rgatadi.

6. "Orqama-orqa"

Ishtirokchilar xona bo`ylab qarakat qiladilar. Boshlovchi tana azolaridan birining nomini aytadi, masalan, "orqa" deydi. Shunda ishtirokchilar o`zlariga juft topib, bir-biriga suyanishlari kerak. O`ziga sherik topa olmagan odam o`rtaga chiqadi va o`yinni davom ettirish uchun boshqa tana azolarining nomini aytadi (masalan, bosh, qo`l, oyoq, barmoq, yelka va q.k.).

7. "qayta tuzilish"

Guruq azolari ikki guruqqa bo`linadilar va boshlovchining ishorasi bilan turli belgilarga ko`ra tezroq safga tizilishga qarakat qiladilar. Masalan, oyoq kiyimi o`lchami, tuqilgan kuni, tuqilgan oyi, bo`yi va xokazolar qisobga olinishi mumkin. Tez va to`qri saflangan guruq qolib qisoblanadi.

Trening qamma guruq azolari yaxshi bilgan birorta qo`shiqni birgalikda aytib tugallanadi.

DIQQATNI RIVOJLANTIRISH VA KORREKSIYALASH USULLARI

Guruqiy mashqulotlar namunalari.

1- M A Sh q U L O T:

Maqsad: kichik maktab yoshidagi o`quvchilarda ixtiyoriylik va e'tiborlilikni rivojlantirish.

V A Z I F A L A R;

1- Mushaklarni bo`shashtiruvchi mashqlar (izoterapiya elementlarini qo`shsa bo`ladi)

2- "Barini e'tiborga ol"

3- "Tartibni eslab qol"

4- "Buqalamun"

5- Mashqulotlar yakuni (kayfiyat rangi)

2- M A Sh q U L O T:

Maqsad: Ixtiyoriylik, e'tiborlilik kabi diqqatning asosiy xossalarini rivojlantirish.

V A Z I F A L A R;

1- Mushaklarni bo`shashtiruvchi mashqlar (izoterapiya elementlarini qo`shsa bo`ladi)

2- "Boshni qo`lingni ko`tar."

3- "To`xtamay qidir"

4- "Parchalarni birlashtir-butunini ko`rasan"

5- Mashqulotlar yakuni (kayfiyat rangi)

Shunga o`xshash 5-6 ta mashqulotlardan keyin quyidagi juftlikda bajariladigan o`yinlarni qo`shish maqsadga muvofiqdir

3- M A Sh q U L O T:

Maqsad: Diqqat jamlanishini rivojlantirish

V A Z I F A L A R;

1- "Nasos va koptok"

2- "Diqqatni jamlashga mo`ljallangan mashqlar."

3- "Ko`zgu"

4- "Dengiz soqilida"

5- Mashqulotlar yakuni (kayfiyat rangi)

4- M A Sh q U L O T:

Maqsad: Diqqat jamlanishini rivojlantirish

V A Z I F A L A R;

1- "Nasos va koptok"

2- "Diqqatni jamlashga mo`ljallangan mashqlar."

3- "Ko`zgu"

4- "Dengiz soqilida"

5- Mashqulotlar yakuni (kayfiyat rangi)

4- M A Sh q U L O T:

Maqsad: Diqqat barqarorligini rivojlantirish; tovushlarga nisbatan bo`lgan diqqatni rivojlantirish.

V A Z I F A L A R;

1- "Osilgan-titilgan qo`qirchoq"

2- "Diqqat" saroyiga sayoqat."

3- "Tingla va ijro et."

4- Muzoterapiya elementlari.

5- Mashqulotlar yakuni (kayfiyat rangi)

Bundan keyin qam mashqulotlar shu tarzda davom etadi. Asosiy maqsad: diqqatning qaysidir bir xossasini rivojlantirish bo'ladi. Bolalar qar bir yangi o'yinga to'yinishini aloqida nazorat qilib borish kerak. qar bir mashqulotdan keyin bola tomonidan kayfiyatni belgilovchi rang tanlanadi, zero bu, yuqorida ta'kid etilgan to'yinish qissi xususidagi ma'lumotni berishi mumkin.

14-15ta mashqulotdan keyin mashqlarga o'z xatti-qarakati nazoratini, urinishlarning irodaviy asoslarini tarkib toptiruvchi elementlarni kiritish ma'quldir.

Korreksion muolajalarning uchinchi, mustaqkamlikni ta'min etib turuvchi bosqichi uyda, mustaqil ravishda yoki ishtiyoqmand ota-onalar boshchiligida davom ettiriladi.

Bunday mashqulotlar namunalarini pedagog (psixolog) yakka tartibdagi konsultasiyalarda beradi.

Ba'zi bir qarovsiz bolalarning psixologik xususiyati sirasiga o'ta faollik kiradi (ilmiy tilda - giperaktivlik deyiladi).

Bunday bolalar bilan ko'shimcha tarzda yana tarkib toptiruvchi bosqichning 5-10 kursini yakka tirtibda o'tkazish darkor.

Dasturda tilga olingan o'yinlar tavsifi

Kayfiyatni ranglarda ifodalash.

Maqsad: Bolalarga o'z kayfiyatini ranglar orqali aks ettirishni o'rgatish.

Material: Guash, akvarel, oq qoqoz.

Pedagog bolalarga ranglarni ixtiyoriy tarzda tanlashni taklif qiladi (rangli doq, chiziqlar tortiladi)

IZOq: qora va siyoqranglar bolalarda tushkunlik, qo'rquv alomatlarini borligidan dalolat beradi.

"Barini e'tiborga ol".

Turli 7-10ta predmetlar bir qatorga terilib, usti yopiladi. So'ng 10 laqzaga ularni ochib yana yopib qo'yish lozim. Bolaga bunda nimalar borligini sanab berish taklif etiladi.

O'sha predmetlarning usti yana 8-10 laqzaga ochilib, boladan ular qay tartibda terilganligi so'raladi.

Predmetlarning ikkitasini o'rnini almashtirib, bolaga yana 10 laqzaga ko'rsatiladi. Keyin qaysi predmetlar o'rnini almashganini payqagani so'raladi.

So'ng, predmetlarga ortiq ko'z yugurtirmagan qolda, ularning qay biri qaysi rangda ekanini aytib berish taklif qilinadi.

8 predmet ustma-ust terilib, boladan ularni pastdan yuqoriga qamda yuqoridan pastga qarab nomma-nom sanab o'tish so'raladi. Keyin ularni yonboshlatib, bir-biriga yaqin qilib yonma-yon terib, bir-birini ustiga qo'yib bolaga yigirma laqzadan ko'rsatilib, qaysi predmet qanday qolda ekanini aytib berishi so'raladi.

"To'xtamay qidir"

10-15 laqza mobaynida atrofdagi bir xil rangdagi predmetlarni imkon qadar ko'proq ko'rish (bir xil o'lchamdagi, yoki bir xil shakldagi, bir xil materialdan yasalgan sh.o'')

Berilgan signaldan so'ng bittasi ko'rganlarini sanay boshlaydi, qolganlari to'ldiradi.

"Tartibini eslab qol"

a) O'yindagilarga 6-7ta rangli qalamlar ko'rsatiladi. 20 laqzadan keyin ular olib qo'yilib, qalamlarning joylashgan tartibi so'raladi.

B) 5-6ta bola ixtiyoriy tarzda safga tizilishadi. O'yinni olib boruvchi bola 30-40 laqzaga ular tomonga qarab, yana ters o'girilgan qolda, kim kimdan keyin turganini sanab beradi. Undan so'ng o'yinni olib boruvchi bola boshqasi bilan o'rnini almashadi.

"Ko'zgu"

Maqsad: Sust bolalarga o'z faolligini namoyon qilishlariga imkon berish.

O'yin. O'yinni olib boruvchi tayinlanadi, qolgan bolalar-"ko'zgu" bo'lishadi. U "ko'zgu"larga qaraydi, ular esa uning qatti-qarakatini aks ettiradilar.

Kattalar "aks"larning to'qirligini kuzatishadi.

"Diqqat qasri"

Ikki bola 8 ga 8 qajmdagi kvadrat chizishadi (jami 64ta katak qosil bo`ladi.) Kvadratning yuqori qatori bo`ylab qamda chekka yon tomonini 1 dan 8 gacha tartib raqamlari yoziladi. Bir o`yinchi kvadrat ichidagi "Diqqat saroyini" belgilaydi (u bir katakda bo`ladi) qamda unga eltuvchi yo`lni chizadi. Yo`l qar tomonga bo`lishi mumkin (balandga, pastga, yon tomonga). Faqatgina bir qoida bor: katak markazidan boshlanib, katak markazida tugaydi. Yo`l o`zini-o`zi kesib o`tishi mumkin emas. Birinchi o`yinchi o`zi solgan yo`lni 2- o`yinchiga 20-30 s. ko`rsatib, yashiradi. 2- o`yinchi o`z xotirasiga tayanib, 1- o`yinchining

yo`lini o`z varaqasida belgilab boradi. Yo`l boshi va oxiri unga ko`rsatiladi. 2- o`yinchi qadam tashlashdan avval, uning koordinatasini aytadi (gorizontal va vertikal tartib raqamlari). To`g`ri bo`lsa, o`sha katakni belgilaydi, agar adashsa, 1- o`yinchi uning adashganini aytadi. Agar 2- o`yinchi "Diqqat

saroyi"ga yetgunga qadar 5-ta xatoga yo`l qo`ysa, yutkazgan qisoblanadi. O`yin tugashi bilan ular o`rin almashadilar

Nº	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Korrektur sinovlar

1-vazifa. qizchalar.

qizchalar tasviri tushirilgan maxsus varaqalar taklif etiladi. O`yin qoidasi:A) qora (oq) tasma-bantikli qizchalarni sana.

B) qora soch va qora bantikli qizchalarni sanab ber.

V)oq sochli va qora bantikli.

G)qora soch va qora bantikli.

D).....qora soch va oq bantikli.

2-vazifa. Buzoqchalar.

Buzoqchalar tasviri tushirilgan maxsus varaqalar taklif etila-di. o`yin qoidalari: A) bir shoxli buzoqlarni sanab ber (ikki shoxli)

B) bir quloqli (ikki quloqli) buzoqlarni sanab ber.

V)bir shoxli, bir quloqlilarini (teskarisi).

Va boshqa variantlarda qam .

Vazifani asta-sekin murakkablashtiring (a,v,s.....)

3-vazifa. Raqqos odamchalar.

Yana maxsus varaqa taklif qilinadi.

A) bir oyoqli odamchalarni belgila (chiz,bo`ya,sana)

B) qo`llarini yoyib, bir oyoqda turgan odamchalarni belgila(.....)

V) Oyoqlarini kerib, qo`llarini yoyib turgan odamchalarni belgila (..)

G) qo`l-oyoqlarini birday yoygan odamchalarni belgila (.....)

D) oyoqlarini juftlab, qo`llarini tushirgan odamchalarni belgila(.....). Boshqa variantlarda qam qo`llash mumkin.

Labirint.

Orolchada xazina yashirilgan. Unga yetish uchun labirintdan adashmay o'tish kerak. Labirintlardan adashmay o'tganlarga "xazina topar" unvoni beriladi.

Nasos va to'p.

Ikki kishi o'ynaydi. Biri katta damlanadigan to'p, ikkinchisi uni shishiradigan nasos. "To'p"ning dami yo'q. Oyoq qo'lini bo'shashtirib, yarim egilgan qolda, boshini tushirib turadi. "Nasos" damlay boshlaydi, u qar bir qarakatini tovush chiqarib ifodalaydi, "to'p"ga asta "jon" kira boshlaydi. Sekin tik qolga keladi, qo'llari ko'tariladi. To'p damlangandan keyin "nasos shlangi" tortib olinadi va "to'p" avvalgi qolga, bo'shashib qaytadi. So'ng juftlik o'rin almashadi.

Dengiz soqilida.

Bolalar dengiz bo'yida o'ynashmoqda. Goqi to'xtab, engashib tosh terishadi, goqi toshlarni dengizga uloqtirishadi, goqi cho'milib bir-birlariga suv sachratishadi. Toshlarni osmonga otib, qaytib ilishadi, suvni chappilatishadi. To'yib cho'milib, o'ynab bo'lishganlaridan keyin, issiq qumga ko'milib yotishadi. Ko'zlarini oftobdan yashirishadi, xullas dam olishadi.

Tingla va ijro et.

Olib boruvchi bir necha qarakatni aytib o'tadi, biroq o'sha qatti-qarakatni qilib ko'rsatmaydi.

Vazifani 1-2 marta takror aytishga ruqsat etiladi.

Bolalar olib boruvchi aytib o'tgan tartibda o'sha xatti-qarakatni bajaradilar.

1. Boshni o'nga buring, to'grilang, engashtiring, ko'taring.
2. o'ng qo'lni ko'taring, chap qo'lni ko'taring, ikkisini qam tushiring.
3. Chapga buriling, o'tiring, turing.
4. o'ng oyoqni ko'taring, bir chap oyoqda turing; o'ng oyoqni qo'ying.

Parchalarni birlashtir, butunini ko'rasan.

Biron-bir rasmni kartonga yelimlab, o'n-o'n beshta bo'lak(parcha) qilib, qirqib chiqasiz. o'ynayotgan bola

uni aloqida qismlarini ko'rib turib, unda nimaning rasmi aks etganini aniqlab ko'radi va taqminini tekshirish maqsadida uni terib chiqadi.

Faqirlar.

Bolalar qind faqirlariga taqlid qilishadi. Gilamchaga o'tirib (bizda bu o'tirish "o'qil bolacha" deyiladi) qo'llarini tizzasiga qo'yishadi, tirsaklari osilgan, bo'yin va bel mushaklari bo'sh, bosh egilgan, ko'zlar yumuq. Sokin musiqa sadolari ostida faqirlar orom oladilar.

Buqalamun. (Xameleon)

Avvaliga buqalamun nima ekani tushuntiriladi. U kaltakesakning bir turi bo'lib, atrofidagi muqitga qarab rangini o'zgartiradi (ko'zga tashlanmaslik uchun). Deylik, kulrang tosh ustida kulrang, qumlar orasida sarqish tusga kiradi. Keyin olib boruvchi birma- bir savol-javob qila boshlaydi: agar buqalamun maysalar ichiga tushib qolsa, qanday tusga kiradi? Agar qora qoya toshda o'tirgan bo'lsa-chiq Bolalar tez javob berishlari kerak, so'ng javoblar muqokama qilinadi. o'yin musobaqa tarzida o'tadi. Avvaliga vaqt belgilanmaydi, biroq keyin qo'shimcha shart kiritiladi, ya'ni kim qammadan tez, to'qri javob bersa o'sha qolib sanaladi.

Osilgan-titilgan qo'qirchoq.

Osilgan-titilgan qo'qirchoq
o'tirar devor ustida.

Osilgan-titilgan qo'qirchoq
Yiqiladi uyqusida.

Bola oyoqlarini siljitmagan qolda gavdasini o'nga, chapga buradi. qo'llari latta qo'qirchoqning qo'llariday osilib turadi. "Yiqildi uyqusida" degan jumlani eshitishi bilan gavdasini keskin engashtiradi.

Ilovalar
LABIRINT

ADABIYOTLAR RO`YXATI:

1. Varga A.Ya. Sistemnaya semeynaya psixoterapiya. Kratkiy leksionnqy kursyu SPb.,2001.
2. Vasileva V.L. Yuridicheskaya psixologiya. 5-e izd., dop. i pererab. - SPb., 2002.
3. Vishnyakova N.F. Konfliktologiya. - Minsk, 2002.
4. Vozrastno-psixologicheskiy podxod v konsultirovanii detey i podrostkov / G.V.Burmenskaya, Ye.I.Zaxarova, O.A.Karabanova i dr. - M.,2002.
5. Volkov V.T., Karavaeva Ye.V., Svetkova N.N., Psixologiya pasienta./ Monografiya . - Tomsk, 1999.
6. Enikeev M.I. Ensiklopediya. Obshaya i sosialnaya psixologiya.- M., 2002.
7. Zmanovskaya Ye.V. Deviantologiya (Psixologiya otklonyayushegosya povedeniya). - I., 2003.

8. Kelli. Psixologiya razvitiya. - M., 1998.
10. Kolesnikova G.I. Kategoriya "garmoniya" v sosiokulturnom aspekte / Monografiya. - Tomsk, 2002.
11. Kolesnikova G.I. Osnovq psixoprofilaktiki i psixokorreksii. - Rostov-n/D: Feniks, 2002.
12. Konner R.V. Vvedenie v semeynuyu psixoterapiyu. /Institut semeynoy terapii. - Novosibirsk, 2001.
13. Kochyunos R. Osnovi psixologicheskogo konsultirovaniya. - M., 1999.
14. Krisko V.G. Psixologiya i pedagogika v sxemax i tablisax. - Minsk, 2000.
15. Letunovskiy V.V. Sravnitelniy analiz metodologicheskix osnovaniy variantov ekzistentsialnogo analiza. L. Binsvanger i M. Bossa // Ponimanie kak faktora lichnostnogo razvitiya. - Kemerovo, 2002.
16. Luriya A.R. Yazik i soznanie. - M.: MGU, 1998.
17. Mindell A. Uchenik sozdatelya snovideniy / Per. s ang. - M., 2003.
18. Nemov R.S. Psixologiya. Kn. 3: Psixodiagnostika. - M., 1998.
19. Osipova A.A. Vvedenie v prakticheskuyu psixokorreksiyu: gruppovye metodi raboti. - Moskva-Voronej, 2000.
20. Osipova A.A. Obshaya psixokorreksiya. - M., 2005.
21. Praktikum po obshey, eksperimentalnoy i prikladnoy psixologii./ V.D. Balin, V.K. Gayda, V.K. Gerbachevskiy i dr.// Pod obshey red. A.A. Krilova, S.M. Manicheva. - SPb., 2000.
22. Psixogenetika/ I.V. Ravich-Sherbo, T.M. Maryutina, Ye.L. Grigorenko. - M., 2000.
23. Rudestam K. Gruppovaya psixoterapiya. - SPb., 2000.
24. Sartr J.P. Slova. - SPb., 2001.
25. Slovar prakticheskogo psixologa. / Sost. S.Yu. Golovin. Minsk, 1998.
26. Stolyarenko L.D. Osnovi psixologii. - Rostov-n/D., 2001.
27. Freyd Z. Psixologiya bessoznatelnogo/ Per. s nem. - M., 1998.
28. Shevandrin N.I. Psixodiagnostika, korreksiya i razvitie lichnosti. - M., 1998.
29. Edeymiller E.G., Yustiskis V., Psixologiya i psixoterapiya semi. - 3-e izd. - SPb., 2001.
30. Yalom I. Ekzistentsialnaya psixoterapiya. - M., 1999.
31. Yang P. Metafori i modeli izmeneniya / Per. s angl. - M., 2003.