

Ijtimoiy psixologik treningdan praktikum



**O‘ZBYEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TAHLIMI
VAZIRLIGI**

***IJTIMOIIY PSIXOLOGIK
TRENINGDAN PRAKTIKUM***

Farg‘ona – 2008

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

Ijtimoiy psixologik treningdan praktikum

Mashul muharrir: M.H Ahmedov b. f. d, professor.

Tuzuvchilar:

M. Abdullajonova:	p. f. n. dotsent;
M. Isaqova:	p. f. n;
M. Zokirova	katta o‘qituvchi;
S. Isroiljonov:	b. f. n, dotsent;

Taqrizchilar: Yo. No‘hmonova . p. f.n.
K.Raximova, p.f.n

Qo‘llanma bakalavrliatning psixologiya yo‘nalishi uchun mo‘ljallangan. U ijtimoiy psixologik trening mohiyati, maqsadi va vazifalari asosida tayyorlangan bo‘lib, hozirgi davr iqtisodiy sharoitida maktablar, turli bilim maskanlari, mahalla qo‘mitalarining va mutaxassis psixologlarning ish faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, ijtimoiy psixologik treninglar metodlarini o‘spirinlar tarbiyasi, xususan, madaniyatli muloqotni uyushtirishga o‘rgatishda qo‘llash mumkin. Qo‘llaniladigan ijtimoiy psixologik treninglar kishilarni muloqot jarayonidagi bilimdonlikka o‘rgatish, samarali muloqotni vujudga keltiruvchi bilim, malaka va ko‘nikmalarni yanada oshirishga yordam beradi.

Far‘ona-2008

KIRISH

Hozirgi davr talabi mahnaviy jihatdan etuk, har tomonlama bilimdon, mustaqil fikrlovchi shaxsni shakllantirish bo'lib, bu muammo shaxslararo munosabat, yahni muloqot jarayonida ham amalga oshirilishi mumkin. Shaxsning mahnaviy etukligi, bilimdon, zehnliligi mana shu muloqot jarayonida namoyon bo'ladi. Shunday ekan, kishilarni muloqot jarayonida teran fikrlilik, hozirjavoblik, tahsirchanlik, sezgirlik va muloqot jarayonidagi bilimdonlikni shakllantirish va rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Prezidentimiz I. Karimov aytganlaridek; «O'ta o'qimishli, ruhan bardam va jismonan baquvvat kishilargina istiqloq va taraqqiyot yo'lini bosib o'ta oladi».

(Karimov I.A. «O'zbekiston iqtisodiy siyosatining ustivor yo'nalishlari», - Toshkent, «O'zbekiston».- 1993, 19-bet).

Mustaqil O'zbekiston taraqqiyotining hozirgi bosqichida shaxsning ilg'or dunyoqarashi va inson madaniyatini shakllantirish katta ahamiyat kasb etadi. Chunki bilimdonlikka, o'ylab fikrlashga, donolikka «intilmagan shu sifatlardan uzoq bo'lgan mutaxassis to'laqonli mutaxassis bo'lmaydi» (Sharifxo'jaev M. «Islahotlar mohiyatini anglasakgina niyatimiz ushaladi», «Hal q so'zi» 1995 yil, 25 may).

Ijtimoiy psixologik trening tahsir ko'rsatish metodi sifatida jaxon amaliyotida keng qo'llanilib kelinmoqda. Ijtimoiy psixologik trening (IPT) shaxslararo bir-birini tushunish, muloqotning empativ potentsiallarini oshirish, ichki muammolarni hal etishga imkon tug'diradi. Kundalik hayot vaziyatlaridagi reaksiyalar jiddiy yashirin tarzda bo'lsa, guruhlardagi bu jarayon ochiq tarzda vujudga keladi. Guruhlarda «Yashashni qayta boshlash» mumkin. Moslanish va taraqqiy etishda halaqit beruvchi hulqdagi stereotiplarni bardosh bilan engish, tevarak atrofdagilar bilan o'zaro munosabatlardagi yangi malakalarni o'zlashtirish mumkin.

IPT-psixoterapiyaning murakkab hamda eng samarali metodlaridan biri bo'lib, uning muvaffaqiyatli o'tishi guruh ahzolarining istaklari, shu muammolarini tan olishi, nimanidir o'zlashtirishga intilishiga bog'liq bo'ladi. IPTni muvaffaqiyatli o'tishi kuzatuvchi yoki bajaruvchigagina emas, balki barcha guruh ahzolarining hamkorlikdagi faol harakatlarini talab etadi. Buni barcha qatnashuvchilar bilimi, salbiy emotsiyalarni qabul qilishga tayyorligi, bu esa o'z navbatda psixologik himoya va yangi hulq-atvorni shakllantirishning shakli ekanligini bilish zarur.

Hozirgi ijtimoiy hulq ni yangi bozor munosabatlariga mos tarzda tashkillash, boshqarishga o'rgatish dolzarb bo'lib turgan sharoitda IPT nafaqat mutaxassis psixologlarga, balki barcha ijtimoiy boshqaruv soha hodimlari uchun foydali bo'lishiga ishonamiz.

1- MASHG‘ULOT

O‘Z-O‘ZIGA MUNOSABATNI TASHHIS QILISH.

Bu mashg‘ulot kishining o‘zi haqida tasavvurlari va boshqalardan farqi haqidagi fikrini («Men» kontseptsiyasi) atrofdagi yaqin kishilarning u haqidagi fikrlari ballini taqqoslashga imkon beradi.

A. «Men kimman?» savoliga 10 ta javob yozing. Javoblarni zudlik bilan fikringizga qanday shaklda kelsa, huddi shunday tarzda yozing:

- | | |
|---------|----------|
| 1 _____ | 6 _____ |
| 2 _____ | 7 _____ |
| 3 _____ | 8 _____ |
| 4 _____ | 9 _____ |
| 5 _____ | 10 _____ |

B. Huddi shu savolga sizning fikringizga otangiz yoki onangiz qanday javob berishi mumkin edi? (ota yoki onangizni o‘zingiz tanlang)

- | | |
|---------|----------|
| 1 _____ | 6 _____ |
| 2 _____ | 7 _____ |
| 3 _____ | 8 _____ |
| 4 _____ | 9 _____ |
| 5 _____ | 10 _____ |

V. Shu savolga eng yaqin do‘stingiz (dugonangiz) Sizning fikringizcha qanday javob berishi mumkin edi?

- | | |
|---------|----------|
| 1 _____ | 6 _____ |
| 2 _____ | 7 _____ |
| 3 _____ | 8 _____ |
| 4 _____ | 9 _____ |
| 5 _____ | 10 _____ |

B. Uch to‘plam bo‘yicha javoblarni taqqoslang va yozma ravishda quyidagilarni ko‘rsating:

1. O‘xshashliklar nimadan iborat _____

2. Farqlar nimada? _____

3. Farqlar bo'lsa, Siz ularni o'zingiz qanday tushuna olasiz? Boshqacha qilib aytganda, har xil odamlar bilan Siz o'zingizni qay darajada turlicha tutasiz va yaqinlaringiz bilan munosabatda Siz qanday rol bajarasiz?

4. Bu farqlarni kishilarning individual xususiyatidan kelib chiqqan holda qanday tushuntirish mumkin?

5. O'zingiz bergan 10 ta tahrif javobingizning (A banddagi) qaysi biri:
A) jismoniy sifatlariga taalluqli (tashqi ko'rinish, kuch, og'lik)?
B) ijtimoiy rollarga taalluqli (kasbiy faoliyati, oila avrasida va hokazo)?

6. Sizning «Men» kontseptsiyangizning so'zlar bilan ifodalangan uch guruh tahrifini o'zaro bog'liqligini ko'rsating

2-MASHG'ULOT

ShAXSNI O'ZGALARGA BO'LGAN MUNOSABATNI TASHXISLASH QILISH.

A) Sizga yoqadigan 2 ta kishini eslang. Ularni belgilash uchun ismi, otasining ismi bosh harfidan foydalaning. Ulardagi Sizga yoqadigan 5 ta sifatni ko'rsating.

1-kishining ismi-sharifi 2- kishining ismi-sharifi

Sifatlar

1 _____	6 _____
2 _____	7 _____
3 _____	8 _____
4 _____	9 _____
5 _____	10 _____

B. Sizga umuman yoqmaydigan 2 ta kishini eslang. Ularni yuqoridagi kabi belgilab, ulardagi Sizga yoqmaydigan 5 ta sifatni yozing.

1-kishining ismi-sharifi 2- kishining ismi-sharifi

Sifatlar

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

V.Sizga yoqadigan va yoqmaydigan kishilarning ko'rsatgan barcha sifatlariga ko'ra qaysi tomondan o'xshashliklarni ko'rishingiz mumkin?

Endi yuqoridagi 4 ta kishining ko'rsatilgan sifatlarini solishtirib, kishilarning qaysi sifati uni yoqtirishga, qaysi sifati esa yoqtirmaslikka sabab bo'lishini aniqlang:

Xulosa _____

_____ -

Shu tariqa kishi o'z-o'ziga tavsif berish bilan boshqalarga tavsif berish o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rish qiyin emas.

Demak individ boshqa kishilarni shaxsiy «Men» kontseptsiyasi doirasidagina ko'ra oladi, deb xulosa chiqarish mumkin.

3-MASHG'ULOT

SHAXSNING O'Z FAOLIYATIGA BO'LGAN MUNOSABATNI TASHHIS QILISH

Quyidagi savollarga javob berishga harakat qiling.

1. Siz o'zingiz xohlagan narsadan nimani qilishingiz mumkin?
2. Siz o'zingiz xohlagan narsadan nimani qilmasligingiz mumkin?

Mahlumki, kishi o‘zi xohlamagan narsalarni qilishga to‘g‘ri keladi. Shuni ham aytib o‘tish kerakki, Sizning «Men» kontseptsiyangiz 2ta hozirgi va kelasi zamon orientatsiyasiga ega.

Quyidagi mashq o‘zi tanlagan faoliyat turiga baho berish orqali o‘z his-tuyg‘ularingiz va aytib o‘tilgan individual yo‘nalishdagi Sizning «Men» orientatsiyangizni tushunib olishga imkon beradi.

A. Siz o‘z hayotingizda bajarishni xohlagan 3 ta narsani ko‘rsating.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

B. Siz mahlum bir vaqtdan keyin yoki umuman qilishni xohlamagan 3 ta narsani ko‘rsating.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

V. Endi Siz nima uchun «A»ni etarli darajda, «B»ni juda ko‘p bajarishingizni tushuntiring.

Natijalarni guruhda taxlil qilib chiqing.

4-MASHG‘ULOT

INSONNI OBRAZGA KIRISHISHI VA UNING DOIRASIDAGI MUNOZARALARDA ISHTIROK ETISHI UCHUN O‘YINLAR.

1. Rahbar va zahiradagilarni o‘qitish uchun shunday o‘yinlardan foydalanish mumkin. Bunda guruh aHzolariga munozara davrida mahlum bir rolni bajarish vazifasi beriladi. Har bir qatnashuvchi quyidagi topshiriqlaridan biri yozilgan konvertni oladi.

1- topshiriq

Suhbatda shunday faol qatnashingski, atrofdagilarda Siz haqingizda juda ko‘p narsani biladigan, ko‘pni ko‘rgan odamday taassurot qolsin.

2- topshiriq

Munozarada o'zingizni qanday tutishingizni eslang. O'zingizning odatiy hulq ingizni o'zgartirishga harakat qiling. Siz, o'zingizni orzu qilgan (ideal) kishingiz qanday tutsa, shunday tuting.

3- topshiriq

Munozara vaqtida Siz boshqalarning chiqishiga baho bergan holda, hakam (sudg'ya) rolida ishtirok eting.

4- topshiriq

Munozara vaqtida Siz kamida ikki marta gapirishingiz lozim. Boshqalarga quloq solib, munozara yo'nalishini o'zgartirish yoki chalg'itish uchun yo'l axtarasiz.

5- topshiriq

Sizning munozarada qatnashishingiz boshqalar fikrini to'liq bayon qilishga, guruh ahzolari bir-birini tushuna olishlariga yordam berishga qaratilgan bo'lishi kerak.

6- topshiriq

Sizga hech qanday topshiriq berilmaydi. O'zingizni odatdagiday munozara vaqtida qanday tutsangiz, huddi shunday tutishingiz kerak.

7- topshiriq

Munozara davomida Siz kamida uch marta gapirishingiz kerak. Unda sizning chiqishingiz avvalgi so'zlagan kishi gapini qisqartirib qaytarishdan boshlashi hamda «Men sizni to'g'ri tushundimmi?» - deyishingiz kerak.

8- topshiriq

Munozara davomida Siz suhbatda sust qatnashayotganlarni suhbatga tortishingiz va, aksincha, faol qatnashayotgan sergaplarni to'xtatishingiz kerak.

Ushbu topshiriqlar asosida, istalgan mavzuda munozara o'tkaziladi.

5-MASHG'ULOT

«RAQOBATBARDOSH JAMOANI ANIQLASH» O‘YINI

O‘yinning maqsadi: guruh ahzolarining o‘z roliga yondashish jarayonidagi hatti-harakatlarning samaradorligini amaliy jihatdan yuqori darajada aqliy zo‘riqish talab etuvchi masalalarni echish orqali tekshirish.

1) *Koordinator (bu «Tashkilotchi», «Programmachi», «Rais», «Boshliq», va hokazo rolini bajaruvchi bo‘lishi mumkin).*

Uning asosiy vazifasi – individual hatti - harakatni umumiy kuchga koordinatsiya qilish, bajarilayotgan ishning sifatiga baho berib, bajarilishini nazorat qilish; guruhning umumiy qiziqishlarini ko‘rsatish, buyurtmalar va topshiriqlar qabul qilish, hamda bajarilgan ishni buyurtmachiga topshirish. U guruhda bosh o‘rin egallaydi. Munozarani olib borishda u kun tartibini tuzadi, muhokama qilinadigan masalani aniqlashtiradi, aytilgan fikrlarni aniqlashtiradi umumlashtirib yakuniy xulosaga keladi. U guruhning har bir ahzosi faoliyatidagi kuchli va kuchsiz jihatlarini hal etishda qaysi bir ahzo shu jarayon uchun ko‘proq foyda keltirsa, diqqat ehtiborini shunga qaratadi.

2) *G‘oya generatori («Yangi g‘oyalarini taklif etuvchi»).*

Uning asosiy vazifasi – guruhga yangi g‘oya va echimni taklif etish. Uning g‘oyasi boshqalarnikidan originalligi bilan ajralib turadi. Muammoni hal etishga hamda qarama-qarshilik, to‘siqlarni bartaraf etishga, charchoqlik stereotiplarini o‘zgartirishga keskin yondashadi. Guruh ahzolarining g‘oya va echimlarini ko‘rib chiqib, uning tuzilishi va mazmunini tahlil etadi. U o‘z tanqidlarini, yangidan- yangi fikrlarini ko‘tarib chiqishi bilan yakunlaydi. Uni fundamental muammolar, yirik savollar qiziqtiradi. Lekin mayda muammolarga ehtiborsizligi tufayli xatolarga yo‘l qo‘yadi.

3) *Tanqidchi («Sudg‘ya», «Maslahatchi», «Aniqlovchi», «Muxolif» va xokazolar)*

Uning vazifasi – Yangi g‘oyaga obhektiv baho berish, muallaq fikrlarni vazminlik bilan tahlil qilish. U faqat rejadagi va hisobdagi xatoliklarni ko‘rgandagina so‘zlashi mumkin. U o‘z tanqidini g‘oya generatori muammoni hal etish uchun, yangi g‘oyalarni izlashga undash uchun qaratadi.

Uning asosiy sifatlaridan biri turli axborotlarni tanqidiy baholay bilishi, muammoni tahlil eta bilishi, muhokama va takliflarga baho bera olishidir. Bahzida o‘z tanqid va tanbehlarini kerakli vaqtdagina aytmay, tartibsizlik qilib qo‘yishi mumkin.

4) *Erudit («ekspert» va hokazo).*

Uning vazifasi – guruh ahzolarining taklif etgan yangi g‘oya va echimlar darajasini aniqlash. Guruh ahzolarining turli sohadagi bilimlarini oshirish uchun maslahat berish.

5) *Emotsional lider («guruh yuragi»)*

U guruhning ichki munosabatlari bog‘liqligini guruhning emotsional ahzosi sifatida amalga oshiradi. Jamoada birlik, do‘stlikni tiklaydi.

Kelishmovchiliklardan qochadi, boshqalarni hamkorlikda hatti-harakat qilishga undaydi. Guruh ahzolarini emotsional qo'llab-quvvatlaydi, maslahatlar beradi, hamdardlik bildiradi. Munozarada turli xilma-xil qarama-qarshiliklarni kelishtirishga intiladi.

6) Ijro etuvchi («Amaliyotchi», «Tashkilotchi», «Texnik» va h. k).

U topshiriqlarni amaliy bajarish jarayonini tashkillashda liderlikni amalga oshiradi. Ishlab chiqilgan strategiya va qabul qilingan echimni topshiriqni aniq va real amalga oshirish jarayoniga tatbiq etadi. Uni avvalo, amaliy jixatdan qanday yutuqqa erisha olishlik qiziqtiradi. Unda bahzan uddaburonlik, epchillik etishmaydi, lekin u aynan guruh fikrini amalga oshiradi.

O'yinni o'tkazish quyidagi tartibni amalga oshirishni talab etadi:

1. Rollarni tashhis qilish.
 2. Guruh tuzilishiga ko'ra aralash va bir turkumdagi rolli guruhlarini saralash.
 3. Yuqori darajadagi aqliy zo'riqish bilan muammoni echish.
- O'yin to'rt soatdan sakkiz soatgacha yoki imkoniyatga qarab qisqaroq vaqt ichida olib borilishi mumkin.

1- tadbir. Rollarni tashhis (diagnostika) qilish.

Birinchi bosqichda o'yinning asosiy vazifasi – jamoadagi rollar tuzilishini aniqlash.

Barcha guruh ahzolari uchtdan qog'oz varag'ini oladilar (qog'oz varoqlar oldindan tayyorlab qo'yiladi).

1- varaqa. Ko'rsatma.

Quyida (2-varaqda)ko'rsatilgan rollar tavsifiga ko'ra:

- A) Guruhdagi har bir ahzoning hulq atvorini izohlang.
- B) O'zingizning hulq- atvoringizni izohlang.

Baholash vaqtida har bir guruh ahzosining ism-sharifi qarshisiga (3-varaqa) ana shu rolga hos hulq- atvorga ega bo'lsa, «+» belgisini qo'yasiz. Har bir ahzo uchun belgilangan rollar 3 tadan oshmasin. Agar baho berishda kimningdir hulq-atvori mahlum bir rolga tushmasa, u holda uning ism- sharifi qarshisiga «-» belgisini qo'yasiz.

2-varaqa. Rollarga hos bo'lgan xususiyatlarni qisqacha tavsifi.

Koordinator – guruh ahzolarining individual hatti-xarakatlarini koordinatsiya qilish, ish tartibini o'rnatish, guruh ahzolari o'rtasida ishni taqsimlash, hamkorlikdagi faoliyatning maqsad va vazifasini baholash va ishning bajarilishini nazorat qilish kerak.

G'oya generatori – guruhga yangi g'oya va echimni taklif etishi, guruh ahzolari taklif etgan g'oya va echimlarni ko'rib chiqishi, ularning tuzilishi va mazmunini tahlil qilishi kerak.

Tanqidchi – rejadagi dalil va hisoblardagi xatoliklarni ko‘rgan vaqtda tanqid qilishi kerak. Uning muhim sifatlari: axborotlarni o‘zlashtira bilish va tanqidiy baho bera olish. Guruh ahzolarining tanqid va muhokamalarini baholay bilishi va muammolarni tahlil eta olishi ham kerak.

Erudit-guruh ahzolarining g‘oya va echimlari darajasini aniqlaydi. Bilimning turli sohalari bo‘yicha guruh ahzolariga maslahat bera olishi, keng dunyoqarashga ega bo‘lishi kerak.

Emotsional lider – guruhning emotsional markazi. Guruh ahzolarining munosabatlarini bog‘lash, jamoada birlik va do‘stlik munosabatlarini o‘rnatishi kerak. U guruh ahzolarini emotsional jihatdan qo‘llab quvvatlaydi.

Ijro etuvchi – qabul qilingan echimning konkret va real amalga oshirish uchun, amaliy jihatdan tatbiq etadi.

3 –varaqa. Javob varaqasi

№	Guruh ahzolarining ismi sharifi	Rollar tipi					
		Koordina-tor	Generator	Tanqidchi	Erudit	Emotsional lider	Ijro etuvchi
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

O‘z-o‘ziga baho berishning adekvatligini aniqlash maqsadida boshqaruvchi o‘z ism-shariflarining tagiga chizib qo‘yishni taklif etadi. Agar guruh ahzolari hali bir-birini yaxshi tanimasalar, u holda munozara yo‘li bilan o‘tkazilishi mumkin yoki o‘zaro bir-birini tushuna olishga imkon beradigan quyidagi psixologik o‘yinni o‘tkazish mumkin.

Masalan: «Kimsasiz orol » o‘yini.

O‘yinning borishi. Boshqaruvchi: «Tasavvur qiling, kema halokati tufayli biz kimsasiz orolga tushib qoldik. 20 yillar chamasi biz o‘z yurtimizga qaytib borolmaymiz. Oldimizda ikkita vazifa turibdi:

1. Omon qolish.
2. Madaniylashgan kishilar bo‘lib qolish.

Buning uchun Siz:

- A) orolni o'zlashtirish, xo'jalikni tashkillash.
B) ijtimoiy hayotni vujudga keltirish (kerakli tashkilotlarni yaratish, rollar, vazifa, burchlarni taqsimlash va hokazo);
V) hamkorlikdagi hayotning mehyor va qoidalarini o'rnatishingiz mumkin».

Buning uchun bir soat vaqt beriladi.

Kerakli materiallar oldindan tayyorlab qo'yiladi.

O'yindan so'ng boshqaruvchi 20-30 minut vaqt oralig'ida orolni o'zlashtirishda nimalar qilganligi, bunda kim qanday qatnashganligi, boshqalarning hulq-atvorini qanday qabul qilganligi, nimadan ko'ngli to'lganligi yoki hamkorlikdagi faoliyatda nimadan ko'ngli to'lmaganligini muhokama va tahlil qilishni taklif etadi.

Bunday o'yinlar orqali o'yin qatnashchilari bir-birlari haqida yangi mahlumotlar oladi. Bu rollarni diagnostika qilishni osonlashtiradi.

Agar vaqt tig'iz bo'lib, guruh ahzolarining bir-birlari bilan tanishish uchun vaqt etarli bo'lmasa ahzolarining o'z-o'zini baholash bilan chegaralanishlari mumkin.

2-tadbir. Guruh tuzilishiga ko'ra aralash va bir turkumdagi rolli guruhni saralash

Yuqorida olingan natijalarga ko'ra quyidagicha guruhlash tashkil etiladi. Birinchi guruh – diagnostik so'rov natijasida olti tipdagi rollar uchun nomzodi ko'rsatilgan vakillardan tashkil topadi.

Ikkinchi guruh – diagnostik so'rov natijasida olti turdagi rollardan biri uchun ko'rsatilgan vakillardan tashkil topadi. Agar guruh ahzolari 15-18 tadan ortiq bo'lsa, unda ikkinchi guruh singari uchinchi guruhni ham tuzish mumkin.

Ularga ekspertlar mavqeini berish mumkin. Ularning vazifasi o'yin jarayonida echim samaradorligini, yakka bir ahzoning guruh ichida hamkorlikdagi hatti-harakatini tahlil etadilar va h.k.

Guruhlar besh daqiqa ichida guruh nomi va shiorini o'ylab topishlari kerak.

3-tadbir. Guruh vazifasini hal etish.

O'yinning bu bosqichi asosiy ahamiyatga ega. Guruhga topshiriq beriladi. Guruhga rasm ko'rsatiladi va uning oldiga vazifa qo'yiladi. Vazifa sifatida hajmi 50 x 50 sm kattalikdagi turli fotosuratlar ustma-ust qo'yilgan tarzda beriladi va u hajmiy kompozitsiya bo'lib, erkin harakatchan va harakatsiz elementlardan tashkil topgan bo'ladi. Har bir guruhga 30 daqiqadan vaqt beriladi. Guruh oldiga Ushbu kollajni tushuntirish va izohlab

berish vazifasi qo'yiladi. Ko'pincha bu kollajning asosiy kontseptsiyasini jamoa oldida turgan vazifalar bilan bog'lash talab qilinadi.

Kuzatuvchining vazifasi shundan iboratki, u psixologik eksperimentda faol ishtirok etmagan guruh ahzolarini faollashtirish uchun treningni to'xtatib, turli xil psixologik tahsirlar bilan ularning faoligini oshiradi. Masalan: faol ishtirok etmagan guruh ahzosini guruhga vaqtincha boshliq qilib tayinlaydi. Mahlum bir vaqtdan keyin guruh boshqa bir kishini boshliq qilib tayinlaydi. Keyingi guruh ham kuzatishni tugatganidan so'ng, ikkala guruh o'z vazifalarini himoya qiladi. Ikkinchi guruh opponent sifatida turli savollar beradi. So'ng besh daqiqa ichida o'yin natijalari tahlil etilib, o'rinlar belgilanadi.

6-MASHG'ULOT

«POCHTA» O'YINI

O'yinning maqsadi: a) muloqotning kommunikativ tomonlarining qiyinchiliklarini tahlil qilish?

b) shaxsiy va guruhviy kommunikatsiya jarayonidagi xatolar manbaini aniqlash.

Bu o'yinni o'tkazish uchun 13 kishi qatnashishi zarur: 6 ta qatnashuvchi, 6 ta kuzatuvchi, 1 ta pochtachi. 6 ta qatnashuvchi bir-biridan ajralgan holda joyni egallaydilar, bir-biriga orqa qilib o'tiradilar. Ular bir-biri bilan faqat yozma ravishda murojaat etadilar. Har bir qatnashuvchiga 10 x 10 sm o'lchovidagi turli rangdagi qog'ozlar beriladi. Qog'ozning faqat yuzi tomoniga yozish kerak. Qatnashuvchilar o'zlari istaganicha axborot yuborishlari mumkin. Har bir qatnashuvchiga K1, K2, K3, K4, K5, K6 kod raqamlari qadab qo'yiladi.

Taxmin qilaylik, K5 o'zining uchinchi xatini K3 ga yozayapti. Bu axborot quyidagicha yozib yuboriladi.

K5	K3ga	3
axborot		

Agar K3 ning olgan xabari K1 uchun ham qiziqarli bo'lsa, u K5 ning xatini shunday yubormaydi, K3 uning xabarini o'z varag'iga yozib yuborishi kerak. Har bir qatnashuvchiga umumiy ma'lumot, ko'rsatma hamda javob varaqasi beriladi. Qachonki barcha qatnashuvchilar o'z javoblarini berganlaridan so'ng o'yin to'xtatiladi. Agar har bir qatnashuvchi to'g'ri javob

ololgan bo'lsa, o'yin muvaffaqiyatli yakunlangan bo'ladi. Har bir qatnashuvchining chap tomonida kuzatuvchi nazorat qilib turadi. Ular bir-birlari bilan muloqot qilishmaydi. Agar qatnashuvchi kuzatuvchiga maslahat bilan murojat etsa, u qatnashuvchi yordam so'raganligini belgilab qo'yadi.

Har bir qatnashuvchining oldida 2 ta quti turadi. Biriga xatni soladi, biridan xatni oladi. Shu vaqt davomida pochta ularning xatini quyidagi jadvalda ro'yxatga olib boradi.

	K1	K2	K3	K4	K5	K6
K1						
K2						
K3						
K4						
K5						
K6						

O'yinning umumiy rejasi

Hamma o'z o'rini egallaydi hamda o'z rolini yaxshi biladi. Boshqaruvchi bu ish butun jamoaga hos ekanligini takrorlaydi. Qatnashuvchilar o'yinga oid hujjatlarni beradi. Bular bilan kuzatuvchilar ham tanishishlari mumkin.

Bu hujjatlar quyidagilar:

a) barcha qatnashuvchilar uchun umumiy ma'lumot.

Umumiy ma'lumot har bir to'plamda bittadan rasm va bitta hamma uchun umumiy rasm. Siz varaqangizdagi rasm nima ekanligiga javob topib mana shu varaqaga yozib boshqalarga pochta orqali yuborasiz.

b) javob uchun varaqa

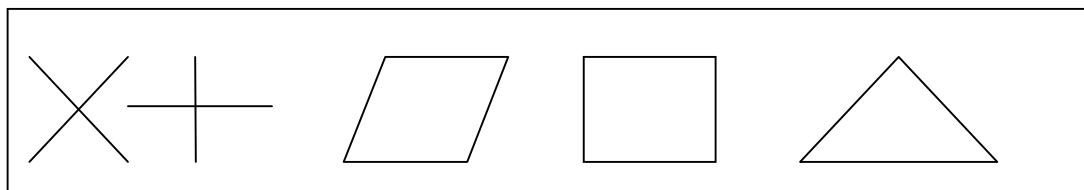
Kommunikatsiya uchun mashq

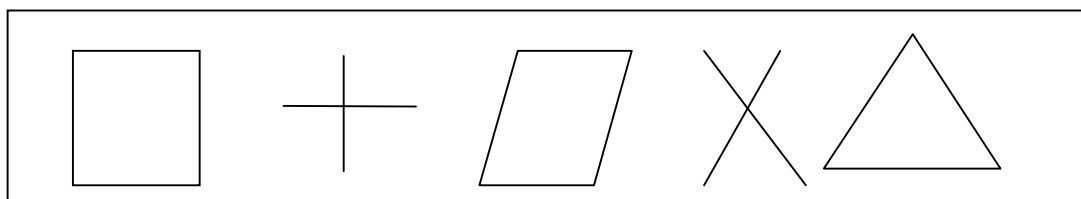
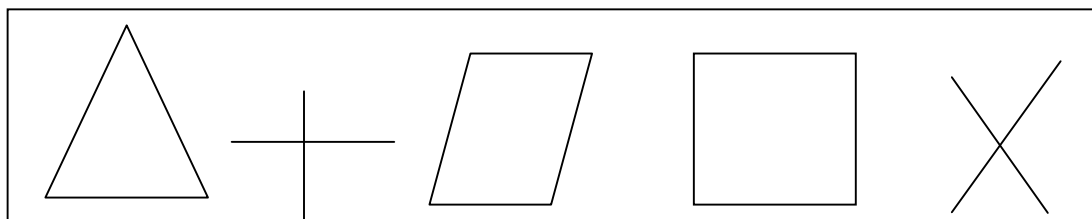
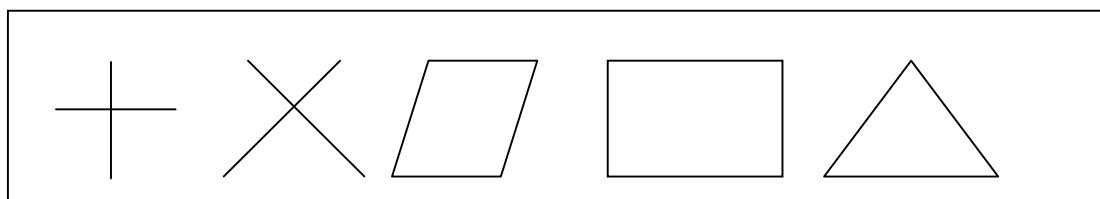
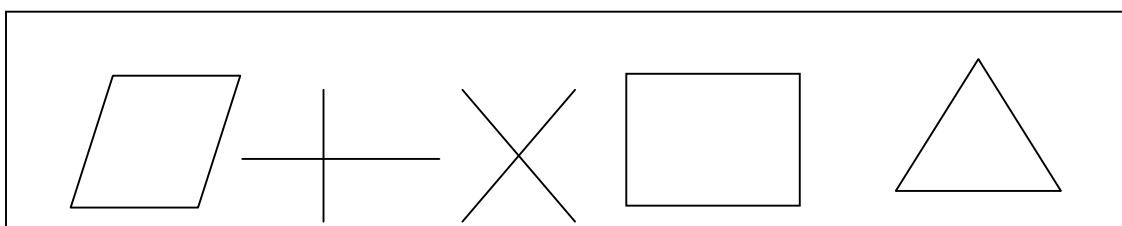
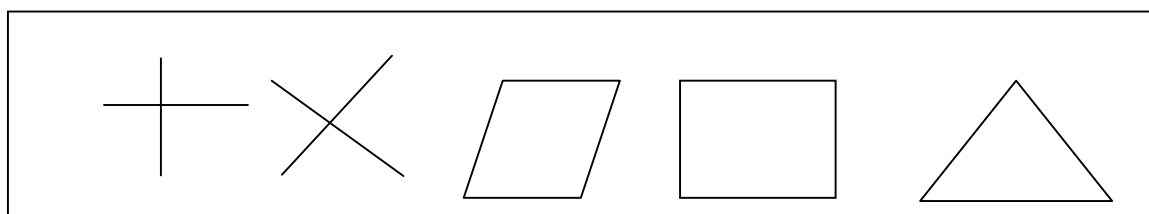
Muammo K...

Javob varaqasi

V) shaxsiy ko'rsatmalar

Bular har bir qatnashuvchi uchun turlicha bo'ladi



K2 uchun rasm**K3 uchun rasm****K4 uchun rasm****K5 uchun rasm****K6 uchun rasm**

Ko‘rinib turibdiki, echim topish unchalik murakkab emas, topshiriqni echish uchun 15 soniya vaqt beriladi. Lekin, masalaning echimini topish kommunikatsiya jihatlariga bog‘liq. Nazariy jihatdan barcha qatnashchilar ma'lumotni yuboradilar. Ayrim hollarda ma'lumotlar soni ko‘payib borishi

mumkinki, buning echimini topish uchun yanada ko‘proq vaqt talab etiladi. O‘yindan so‘ng yuborilgan xabarlar, olingan javoblar, ketgan vaqt bo‘yicha muhokama o‘tkaziladi, kamchiliklar uchun kim aybdor?

Muvaffaqiyatsizliklarning sababi nimada?

1. xabarni yuborish:
 - a) xabar yomon yozilgan;
 - b) xabar to‘liq emas, juda qisqa;
 - v) xabar juda kech yuborilgan;
 - g) xabar atamalar o‘rinsiz tanlangan;
 - d) xato mahlumotlar berilgan;
2. Qabul qilingan mahlumot (xabar):
 - a) xabar to‘liq o‘qilmagan;
 - b) xabar to‘g‘ri o‘qilmagan;
 - v) yuboruvchiga nisbatan xolis bo‘lmaslik;
 - g) xabar ro‘yxatga olinmagan;
 - d) xabar javobsiz qolgan;
- 3) Shaxsiy ustanovkalar:
 - a) diqqat ehtiborsizlik;
 - b) etarli darajada qiziquvchan emaslik;
 - v) zerikarli yoki takrorlangan faoliyat;
 - g) shoshiluvchanlik, asabiylashish, ortiqcha hissiyot ga berilish;
 - d) masalani yoki uning mahlumotlarini yaxshi tushunmaganlik;
 - e) agressivlik.
 - j) qoidaga rioya qilmaslik;
4. Guruh;
 - a) umumiy maqsadga qo‘shilmaslik;
 - b) liderlik uchun kurash;
 - v) nazorat etmasligi;
 - g) kommunikatsiya tuzilishining etarli taraqqiy etmaganligi;
 - d) muammoni echishda kommunikatsiya tuzilishining mos emasligi;
 - e) kommunikatsiya tuzilishining judayam qattiqligi;
 - j) bir qancha tuzilishning mavjudligi (rasmiy, norasmiy).

7-MASHG'ULOT

«KONSENSUS» O'YINI

O'yinning maqsadi: qattiq turib himoya qilish zarur, lekin vaqt tig'iz faktlar asosida tanqidiy fikrlar mavjud bo'lgan, qarama- qarshi fikrlar bo'yicha kelishish zarur bo'lgan munozara sharoitida qatnasha olish malakasini shakllantirish.

O'yinning asosiy muammosini hozirgi kundagi eng maksimal darajadagi dolzarb muammo tashkil etishi kerak.

Masalan: bozor iqtisodiyotiga o'tishning turli yo'llari va h.k.

O'yin qatnashchilari 15-20 kishidan iborat bo'lishi mumkin. Qolganlar tomoshabin rolini, ekspert komissiyalar rolini bajarishlari mumkin. Ekspert komissiyasining rolini iqtisodchi ijro etsa maqsadga muvofiq kelar edi.

Qatnashchilar uch guruhga bo'linadi. Ular guruhlariga nom qo'yadilar. Guruhlar o'z joylarini egallaydilar, hamda bozor iqtisodiyotiga o'tishning uch kontseptsiyasi bilan tanishtiriladi. Har bir qatnashchining o'z ko'krigiga ismi- sharifi yozilgan qog'oz qadab qo'yiladi. Kontseptsiyani o'rganish va o'z guruhida fikr almashinish uchun 20 daqiqa vaqt beriladi. So'ng uch guruhdan biri 5 daqiqa so'zga chiqishi, 5 daqiqa 2-3 savolga javob berishi kerak. So'ng guruh bozor iqtisodiyotiga o'tish rejasini ishlab chiqish uchun 10 daqiqa vaqt beriladi. U guruh o'z rejsi bilan 5 daqiqa so'z oladi, 3daqiqa 4ta (guruhlardan ikkitadan) savolga javob beradi. Boshqaruvchining asosiy vazifasi guruh faoligini tahminlab turishdir. Vaqt va reglamentga rioya qilishni ekspert guruhi nazorat qilib turadi.

O'yin yakunini ekspert guruhi olib boradi.

Eslatma: o'yin mavzusi ixtiyoriy tanlanadi.

8-MASHG'ULOT

«BUZUQ TELEFON» O'YINI

O'yinning psixologik mohiyati shundan iboratki: 1) kishi axborotlarni verbal uzatishda nafislik chegaralarini ko'rsatish jarayonidagi subhektiv buzilishlarini namoish etadi; 2) eshitish modelini vujudga keltiradi; 3) boshqa kishini eshita olish malakasini taraqqiy ettiradi.

O'yin 5-6 qatnashuvchilarni tanlash bilan boshlanadi. Qolganlar kuzatuvchi rolini bajaradilar.

Qatnashuvchilardan biri auditoriyada qoladi, qolgani tashqariga chiqib turadi. U besh daqiqa davomida tasvir (kartina)ning detallarigacha ko'rib chiqadi: rang, kishi, jonivor, buyumlarning joylashishi, surat qahramonlarining kayfiyati, fasl va h.k.

So'ng tashqaridagi qatnashuvchilardan biri taklif etiladi. Tasvir tomoshabinlarga qaratiladi. Birinchi ishtirok ikkinchi ishtirok xotira asosida tasvirning mazmunini maksimal darajada aniq va to'liq, batafsil bera olishi kerak. Ikkinchi qatnashuvchining vazifasi – diqqat bilan eshitish, hech qanday savollar bermaslik, faqat eslab qolish. So'ng birinchi qatnashuvchi tomoshabinlar oldiga o'tiradi, so'ng uchinchi qatnashuvchi taklif etiladi. Ikkinchi qatnashuvchi shu tariqa tasvir mazmunini uchinchi qatnashuvchiga beradi. O'yin shu tariqa oxirgi qatnashuvchi butun auditoriyaga tasvir mazmunini so'zlab bergunga qadar davom etadi.

Bu o'yin orqali surat mazmunining buzilishi: qanday detallar yo'qolib, qandaylari qo'shib borishi, qahramonlar, ularning yoshi o'zgarib borishi va h.k. ko'rgazmali tarzda namoyon bo'ladi.

9-MASHG'ULOT

«HURMATLI MEHMON» O'YINI

O'yining ahamiyati:

1. shaxs huquqini, umuman o'yinda alohida qatnashuvchining shaxsini guruh ichida hurmat qilish zarurligini tasdiqlash;
2. tashkil etilgan auditoriyada inson bilan samimiy munosabatda bo'lishning shakllarini namoyon qilish va qayd etish;
3. ko'ndalang yo'l bilan guruhning bahzi ahzolarini protogonistga nisbatan ijobiy munosabatini o'rnatish.

Protogonist etib guruh ichida beriladigan kishi tanlab olinadi, yahni u «guruh yulduzlari» tarkibiga kirmasligi kerak.

Boshqaruvchi o'yinning borishini tushuntiradi: «Hozir biringiz vaqtincha auditoriyani tark etasiz, sizni chaqirmagunimizcha tashqarida turasiz. Qolganlardan 7 kishini tanlab olib hakamlar tarkibini tuzamiz. Ular o'yin qatnashchilarining hulqini 5 balli shkalada baholab boradilar.

Tashqarida turgan kishi bizning hurmatli mehmonimiz. U boshqa sayyoralik deb, tasavvur etishimiz mumkin. U bizning do'stimiz. O'z halqi va bizning hal qimiz o'rtasida samimiy munosabat o'rnatish uchun qudratli kuchga ega. U o'zi uchun millatimizga hos har qanday xususiyatni tanlab olishi mumkin. Kimdir unga tarjimon bo'lishi va yonida turishi kerak.

Sizlar, hurmatli mehmonning qo'lini qisib qo'yishingiz, hamda nimanidir so'rashingiz, nimanidir so'zlab berishingiz, umuman shunday qilishingiz kerakki, u zerikib qolmasligi kerak.

Hakam ahzolari, kimki mehmon bilan sovuq, qo'pol, yuzaki, odobsizlarcha munosabatda bo'lsa, uning ballini pastlatib yuboradi. Odobsizlar o'yindan chiqarib yuborilishi mumkin. Barcha baholar jamlanib, har bir qatnashuvchining yiqqan o'rtacha bali hisoblab chiqiladi.

Boshqaruvchi guruh bilan hamkorlikda hakam ahzolari, hamda tarjimonni tayinlaydi. O'z fikriga ko'ra protogonistni tanlab oladi. Tarjimon «mehmonni» olib kiradi. Qatnashuvchilar uni o'rab oladilar va o'z hohishlariga ko'ra atrofiga o'tiradilar. Muloqotda bo'lish uchun qatnashuvchilarning birin ketinlik tartibi bo'lmaydi. Lekin har bir qatnashuvchilar o'zlarining muloqotda namoyon etishlari kerak. O'yinni qiziqarliroq bo'lishi uchun qatnashuvchilar mehyordagi jiddiylikni buzmaganda holda boshqa tilda ham so'zlashlari mumkin. O'yin yakunini boshqaruvchi odilona muhokama qiladi.

10-MASHG'ULOT

«TIRIK HAYKAL» O'YINI

O'yinning ahamiyati: 1) guruhning mahlum bir shaxsga nisbatan qiziqishini oshirish; 2) guruh ahzolarini protogonistga nisbatan standartlashmagan va ijodiy obrazlashgan tarzda munosabatlarni ifodalash; 3) mahlum bir kishilarning protogonistga bo'lgan turli shakldagi munosabatlariga nisbatan reaksiyani (tahsir) ifoda etish.

O'yinning borishi. Boshqaruvchi protogonistni turg'izib yoki uni o'tqizib qo'ygan holda qatnashuvchilarga bu «tuproq uyumi» ekanligini ehlon qiladi. Bundan qatnashuvchilar haykaltarosh tarzda odam haykalini yasash taklif etiladi. Boshqaruvchi qayd etadi: «Bundan siz uni qanday tasavvur qilsangiz shunday odam yasang. Kishiga u yoki bu holatni berish uchun ko'rsatmali imo ishora yoki sekin muloqotdan foydalanish mumkin. Tabiiyki «material» haykaltaroshga qarshilik ko'rsatishi mumkin. Kim o'zini mehyoridan ortiq darajada andishasiz tutsa «loy maydalanib ketganligini» ehlon qilishi mumkin. Bundan so'ng haykaltaroshning o'rnini boshqasi egallaydi».

Bu protogonistning shaxsini pastga urishni oldini oladi. «Material» ko'rsatayotgan qarshiliklari bilan ularning maqsadi uni kulgili etish ekanligini ko'rsatib beradi.

«Haykaltaroshga» bo'lgan adolatsiz kayfiyatdagi munosabatni qo'llarni musht qilgan holda ifodalashi mumkin.

Haykaltarosh unga bildirilgan ishonchga qarshi odatdagidek bo'lmagan obrazni shakllantirishga harakat qilishi auditoriyada quvonchli holatni vujudga keltiradi.

O'yin so'nggida haykaltarosh qatnashchilardan biriga sekin-asta qanday obraz yasamoqchi ekanligini aytishi mumkin. Haykaltarosh qanday obraz yasamoqchi ekanligi yozib olinadi. O'z navbatida «material» (protogonist) haykaltaroshning fikrlarini muhokama qilishi mumkin.

Ikkala yozilgan fikrni boshqaruvchi auditoriyaga o'qib beradi. Kishi o'zaro bir-birini hissiy tushunishdagi murakkab jihatlar haqida fikr yuritadi.

11-MASHG'ULOT

«ISSIQ STUL» O'YINI

O'yinning ahamiyati: 1) kishi o'zini boshqalarga tahsirini anglashi; 2) boshqa kishilar haqida baho bermay, o'z fikrini bildira olish malakasiga ega bo'lishi; 3) boshqar kishilardan o'zi haqida axborotni qabul qila olish malakasi ustida ishlash.

Boshqaruvchi uchun ko'rsatma: boshqaruvchining asosiy vazifasi har bir guruh ahzosini o'rganish va hamkorlikda izlanish jarayonida yordam berishdan iborat. U «boshliq», «o'qituvchi», «hakam», yoki «nazoratchi» rolini bajarishi shart emas. Asosiy ehtiborni shunga qaratish lozimki, boshqa kishilar haqida axborot beruvchi o'zini subhektiv sezayotgan mahlumotiga tayangan holda fikr bildirishi kerak. Murojaat etayotgan kishisi haqidagi tasavvurlar asosida axborot bermasligi kerak.

YOdda tuting; qaytuvchi aloqa u yoki bu kishi tasavvur etgan mahlumotlar emas, balki u kishi bilan bog'liq o'zingiz haqidagi mahlumotlar. Sizga nima yoqimli va nima yoqimsiz ekanligi haqida gapiring.

O'yin vaziyatining stsenariysi

1. Barcha doira shaklida o'tiradi. Boshqaruvchi guruh ahzolarining qaytuvchi aloqa haqidagi Nizom bilan tanishtiradi hamda doira o'rtasiga bo'sh kursi qo'yib, bu erga birinchi bo'lib, o'zi haqida mahlumot eshitmoqchi bo'lgan kishi o'tirishini aytadi.

2. Bir kishi kursiga o'tirib, birin ketin o'zi haqidagi mahlumotlarni eshita boshlaydi. U o'zi haqidagi mahlumotni birinchi bo'lib kimdan eshitishini o'zi tanlaydi. Birinchi kishi gapirib bo'lganidan so'ng, uning o'ng tomonidagi kishi davom ettiradi. Birin ketinlik soat strelkasi yo'nalishida davom etadi. Markazda o'tirgan kishi imkoni boricha diqqat bilan eshitishi, tortishmasligi, fikrni buzmasligi, munozaraga aylantirib yubormasligi, aniqlashtirishga harakat qilmasligi, unga qaytuvchi aloqa, qaytuvchi kishilarning subhektiv kechinmalari uchun obhektiv isbot talab etmasligi kerak. Bu jarayon hech kimning fikri qolmaguncha davom etadi. So'ng o'z joyiga borib o'tiradi.

3. Doira markaziga boshqa qatnashuvchi borib o'tiradi, hamda o'zi haqida kimdan eshitishni tanlaydi. O'yin shu tariqa davom etadi.

4. Topshiriq so'ngida boshqaruvchi 15-20 daqiqa o'z taassurotlari haqida muhokama qilish uchun vaqt beradi.

CHunki, «Sen menga qarab, men haqimda kimgadir pichirlasang, yovuzlik va g'azablanishni his qilaman», degan so'zlar bilan «Sen qarshi kayfiyatdasan, serjahl va yovuz kishisan», degan so'zlar o'rtasida farq bor. Birinchi ko'rinishdagidek fikrlar bildirilgani maqul.

Birinchi boshqaruvchi o'zi haqidagi fikrlarni eshitishi mumkin.

12-MASHG‘ULOT

O‘yin uchun material

QAYTUVCHI ALOQA HAQIDA NIZOM

1. Qaytuvchi aloqa – bu birovning mening nomimga aytilgan ma'lumotlarni qanday qabul qilayotganligim, o‘zaro munosabatimizda nimani sezayotganligim, uning hulqi menda qanday his tuyg‘uni namoyon qilayotganligi haqida ma'lumotlar. Teskari aloqa – u yoki bu kishi tasavvur qilgan ma'lumotlar emas balki katta o‘lchamdagi u kishi bilan bog‘liq o‘zi haqida ma'lumotlar.

KO‘RSATMA

1. Siz u kishini hatti-xarakatlari u yoki bunday his tuyg‘uni vujudga keltirayotganligi haqida konkret gapiring.
2. U kishiga nima yoqmayotganligi haqida gapiradigan bo‘lsangiz, shunday qilingki, u o‘zidagi ana shu narsani o‘zgartirishga xohish bildirsin.

OGOHLANTIRISH

1. Maslahat bermang.
2. Baho bermang.

«BIZNING KUCHLI TOMONIMIZ» VAZIATLI O‘YINI.

O‘yinning ahamiyati.

1. Orientatsiya qilish orqali kishida kamchiliklarni ko‘rsatish, bilan ijobiy fazilatlarni namoyon etish.
2. O‘zimizda qadrlangan sevgan, ichki barqarorlikni o‘zimizga bo‘lgan ishqni vujudga keltirgan tomonlarimiz: sifat, odat, intilish, hulq atvorimizni ochish.
3. O‘zimizdagi kuchli tomonlarimizning imkoniyatlarimizni boshqa kishilar bilan o‘zaro munosabatda bo‘lish jarayonida foydalana bilishni o‘rganish.;
4. O‘zimizdagi shaxsiy qadr qimmatni aniqlash. Bu o‘yin ommaviy yangilashishni bartaraf etish, ya'ni o‘z ustida ishlab va o‘z-o‘zini taraqqiy ettirish jarayonidagi o‘z xatolari bilan o‘zidagi kuchsiz va kamchilik tomonlarini tahlil etishni tenglashtirishga yo‘naltirish.

O‘z ustida ishlashning muhim tomonlaridan biri o‘zining kuchli tomonlarini orientatsiya qila bilishdir. Barchamizning kuchli tomonlarimiz mavjud, lekin payqab olish oson emas.

«Bahzida kishida mahlum bir sifatlar ichki tayanch nuqtasi bo'lib xizmat qilish mumkin emas», - deb xisoblaydilar.

Shuni aytib o'tish kerakki, kishidagi qaysidir bir kuchli sifat yoki malaka bo'lishi mumkin, lekin buni atrofdagi kishilar mahqul ko'rmasliklari yoki bu axloq norma – qoidalariga mos kelmasligi mumkin. Shunday ekan insonning ichki tayanch nuqtasi imkoniyatlarni namoyon etish uchun biz kuchli tomonlarimizni tahlil qilar ekanmiz, kuchli tomonlarimizdan nima uchun foydalanishimiz mumkinligiga, balki buni haqiqiy qadr qimmatini vujudga keltirish uchun foydalanishimiz mumkinligiga diqqat-ehtibor berish muhimdir.

Kuchli tomonlarimizni aniqlashda, uning imkoniyatlaridan foydalanish uchun, o'z qadr qimmatimiz tizimini vujudga keltirish uchun boshqa kishilar bilan hamkorlikda ishlashimiz, ular bilan o'z fikr va his tuyg'ularimizni bo'lisha olish imkoniyatlarimiz yordam berishi mumkin.

Boshqaruvchi bu o'yinning o'tkazishni rejalashtirishda keyingi kunlarda, o'zaro ishonch hamda ochiq fikr bildiradigan vujudga kelgan guruhlarda o'tkazishni rejalashtirgani mahqul.

Boshqaruvchi shuni nazarda tutishi kerakki, qatnashuvchilar o'zining ijobiy sifatleri haqida gapirishlari oson emas, bahzida kulguli bo'lishi ham mumkin. Shuning uchun bu mashqni bajarishga jiddiylik bilan munosabatda bo'lishni nazorat etib borish zarur. Bahzida kishi o'zi haqida yaxshi fikrlarni o'z so'zlarini qo'shtirnoq ichida aytishlari mumkin. Chunki keyin buni rad etishi yoki kesatishi oson bo'ladi. Bunday xol vujudga kelmasligini nazorat qilish zarur. O'zi haqida gapirishni xohlamaganlarni majbur qilmagan mahqul. Bunda bu haqda o'zi uchun o'ylab ko'rishni 5ta taklif etish mumkin.

VAZIYATLI O'YIN STSYENARIYSI

Barcha doira shaklida o'tiradi. Boshqaruvchi mashqni kuchli tomonlarini aniqlash bilan boshlaydi. Har bir guruh ahzosi 3-4 minut o'zining kuchli tomonlari haqida, o'zidagi qadrlaydigan kuchli tomonlari, turli vaziyatlarda nimalar unga ichki ishonch va dadillik tuyg'usini hosil qilishi haqida so'zlaydilar. Faqat xarakterning ijobiy jixatlari haqida so'zlash shart emas, muhimi nimalar unga tayanch nuqtasi bo'lib xizmat qilishini aniqlash. Asosiysi so'zlovchi o'z so'zlarini qo'shtirnoq ichiga olmasligi, ulardan voz kechmasligi, o'z sifatlarini kamaytirmasligi, to'g'ridan to'g'ri gapirish, «lekin», «agarda» kabi so'zlardan holi bo'lishi va h.k. bu mashq faqat kuchli tomonlarni aniqlashga qaratilgan, balki o'zi haqida, o'zining kuchli tomonini fikrlashga o'rgatishdan ham iborat. Shuning uchun boshqalarning u to'g'ri so'z, uning kamchiliklari, xato va kuchsiz tomonlari haqida aytib berishlari mumkin emas.

Demak, o'zi haqida gapirib berishni xohlaydigan birinchi kishi chaqiriladi. Boshqa qatnashchilar eshitib turadilar. Ular aytib berishlari, detallarni aniqlashtirishlari, tushuntirib berishni so'rashlari, isbot talab etishlari man etiladi.

Boshqaruvchi qatnashchini «Siz yana boshqa qaysi kuchli tomonlaringizni aytib berishingiz mumkin?» - kabi savollar bilan yo'naltirib turishi mumkin. So'zlovchi kishi o'zidagi u yoki bu sifatni kuchli, - deb hisoblashni tushuntirib berishi shart emas. U bunga ishonch hosil qilganligi etarli. Shu tariqa barcha ahzolar o'z kuchli tomonlari haqida so'zlab beradilar.

So'ng, qatnashuvchilardan iborat uch kishilik guruh tuziladi. Guruhning uchala ahzosi so'zlaganda bir biriga halaqit bermaydigan tarzda o'tiradilar. Ular kuchli tomonlari o'z qiziqish va ehtiyojlari uchun yo'l chegaralanib qolmay, balki haqiqiy qadr qimmatga ega ishlar qilish zarurligi haqida munozara yuritadilar. Buning uchun 30 daqiqa vaqt ajratiladi. Boshqaruvchi guruhning har bir ahzosi bu shartli bo'lmasada, o'z kuchli tomonlari, hamda undan o'zi uchungina foydalanmaslik haqida maslahatlashish uchun vaqt ajratishi mumkin. Muhimi barcha qatnashuvchi o'z echimining muallifi bo'lib qolishligidadir. Kuchli tomonlardan foydalanish bo'yicha fikr yuritilar ekan, diqqat ehtibor kundalik hayotdagi aniq bir ishlar va vaziyatlarga qaratilgan bo'lishi kerak.

Muhokamadan so'ng boshqaruvchi barcha qatnashchilarni doira bo'lib, qo'llarini ushlagan holda, ko'zlarini yumib turishni taklif etadi, hamda quyidagilarni aytadi: «Endi bir-birimizga hayotda nima qadrli va muhim ekanligi, nimaga ishonishimiz, qadr qimmatlar tizimida nimalarning tasavvur etishimizni so'zlab beramiz. Har kim hohlaganicha, qachonki, bu haqida so'zlab bo'lganini his qilgunicha gapirishi mumkin, hamda keyingi qatnashchi gapirishi mumkinligi haqida belgi berishi kerak. Hech nimani tushuntirib va isbot etib berish kerak emas. Bu haqda gapirish kim uchundir qiyin bo'lsa, u o'zidagi individual qadr qimmatlar haqida gapirishi mumkin. Agar Siz so'zingizni «Men ishonamanki ...» yoki « Men uchun muhimi ...», deb boshlasangiz , so'ng o'zingiz xohlagan narsalarni ko'rsatib o'tsangiz osonroq bo'lar edi».

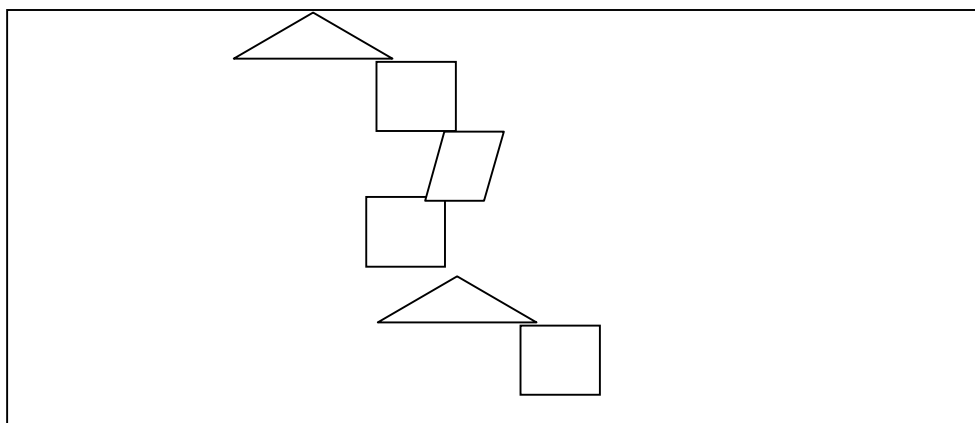
Mashq so'ngida boshqaruvchi barchani o'z joyiga o'tirishlarini so'raydi.

«QAYTUVCHI ALOQA» O'YINI («OBRATNAYA SVYAZG»)

O'yinning psixologik mohiyati odamlar o'rtasidagi samarali aloqa uchun qaytuvchi aloqaning imkoniyatlari ko'proqligini namoyish qilishdir. O'yin rahbari guruh ahzolaridan birini xabar jo'natuvchi sifatida chiqishni

iltimos qiladi. Shundan so'ng guruhga quyidagi so'zlar bilan murojaat qiladi: «X»- jo'natuvchi sizlar qabul qiluvchi. «X»-juda yiroqda bo'lib, u faqat jo'natishi mumkin. Sizlar bir-birlaringizdan juda yiroqdasiz. «X»- da faqat uzatuvchi qurol, Sizda esa faqat qabul qiluvchi qurol. Bu esa sizlar bir-biringizni ko'ra olmasligingizni anglatadi. Sizlar uni faqat eshitishingiz mumkin. Unining diqqati faqat oldida turgan qog'ozda bo'ladi. Shuning chun siz qog'oz va qalam olishingiz zarur». Boshlovchi «X»ga joyni, masalan: taxta ortida, egallashni taklif etadi, qolganlardan esa mashq muvaffaqiyatining zarur sharti bo'lgan tinchlikni saqlashni, aks holda arzimagan xo'rsinish yoki kulgi jo'natuvchi uchun ko'rsatma bo'lishi mumkinligini eslatgan holda, iltimos qiladi.

Boshlovchi «X»ni chetga boshlab, o'yin qatnashchilari ko'rinmaydigan taxta ortida unga quyidagi rasmni beradi.



Jo'natuvchining vazifasi u shunday xabar tuzsin-ki, qolgan qatnashchilar undan (xabardan) kelib chiqqan holda o'zlari qog'ozlarda yuqoridagi rasmni tasvirlasinlar.

Jo'natuvchi uchun vaqt chegaralanmaydi. U xabar etkazishni xohlagan usulidan foydalanishi mumkin, faqat bir shart og'zaki bo'lishi kerak.

«X» xabar berishni yakunlanganligini bildirishi bilanoq, olib boruvchi quyidagilarni iltimos qiladi:

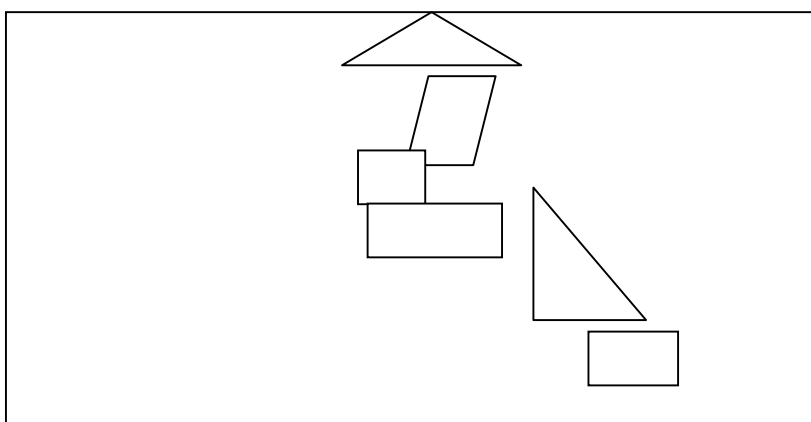
a) qatnashuvchilardan biri xabarni oluvchilardan varaqni pastiga ularning fikricha o'yin qancha davom etadi: nechta shakl to'g'riligini belgilaydi (boshlovchi o'yin boshidan vaqtni belgilab qo'yadi.

-o'zgalarning taassurotini yozib qo'yadi:

b) jo'natuvchidan xuddi yuqoridagilarni, faqat taassurotlari va vaqtni baholashdan tashqari nechta shakl xatosiz ifodalanganligini ko'rsatish 5 daqiqadan so'ng olib boruvchi qabul qiluvchilarga o'yinning 2-bosqichi boshlanganligini eslatadi. Jo'natuvchi avvalgiday 2-bosqichga tayyorlangan holda taxta ortida turadi.

Bu safar qabul qiluvchi qaytuvchi aloqadan foydalanishlari mumkin, yahni jo'natuvchi to'xtash, unga savol berish, tushuntirishlar so'rashlari mumkin.

Quyida «X» jo'natish lozim bo'lgan rasm tasvirlangan.



Qatnashuvchi	vaqt bahosi	to'xri shakllarning tahminiy soni	to'g'ri shakllarning haqiqiy soni	farq
1	7	2	1	-1
2	6	3	3	0
3	5	2	3	+1
va h.k.				
	Amaldagi vaqtga nisbatan o'rtacha baho	to'g'ri tasvirlangan shakllarning taxminiy o'rtacha soni	to'g'ri tasvirlangan shakllarning amaldagi o'rtacha soni	o'rtacha farq

Qtnashuvchi	vaqt bahosi	To'g'ri shakllarning taxminiy soni	To'g'ri shakllarning haqiqiy soni	farq
1	20	6	6	+1
2	18	5	6	0
3	17	6	5	-1
va h.k.				
	Haqiqiy vaqtga nisbatan o'rtacha baho	to'g'ri tasvirlangan shakllarning taxminiy o'rtacha soni	to'g'ri tasvirlangan shakllarning amaldagi o'rtacha soni	o'rtacha farq

IKKINCHI MASHQ (O'YIN)

Ko'rib turganimizday, 2-bosqichda 1-bosqichga nisbatan ko'proq aniqlikka erishildi. Ikkinchi usulda tartibsizliklar yuzaga keladi, lekin

jo‘natuvchi va qabul qiluvchi o‘rtasidagi axborot almashinuvi tufayli ko‘proq natijaga erishiladi.

Kishining o‘zaro munosabat jarayoni muloqot orqali amalga oshirilgan ekan, yuqorida IPT bo‘yicha berilgan nazariy bilimlar asosida turli mashq va o‘yinlardan foydalanish mana shu muloqot jarayonidagi bilimdonlikni oshirishga xizmat qiladi, deb hisoblaymiz.

Demak, treninglarning yutug‘i shundan iboratki, ular o‘zaro ishonch atmosferasida o‘tkazilib, guruh a‘zolarining do‘stona aloqalarini kuchaytirishga imkon beradi. Natijada guruh a‘zolariga chetdan turib baho berishga va o‘zaro bir birlariga ishonch hosil qilishga erishadilar.

13-MASHG‘ULOT

O‘z shaxsini o‘rganish

Maqsad:

1. Psixotrening guruhining vazifalari bilan tanishish.
2. Guruh a‘zolari yordamida o‘z shaxsini o‘rganish.
3. Guruh a‘zolari o‘zlarini namoyon eta olish malakalarini shakllantirish.

1. Boshlovchi guruh a‘zolarini psixotexnik mashg‘ulotlarining asosiy vazifalari bilan tanishtiradi. Bunday mashg‘ulotlarning qanday o‘tishi ahloq me‘yorlari va qoidalari haqida tushuncha beradi.

Boshlovchining monologi:

“Har bir inson ikkinchi bir insonni eshita olish, uni qabul qilish va tushinishga harakat qilishi kerak. Shaxslarning bir-biriga bo‘lgan munosabatida kishi suhbatdoshini tinglashda o‘zini tutishi, uni haq orat qilmasdan, suhbat paytida uni achchiqlantirmasligi juda muhim ahamiyatga ega. Muloqot vaqtida insonning hulq-atvori, o‘zini qanday tutishi, o‘ziga ishonganligi va ishonmaganligiga ahamiyatberishi kerak. Muloqot paytida o‘ziga ishonmaslik bir qator kamchiliklarga sabab bo‘ladi, bular o‘ziga ishonmagan shaxsda xavotir, aybdorlik xissi va ijtimoiy bilimlarning etarli emasligini his qiladi. Shunisi muhim ki, muloqot vaqtida g‘azabkor bilan qat’iy bo‘lmagan shaxsni ajrata bilish kerak. G‘azabkor inson boshqa shaxslarning xuquqini ularni haq orat qilish yo‘li bilan buzadi. G‘azabkorlik - o‘z-o‘zini hurmat qilish degani emas, balki, bu o‘zining manfaati yo‘lida boshqalar hurmat idan foydalanishdir. Intizomli xarakter esa o‘z-o‘zini idora qilishda katta ahamiyatga ega. O‘z-o‘ziga ishonchni inson shaxsining o‘ziga bo‘lgan hurmat ining yanada o‘sishiga olib keladi”.

Bundan so‘ng boshlovchi o‘zining kuchli va kuchsiz tomonlarni baholashi uchun Reyzas savolnomasini tarqatadi.

O‘z-o‘zini qat’iyligini boshqarish uchun

Reyzas savolnomasi:

Ko‘rsatma: Sizning xarakteringizga mos keladigan variantlarni kod bilan ko‘rsating.

+3 bu mening xarakterimga juda to‘g‘ri keladi, xarakterimni bunday tasvirlash juda to‘g‘ri.

+2 bu mening xarakterimga to‘g‘ri keladi, xarakterimni bunday tasvirlash to‘g‘ri.

+1 qandaydir ma’noda mening xarakterimga to‘g‘ri keladi, xarakterimni bunday tasvirlash to‘g‘ri bo‘lsa kerak.

-1 qandaydir ma’noda menga to‘g‘ri kelmaydi, bunday tasvirlash noto‘g‘ri bo‘lsa kerak.

-2 bu mening xarakterimga to‘g‘ri kelmaydi, xarakterimni bunday tasvirlash noto‘g‘ri.

-3 bu mening xarakterimga umuman to‘g‘ri kelmaydi, xarakterimni bunday tasvirlash umuman noto‘g‘ri.

Umumiy bahoni quyidagi savolarga javob asosida to‘planadi.

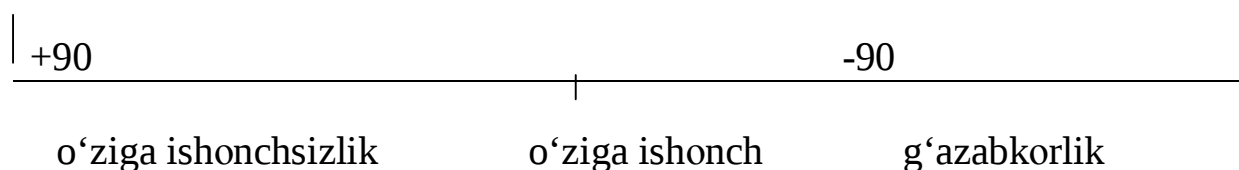
Savollar.

1. Ko‘pchilik insonlar menga nisbatan o‘zlariga ko‘proq ishonadilar va qat’iydirlar.
2. Men o‘zimni uyatchanligim sabab, uchrashuvlar belgilashda qiynalaman.
3. Restoranda berilgan ovqat menga yoqmasa, men bu haqda ofitsiantlarga indamayman.
4. O‘zgalar meni haq orat qilsalarda men ularni ko‘nglini og‘ritishdan qo‘rqaman.
5. Agar sotuvchiga tovarini menga ko‘rsatish qiyinchilik tug‘dirsa, bu tovar menga mos kelmasa, men o‘zimni bu tovarni olishga majburdek his etaman.
6. Agar mendan biror narsani iltimos qilishsa, bu sharoitda o‘zimdagi mavjud bilimlarga murojaat qilaman.
7. Ba’zi paytlarda men kuchli bahona axtaraman.
8. Men ko‘pchilik insonlar kabi oldinga chiqishni yaxshi ko‘raman.
9. Ko‘pincha insonlar o‘zlarining qiziqishlari yuzasidan mendan foydalanishadi.
10. Men boshqa insonlar va yangi tanishlar bilan gaplashganimda huzur lanaman.
11. Ko‘pincha qarama-qarshi jinsdagi insonlar menga yoqsa ularga nima deyishni bilmayman.
12. Muassasa va korxonalarga telefon qilish kerak bo‘lsa men o‘zimni bemalol tutib gaplasha olmayman.

13. Ishga, o'qishga kirish uchun suhbatdan ko'ra men yozma tarzda ishga olishlarini so'rab ariza yozishni afzal ko'raman.
14. Men xarid qilingan buyumni qaytarib berishga uyalaman.
15. Agar biror yaqin yoki hurmatli qarindoshim menga yoqmasa, men o'z hissiyotlarimni ichimda saqlayman.
16. Meni nodon deb o'ylamasliklari uchun ko'p savol beravermayman.
17. Bahspaytida men hayajonlanib ketishdan qo'rqaman, chunki meni qaltiroq bosadi.
18. Taniqli va hurmatli ma'ruzachi o'z fikrini aytsa va uning gaplari mening fikrimga zid kelsa, men o'zimning fikrimni ham eshittirishga harakat qilaman.
19. Men sotuvchilar bilan narx haqida bahslashishdan qochaman.
20. Agar men biror ishni qilsam, bu haqda hamma bilishini hohlayman.
21. O'z tuyg'ularimni ochiq-oydin ifodalayman.
22. Men haqimda kimdir g'iybat qilsa, uni topib gap nimadaligini bilishga harakat qilaman.
23. Men ko'pincha "yo'q" deyishga qiynalaman.
24. Men o'z xis-tuyg'ularimni bildirmasdan ichimda saqlashga moyilman.
25. Menga xushomad qilishsa gohida nima deb javob berishni bilmay qolaman.
26. Men restoran va boshqa joylardagi xizmat ko'rsatishdan qoniqmayman.
27. Teatr yoki ma'ruzalarda yonimdagi odamlar baland ovozda gaplashishsa, ulardan past ovozda yoki boshqa joyda gaplashishlarini so'rayman.
28. Men navbatda turganimda kimdir mendan keyin kelib oldinga o'tib ketsa, bu qilmishni javobsiz qoldirmayman.
29. O'z fikrlarimni tezda bildiraman.
30. Shunday paytlar bo'ladiki, men hech narsa eya olmay qolaman.

Hamma guruh a'zolari savollarga javob berib, o'z ballarini sanab bo'lganlaridan so'ng boshlovchi javoblarni tahlil etadi.

Bunda boshlovchi shunga ahamiyat berishi kerak-ki, bu test umumiy tavsifnoma berish uchun emas, balki insonni faqat ro'zini yurish turishini aniqlash uchun beriladi.



14-MASHG'ULOT

Guruhning emotsional his -tuyg'ularini o'rganish.

Maqsad:

1. Amaliy faoliyatda o'quvchilarni passiv va agressiv holatlarini ularni aniqlay olishga o'rgatish.
2. Shaxslarni yoki guruh a'zolarini ularni qiziqishlari orqali bir-birlariga tanishtirish.
3. Guruh a'zolari o'rtasidagi emotsional to'siqlarni bartaraf etish.

1-Mashq: Olib boruvchi 1-chi mashg'ulotda bayon etgan asosiy fikrni ya'ni dadil va passiv yoki agressiv xolatlarni monolog sifatida yoritadi.

Keyinchalik o'zini dadil tutish va uni, rivojlantirishga oid mashg'ulot orqali passiv va agressiv javoblarni aniqlay boshlaydi.

Har bir guruh a'zosiga quyida keltirilgan vaziyatda "passiv" va "agressiv", "dadil" kabilarni ochiq namoyish qilish taklif etiladi.

Olib boruvchi quyidagi vaziyatlar majmuini taklif qiladi:

-o'qituvchining aytishicha, Sizning soch turmagiigiz o'quvchilar talabiga mos kelmayapti, Siz o'qituvchiga quyidagilarni bayon etasiz...

-do'stingiz Sizni suhbatga chorlamoqchi, lekin Siz suhbatdan yiroqlashmoqchisiz. Sizning fikringiz...

-yon qo'shningiz qiziqarli dars mobaynida doimo hal aqit berib, Sizni noo'rin savollar bilan chalg'ityapti. Siz unga nima deysiz...

-kinoteatrda orqa qatordagi kishilar sizga baland ovozli suhbatlari bilan halaqit berishyapti. Sizni ularga murojaatingiz...

-do'stingiz davra orasida Siz haqingizda so'zlab, sizni noo'rin ahvolga qo'ymoqda. Sizni bu borada fikringiz...

Olib boruvchi keltirilgan ma'lumotlar, savollarni tushuntirib beradi.

2-Mashq: Guruh a'zolarining qiziqishlarini aniqlab olishga oid mashg'ulot.

Hamma doira shaklida o'tiradi. Olib boruvchi hammaga 1 qog'oz varaqdan, ignaqadog'ich hamda skrepka ulashadi. Har bir qatnashchi qog'ozning ustki qismiga o'z ismini yozadi. Keyin vertikal shaklda varaqni ikkiiga bo'ladi. CHap tomoniga "+" belgisini, o'ng tomoniga "-" belgisini qo'yadi.

Birinchi qismda ya'ni "+"ning tagiga o'z sevgan narsalarini yozib berishlarini so'raydi, yahni misol uchun, sevimli taomi, sevimli adabiyot qahramoni, sevimli hayvoni. Satrning oxirida boshqa insonlardagi yoqimli yoki u yoqtirgan hislatlarni yozib berish so'raladi.

O'ng qismida endi shunga o'xshash lekin qarama-qarshilarni bayon etish so'raladi, ya'ni "-"ga oid yoqimsizlarni.

Hamma yozib bo'lgandan so'ng, olib boruvchi qatnashchilarni varaqni ko'krak qismlariga mahkamlab olishlarini so'raydi. Shundan so'ng ular xonada bemalol yurib har bir qatnashchini varag'idagi ma'lumotlar bilan

tanishadilar. Mashg'ulot tugaganidan so'ng olib boruvchi qatnashchilarga qulaylik yaratish uchun o'zlariga qiziq bo'lib tuyulgan qatnashchi bilan suxbatlashishga 2-3 daqiqa ajratadi.

3-Mashq: Emotsional to'siqlarni bartaraf etishga oid mashg'ulot.

A) Olib boruvchi xonaga to'g'ri chiziq chizadi, qatnashuvchilar chiziqgacha juft holda yuradilar. Keyin esa juftlashgan holda shu tor ko'prikdan ajralishlarini so'raydi.

B) "Biron narsani doira shaklida qo'ldan-qo'lga berish". Guruhning biron bir a'zosi xayoliy bir narsani harakatga keltirishi kerak. Undan so'ng buni boshqa qatnashchilar davom etadilar. Shu borada xayoliy bir narsa qo'ldan-qo'lga doira shaklida aylanib keladi.

V) "Oyna" guruh a'zolari juftliklarga ajralib oladilar va navbatma-navbat sheriklarining harakatlarini takrorlaydilar.

Mashg'ulotlar so'nggida hamma qatnashuvchi o'z o'rniga joylashadi va olib boruvchi ularga o'yinlarni va bo'lib o'tgan mashg'ulotlarni tahlil qilib beradi.

15-MASHG'ULOT

Muloqot ga tayyorlash usullari.

Maqsad

1. Yaxshi eshitish qoidalari bilan tanishtirish.
 2. Muloqot qilish uchun sherik tanlash ko'nikmasini rivojlantirish.
 3. Qatnashuvchilarning hissiyot lariga qarab guruhlar tuzishga o'rgatish.
- Suhbat boshida boshlovchi yaxshi tinglash qoidalarini so'zlab beradi.

A) Sizga murojaat qilgan odamga butun diqqat e'tiboringizni qarating. Uning faqat so'zlarigagina emas, balki ovozig, mimikasiga, qiliqlariga ham ahamiyatbering.

B) Gapirayotgan odamga Siz uni qanday tushunayotganingizni ko'rsating. Buni unga o'zingizning diqqat-e'tiboringiz bilan uning so'z ma'nolarini uqayotganingizni ko'rsating.

V) Baholar bermang.

G) Maslahatlar bermang.

Baholash va maslahatlar berish gapirayotgan odamni chegaralab qo'yadi. Uni o'z maqsadini to'la gapirib berishga to'sqinlik qiladi. Uning eng asosiy dalillarini ajrata bilishini chegaralaydi.

Kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish uchun mashqlar

Guruh ikkiga bo'linadi. Birinchi bosqichda juftlikning bir qatnashchisiga faqat ochiq savol berishga ruhsat beriladi. Bunda sherigi unga

to'liq javob bera olsun. Masalan: "Siz sport seksiyasiga qatnaysizmi?"-yopiq savol. "Siz bo'sh vaqtingizni qaerda o'tkazasiz?"-ochiq savol.

Boshqa qatnashuvchi har bir savolga o'zi haqidagi informatsiyani chegaradan chiqadigan darajada javob beradi. Masalan: "Men badiiy gimnastika seksiyasida shug'ullanaman, o'smirlar bo'yicha toifam bor".

Besh daqiqa hisobida rolda turing. Keyin rollar bo'yicha almashinglar, chunki, ikkala sherik ochiq savollar bo'yicha o'zlarida ko'nikma hosil qilishlari kerak.

Ikkinchi bosqichda har bir juftlikdagi ishtirokchi erkin ma'lumot beradi yoki o'zining tajribasini gapirib beradi. Ikkinchi ishtirokchi maqsadni oydinlashtirish yoki qayta fikrlash uchun so'zlashishni cho'zishga intiladi. Ya'ni Siz o'z so'zlaringiz bilan sherigingiz fikrlarini qaytarayotgandek go'yo yaxshi tinglayotgandek bo'lasiz. Besh soniyadan so'ng rollarni almashasiz. Bosqichlar orasida juftliklar o'z qiyinchiliklari, hayajonlari bilan o'rtoqlashadilar. Qachon Siz boshqalarning ichki dunyosini yaxshi ochishga o'rganib olsangiz keng miqyosda savol berib, keng miqyosda javoblar olishingiz mumkin. Aktiv tinglash qobiliyatidan foydalanib, Siz so'zlashish madaniyatiga ega bo'lasiz.

Suxbatdoshi bilan gaplashishni yaxshilashga doir mashq.

a) Yuzni tekshirish: Yuzma-yuz o'tiring. Sherigingiz yuzini obdon tekshiring, qo'l yordamida keyin sherigingiz Sizni yuzingizni tekshirishiga va uni anglashga imkon bering. Undan so'ng bir-biringiz bilan his qilgan xolatlaringiz, hayajonlaringiz bilan o'rtoqlashing.

b) Jonli qo'llar. Bu mashqlar his qilishga o'rgatadi. Qo'l tegishi natijasidagi xislar bilan o'rtoqlashiladi. Xonada stullar ikki qator qilib qo'yiladi. Hamma qo'lidagi uzugini, soatini oladi. Ko'zini bog'laydi. Hamma a'zolari shunday joylashtirinki, kim qarshisida o'tirganini bilmasin. Qarama-qarshi o'tirib, qo'l bilan aniqlash mumkin. Qo'lma-qo'l ushlanadi, keyin sherigi bilan xayrlashadi, so'ng ko'zini ochadi. Sherigi bilan quchoqlashib bir necha daqiqa turadi. Keyin fikrlashib, o'rtoqlashib yana ko'z bog'lanadi, va boshqa qatorga o'tiriladi.

Psixotrening qatnashuvida bo'lish mashqi.

Guruh shunday kichik guruhchalarga bo'linadiki, guruhchalarda hamma odamlar soni teng bo'lishi kerak. Kichik guruh doira shaklida o'tiradi. Unda bitta stul bo'sh qoladi. Kattaroq guruh doira orqasiga o'tib uning belini ushlab turadi. Bo'sh kreslo orqasida turgan kishi, stulga kimnidir o'tqazishga harakat qiladi. O'tqazilgan odamga ko'z qisadi, o'tkir ma'noli qarash, sirli ko'z imosi, shunga o'xshash qiliqlar qiladi. Tanlangan odam

buni tezda fahmlashi kerak va o'z stulidan turib, bo'sh stulga o'tiradi. O'sha imlab olingan odamning orqasidagi sherigi uni qo'yib yubormaslikka harakat qiladi. Agar ungacha imlangan odam turib ulgursa yutadi. Lekin, qo'riqlayotgan odam ungacha ushlab olsa, "ushlangan" xisoblanadi.

Boshlovchi mashg'ulotni muhokama qiladi. Qatnashuvchilar trenerning fikr va muloxazalarini tinglaydi. Treninglar yordamida hosil bo'lgan xislar, xolatlarni umumlashtirib xulosalaydi. O'yinlarni nima uchun tashkillaganini yana bir bor tushintiradi.

16-MASHG'ULOT

Emotsional moslik

Maqsad:

1. Muomalani har xil yo'nalishini o'rganish.
2. Kommunikativ bilimlarni takomillashtirish.
3. Guruhdagi trening qatnashchilarni jipslashtirish.

1. Olib boruvchining monologi

"Ko'pchiligimiz boshqa kishilarni qunt bilan tinglashni bilamiz. Biz ko'proq odamlarni tashqaridan, yuzaki tomonidan baho berishga moslashganmiz, shu sababli atrofdagilarni tushinmaymiz. Ular bilan muloqotga kirisha olmaymiz. Muloqotga kirishganda esa ularni har tomonlama tushunmaymiz, qabul qila olmaymiz. Muomalada, tinglash va kuzatish asos deb olinadi, ularni bir-biriga bog'lash uchun esa, qunt va alohida bilimlar talab qilinadi. Faqatgina bu emas balki, inson o'z-o'zini anglab tushinishi va guruhdagi boshqa ishtirokchilarni to'g'ri tushuna olishi kerak".

Olib boruvchi guruhdagilarga o'z sheriklarini yanada yaxshiroq tushunishni, muloqot davomida bir-birlariga bo'lgan munosabatlarni takomillashtirishga o'rganishni tavsiya qiladi.

a) qatnashchilar xona o'rtasiga yumaloq shaklda o'tiradi. Olib boruvchi guruhdagilarga qunt bilan qarashlarini aytadi va 1-2 daqiqadan so'ng ko'zlarini yumushni buyuradi. Har bir kishi guruhdagi boshqa ishtirokchilarni eslashga, harakat qilishini so'raydi. 1-2 daqiqa davomida hammadan yaxshi esda qolgan ishtirokchilarni yuzini xotirada olib qolishlarini aytib ko'zlarini ochishga ruhsat beradi. Bir ozdan so'ng olib boruvchi yuqoridagi mashqni yana takrorlashni taklif qiladi, so'ng 2-3 daqiqa davomida o'z hissiyotlari bilan almashinishlarini so'raydi.

b) Quyidagi mashqni guruhdagilar ikki kishidan bo'lib bajarishlari kerak bo'ladi, 5 daqiqadan so'ng sheriklar almashinishlari kerak.

-erga orqama-orqa o'tirib, suhbat olib borishga harakat qiling. Bir necha daqiqadan so'ng taassurotlaringiz, o'z fikrlaringiz bilan almashining.

-bir-biringizning ko'zlaringizga qarab, ko'z orqali muloqotga kirishing. Bir necha daqiqadan so'ng fikrlaringiz bilan o'rtoqlashing.

-biringiz turgan, ikkinchingiz o'tirgan holda vaziyatingizni o'zgartirib suhbat olib boring. Bir necha daqiqadan so'ng vaziyatlaringizni almashtiring. So'ng o'z hissiyot laringiz va fikrlaringiz bilan o'rtoqlashing.

2. Guruhdagilarni emotsional biriktirishga oid mashg'ulot.

Qatnashchilar sheriklarga bo'linadi. Biri "qotib qolgan" ikkinchisi esa "reanimator" vazifasini bajaradi. Signal bo'yicha "qotib qoluvchi" karaxt xolga kelishi kerak. "Reanimator" vazifasi esa 1 daqiqa davomida uni ya'ni "qotib qolgan" sherigini hech qanday gap so'zsiz, unga tegmagan xolda, faqat mimika, pantomimika, nigoh bilan bu xolatdan chiqarishi lozim.

Mashg'ulot oxirida guruh odatdagidek joylariga joylashadi, olib boruvchi yakunlarni e'lon qiladi. O'tkazilgan mashg'ulotni yana ma'ruza tarzida o'qib chiqiladi. Guruhdagi qatnashchilar bilan o'tkazilgan trening mashg'uloti taassurotlari bilan fikr almashiniladi, ularni taklif, muloxazalari bilan o'rtoqlashib chiqiladi. Aytilgan takliflarni keyingi mashg'ulotlarda qo'llash lozim.

17-MASHG'ULOT.

Hamkorlik.

Maqsad.

1. Boshqa odamlarni ta'sirini anglash.
2. O'z fikrini etkaza olish yo'llarini bilish, qaytuvchi munosabatni qabul qilib olish.
3. O'ziga bo'lgan ishonch malakasini rivojlantirish.

Boshlovchining monologi.

"Atrofdagilar bilan o'z munosabatini yaxshilashni, rivojlantirishni ko'zlagan odam o'zini haqi qiy hulq -atvorini namoyon qiluvchi vaziyatlardan haqi qatni izlashi kerak. Faqat shundagina tashqaridan o'zini yaxshiroq tushinishi va o'zidagi yangiliklarni ochishi mumkin. Shuni unutmaslik kerak-ki, boshqalarni senga bo'lgan fikri, yagona sen haqi ngdagi ma'lumot bo'lishi mumkin emas. Kay- tuvchi munosabat bilan boshkalarni ta'minlash, ya'ni uning hulq -atvori qanday his tuyg'u uyg'otgani haqi dagi ma'lumot berilsa, o'shandagina bir-biriga bo'lgan ishonch oshib, o'rtada iliq

munosabatlar tiklanadi. Qaytuvchi munosabatlarni aytish va qaror chiqarish kerakli bilimdan tashqari matonatni xam talab qiladi. Bilimni muayyan mashqlar orqali takomillashtirish mumkin, matonat esa tavakkalchilik, tayyor turish orqali orttiriladi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, qayta munosabat g‘azabkor ko‘rinishda bo‘lmasligi kerak, aks holda shu orqali Siz o‘zingizga qarshi munosabat tug‘dirasiz”.

1.“Menga qarab turib dugonam haqida gapirishing achchig‘imni chiqaradi, hattoki gohidi g‘azablanaman”.

2.“Sen odamni g‘ashiga tegadigan, yovuz odamsan, sen menga qarshi turasan”.

Bu ikkita gap orasida katta farq bor.

Siz birinchi gapni ishlatishga harakat qiling. Ikkinchisidan o‘zingizni tiying. Mashg‘ulot oldidan boshlovchi munozara uchun mavzu taklif qiladi:

“Qaytuvchi munosabat - bu boshqa odamga uni qanday idrok qilishim, munosabatimizdan nimani his qilishim, uning hulq -atvori qaysi hissiyot ni yuzaga keltirishidir”.

1.O‘sha odamning qaysi qilig‘i sizda qanday xis-tuyg‘u o‘yg‘otmoqda.

2. (Agar) o‘sha odamning yoqmaydigan tomonini shunday aytingki, o‘sha odam o‘zida nuqsonini yo‘qotish uchun xohishinivujudga keltirsin.

3.Baho bermang.

4.Maslahat bermang.

Qaytuvchi munosabat bu - u yoki bu odam haqi dagi axborot manbai emas, balki bu siz va o‘sha odam o‘rtasidagi bo‘lgan aloqa haqidagi ma’lumotdir. Sizga yoqimli va yoqimsiz bo‘lgan narsalar haqida ham so‘zlang.

Boshlovchi qayta munosabatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar olib boradi. Hamma doira bo‘lib o‘tiradi. Boshlovchi o‘rtaga stul qo‘yib quyidagilarni so‘raydi - shu stulga o‘zi haqidagi ma’lumotni atrofdagilardan eshitishni xoxlagan odam ushbu stulga o‘tiradi. Boshlovchini o‘zi ham o‘sha erda o‘tirishi mumkin.

Doira o‘rtasidagi odam, atrofdagilarni gapini qunt bilan eshitishi kerak. Gaplarni bo‘lish mumkin emas. Aytilayotgan fikrlarga ob‘ektiv isbot talab qilmaslik kerak.

Shu tariqa o‘rtada turgan odam doira bo‘ylab harakat qilib, har bir ishtirokchidan ma’lumot oladi, toki hech kimda gap qolmaguncha. Qayta munosabatni olgandan so‘ng o‘rtadagi odam qaytib o‘z joyiga o‘tiradi. Doira o‘rtasiga boshqa ishtirokchi kelib o‘tiradi va o‘zi haqida ma’lumot olish uchun birorta ishtirokchini tanlab oladi. Shu tariqa barcha ishtirokchilar doira o‘rtasiga o‘tirib, o‘zlariga bo‘lgan qayta munosabatlarni bilib oladilar.

2.Guruh hamkorligini rivojlantiruvchi mashqlar

A) Ishtirokchilar doira shaklida o'tiradilar. Har bir ishtirokchi o'ng qo'lini musht qiladi va boshlovchi buyrug'i bilan barcha barmoqlarini yozadilar. Guruh barmoqlarni yozganda bir-biriga bog'liq bo'lmagan holda bir xil sonni ko'rsatishga intiladi. Bir-birlari bilan maslaxatlashishlari man etiladi. Guruh bir xil sonni ko'rsatmaguncha o'yin davom etaveradi.

B) Ishtirokchilar bir-birlaridan bir qadam uzoqlikda qator bo'lib turishadi. Hamma ko'zini yumadi. Boshlovchining buyrug'i bilan aylanasi, o'ngga, chapga harakat qilib joylaridan qo'zg'alishadi.

Har bir qo'zg'alishdan to'xtagach, devorlar bir- biriga qarab turib olishlari kerak. Har bir adashgan ishtirokchi chiqib, oxirida esa bitta odam qoladi. Bu ishtirokchi o'yinning eng aqlligi xisoblanadi.

18-MASHG'ULOT

Guruhlarda tajriba almasha olish malakasi.

Maqsad

- 1.Guruhni birgalikdagi faoliyati jarayonida ularning tajriba almashish malakasini rivojlantirish.
- 2.Odamlar bilan muloqotda bo'lishning yangi usullarini izlashga o'rgatish.
- 3.Yangi muammolarni rivojlantira olishga o'rgatish.

Olib boruvchining monologi.

“Mashg'ulotlar paytida olingan tajriba, o'zingizning hulq -atvoringizni o'zgartirishga qadamma-qadam rag'batlantirish mumkin xolos. Lekin bu qadamlarni siz kundalik xayotingizda qilasiz. Buning uchun yaxshisi aniq bir hulq -atvorini misol tariqasida tanlab va o'zingizni oldingizga aniq bir maqsadni qo'ying. O'zingiz aniq maqsadni tanlayotganingizda qanday o'zgarishlarni xoxlaysiz va qay darajada o'ylaganlaringiz amalga oshishini darrov hal qiling, shuni bilingki, Sizning istagingiz juda keng yoki juda qisqa, kerakli tashqi o'zgarishlar bilan bog'liq tarzda ifodalangan bo'ladi. O'zingizga begona bo'lgan hulq ingiz, u sizning vazifangizga juda mos kelmaydi - o'zingizda aniq bir narsani o'zgartirishga urinib ko'ring. Agar bu vazifani keng ko'lamda band bo'lgan odamlar ichida hal qilinsa, guruh a'zolari bir-biriga yordam berishi mumkin. Bunda ular bir-birlariga o'zlarining fikrlari va kuzatishlari bilan fikr almashinishlari kerak. Tasavvur qiling kema falokatga uchrab Siz odam yashamaydigan orolga borib qoldingiz. Yaqin 20 yil ichida Siz to'g'ri xayotga, tug'ilib o'sgan joyingizga

qayta olmaysiz. Sizning vazifangiz o‘z-o‘zingizga, qaytaradigan sharoitni yaratish.

Siz qila olasiz:

a) Orolni o‘zlashtirmoq, unda xo‘jalikni tashkil qilmoq.

b) Unda ijtimoiy xayotni to‘g‘rilamoq, tashkil qilish, rollar, burchlar va boshqalar funktsiyalarini taqsimlamoq.

v) Qoidalarni va oroldagi birgalikdagi xayotni o‘rganish.

Buning uchun sizga 1-1,5 soat vaqt va A-V punktlaridagi to‘liq erkin harakat beriladi. Berilgan vaqt o‘tgandan keyin guruh a‘zolari bilan nimalar sodir bo‘lganligi haqida muhokama qilishadi. Har kuni oroldagi xayotni uyushtirishda ishtirok etayotganida nimani his qilganini, boshqalarni qanday qabul qilganini, nimadan mamnun va nimadan norozi ekanigini aytib berish kerak.

19-MASHG‘ULOT

Kema hal okatidan jabr ko‘rganlar

Maqsad: Bu mashq guruhni izlanishga, mustaqil masala qabul qilishga, guruhiy masala qabul qilishda yaxshi hulq ni egallashga, ma’lumotni guruh a‘zolariga taqdim qilishga, guruhni boshqarishda ustun bo‘lishga, omonatni asrashga va guruhni mustaxkam birlashishga o‘rgatadi.

Vaqt: 1,5 soat

Kerakli buyumlar: topshiriq nusxasi, katta qog‘oz varaq va qalamlar. Har bir guruh a‘zosiga topshiriq beriladi va u masalani 15 minut ichida bajarish topshiriladi.

Topshiriq: Siz, Tinch okeanining kichikroq qismida yaxtada suzib boryapsiz. YOng‘in natijasida yaxtaning katta qismi va uning yuklari talofat ko‘rgan. Yaxta sekin suzib bormoqda. Sizning turgan joyingiz no‘malum, lekin navigatsion priborlarni qolganlarini ko‘rsatishicha, siz 1000 mil janubiy g‘arbiy yaqin erdan uzoqdasiz. Keyin sizga yong‘indan zarar ko‘rmagan 15ta buyumning ro‘yxati beriladi. Bu buyumlarga qo‘shimcha qilgan holda siz pishiq damlangan sol va eshkakga, ekipaj va quyidagi buyumlarga ega bo‘lasiz. Tirik qolgan odamlarning buyumlari 1 quti sigaret, bir necha quti gugurt va yigirma besh so‘mli banknotni tashkil qiladi.

Sizning vazifangiz - quyida o‘tkazilgan 15ta buyumni yashash uchun muvofiq ravishda bo‘lib bermoq. Sizga eng kerakli buyum qarshisiga 1 raqamini qo‘ying, keyin kerakli buyumlarga 15tagacha raqam qo‘yib chiqing.

Buyumlar ro‘yxati :

Sekstant (burchak o‘lchash asbobi)

Soqol olish uchun oynak (ko‘zgu)

20 litrli konistr suvi bilan

CHivinga qarshi setka
Bir quti 1-2 kunga etadigan oziq-ovqat zapasi
Tinch okeanining xaritasi
Damlangan bolish (qutqaruv suzish moslamasi)
10 litrli konistr benzini bilan
Kichkina tranzistorli radiopriyomnik
Akula qo'rqituvchi repelliment
Yigirma kvadrat metrli notiniq polietilen
Bir litr spirt

20-MASHG'ULOT

Sahnalashtirish (sahna ko'rinishi)

Maqsad: bu mashq guruhda kommunikativ aqlga ishlov berish uchun qo'llaniladi, shuningdek to'g'ri, ravon so'zlashishni va javobiy aloqani qabul qilishga o'rgatishda ham qo'llaniladi.

Ketadigan vaqt: 1 soat

Guruhdagi 3ta qatnashuvchi o'z xoxishi bilan mashqni bajarish uchun chiqadi, shulardan har biri o'zlariga 1tadan kommunikativ stil oladi. Ular quyidagilardir:

1) Laganbardor odam - tilyog'lamachi va ko'nikuvchan, doim o'zlarini o'ylaydigan, har qanday holatda ham urush-janjal chiqarmaslikka harakat qiladi. O'zini hech kimga keraksizdek his qiladi va yordamga muxtojdek ko'rinadi.

2) Aybdorlaydigan odam - laganbardorga qarama-qarshi, minnat qiladigan, birovlarini aybdor qilib, janjal chiqaruvchi, ayblovchi, o'zini juda katta tutadi, o'zining kamchiligini sabablar bilan tushuntiradi, katta gapiradi, yuz ko'rinishi jahli chiqqan odamlarga o'xshab turadi.

3) Kompyuter odam - o'ta fikrlovchi, bosiq va kelishgan, sovuq odam. O'zini his-tuyg'ularini, emotsiyalarini va qayg'ularini ochiq ifodalashdan qochadi. Bir xil ohangda gapiradi. Uni ko'rinishidan birovlarga bosh egmaydigan, odamlarga qo'shilmaydigan kishiga o'xshaydi.

4) Noto'g'ri yo'lga boshlaydigan odam - noto'g'ri, xayron qoladigan, aqlga sig'maydigan gaplarni gapiradi, turishi qo'pol, so'zlashganda ohang to'g'ri kelmaydi.

Ko'ngillilar o'ziga 1 necha kommunikativ usul tanlab o'zlarini bir-biriga ko'rsatadi. Qolgan guruh qatnashchilari bir-biriga bog'liq holda kuzatiladi. Shunday mashqni bajaradigan kimsa yumaloq akvarium deb nom olgan. 5 daqiqadan so'ng kuzatuvchilar qolgan guruhdoshlarini o'z fikrlarini aytish uchun chaqiradilar. O'sha paytda tug'ilgan fikrni o'z guruhdoshlariga

aytadi. Muqobil usul orqali qatnashuvchilar muammo haqidagi fikrlarini bir-biriga mos kelishini o'rganadi. Endi yuqoridagi ko'rsatilgan mashqlarni yangi 3ta guruh qatnashuvchilari qaytaradi. Guruhdagi har bir a'zoga o'yinda 1 marta bo'lsa ham qatnashish imkonini bering.

Boshqa kommunikativ izlanishlar ham xuddi shu yumaloq akvarium tarzida baholanadi. Bir necha qatnashuvchilar har xil hulqlar bilan o'zlarini ko'rsatadi. Guruhni qolgan qismi ularni kuzatadi. Hulqini tasvirlagan holda 4-5 qatnashuvchilar tanlanadi. Shu mavzuga asoslangan holda ular o'zlariga berilgan rolni o'ynaydi. Rahbar bittasidan - o'ziga qarama-qarshi bo'lgan rolni himoya qilishni so'raydi. Boshqasidan esa eng kuchlisini qo'llab quvvatlashni so'raydi. Uchinchisidan eng kuchli ishtirokchi g'oyasining noto'g'ri ekanligini isbotlashni so'raydi. To'rtinchisidan - mavzuni o'zgartirishni so'raydi.

4-5 ishtirokchilar orasidagi munozara aqlni charxlashga, hulqini tasvirlab berishga yordam beradi. Siz shunday davom ettiringki, guruhdagi har bir ishtirokchi sahnada o'ynash imkoniyatiga ega bo'lsin.

21 MASHG'ULOT

Mustaqil ravishda trening tashkil etish uchun namunaviy mashqlar.

11. TAYYORGARLIK MASHQLARI

Tayyorgarlik mashqlarining asosiy vazifasi guruh a'zolarini hamkorlikdagi o'yin faoliyatida qatnashishga tayyorlash, muloqot jarayonidagi odat tusiga kirgan stereotiplarni singdirish.

«GURUH ORASIDAN O'TISH» O'YINI

Guruh a'zolari xona o'rtasida zich bo'lib turadilar. Boshlovchi quyidagi yo'llanmani beradi: men hozir eshik tomondan sizlar tomonga ko'zim yumgan holda yuraman.

Sizlar ikki tomonga siljib, menga yo'l berishingiz kerak. Men to'lqinsimon harakat qilsam ham hech kimga tegmay silliq o'tishim kerak.

Boshlovchi o'tish yo'lini ko'rsatib bo'lganidan keyin guruhning a'zolari ham shunday mashqlarni bajarib ko'rishlari mumkin.

«XABARNI SO'ZSIZ UZATISH» O'YINI

Boshlovchi quyidagilarni tushuntiradi: «Hozir bir odam xonadan chiqadi, qolganlar esa unga qanday xabar uzatishlarini kelishib oladilar. Uni xonaga chaqirganlaridan so'ng guruh a'zolari imo-ishora, mimika bilan

shartli xabarni uzatishni boshlaydilar. Uning vazifasi xabarni to'g'ri payqab olish».

O'yin shu tariqa davom etadi.

«AQLIY HUJUM O'YINI»

O'yinning maqsadi: guruhning har bir ahzosini ilg'or xulosalar chiqarish, aqliy, ijodiy izlanish jarayonida faol qatnashishga jalb etish.

O'yinnig mazmuni: Guruh ahzolari doira bo'lib turadilar. Boshlovchi o'yinni teng xukukli ishtirokchisi bo'lgan holda doiraga turadi va o'yin uchun oddiy bir jism, masalan: gugurt qutisi, taroq, tanga kabi predmetlarni taklif qiladi. O'yin ishtirokchilari doira bo'lib o'zidan chap tomonda turgan qatnashuvchiga buyumni berib, bu jismni qo'llashni nostandart shaklini ovoz chiqarib aytishlari lozim. Masalan: taroqni uzata turib xaskashning asosi sifatida ishlatishni taklif etiladi. O'yin qatnashchilari oldingi javoblarni qaytarishlari man etiladi. O'yin imkoniyat boricha davom etilaveradi.

Jism doira bo'ylab bir necha marta toki, boshlovchi boshqa jismga almashtirmaguncha, yoki uni ishlatishni tahlil qilish uchun to'xtamaguncha davom etishi mumkin.

“Tokchadan sakrash” mashqi.

Sakrovchidan tashqari juft bo'lib “yo'lak” hosil qilishadi. “Yo'lak” o'rtasida qo'llar orqali birlashtirilgan, natijada kvadrat hosil bo'lgan “yo'lak tokchasi” yoki baland stol oldida turadi. “Yo'lak” o'rtasiga eng kuchli juftlikni qo'yish lozim. “Tokchada” oynaga qarab yo'lakka orqasini qilib sakrovchi turadi. U yo'lakka orqasi bilan urishi kerak. Guruh uni qo'llari bilan tutib olishadi. Guruhning barcha a'zolari tokchadan birma-bir tushishlari mumkin. Bu o'yin guruhlar birligi va ishonch darajasi to'g'risida qo'shimcha material beradi.

“Bil” mashqi.

Topuvchidan tashqari guruhning barcha a'zolari doira bo'lib, stol yoki kreslolarda o'tirishadi. Topuvchi ko'zi bog'liq holda doira ichiga kiradi. U o'tirganlarning qo'l bilan ushlab ko'rishi mumkin emas. Stolda o'tirgan odam “Bil” deydi, iloji boricha o'zining ovozdin boshqacharoq ovozda bo'lishi kerak. Ular topuvchi kishi uni topsa, u holda topuvchi uning o'rniga o'tiradi.

«Jamo'a ertagi» mashqi (Ko'rsatma asosida ertak to'qish).

Bu mashqni ikki varianti mavjud.

1-variant: birinchi so'zlovchi bir so'z aytadi, 2-chisi shu so'zni qaytarib va shu so'zga mazmunan mos keladigan o'zining so'zini qo'shadi, 3-chisi boshidagi ikkita so'zni aytib o'zinikini qo'shadi va shu tariqa davom etadi. Bunda bog'langan ertak vujudga kelishi kerak.

2-variant: birinchi odam gap aytadi. Ikkinchi odam ertakning ikkinchi gapini aytadi, birinchi aytgan odamni gapini qaytarmay ya'ni ertakdagi gaplar navbatma navbat aytiladi. Bu o'yinda ishtirokchilarni kelishmochiliklari va kutishlari haqida qo'shimcha ma'lumot olish mumkin.

«Chalkash mashqi.»

Boshlovchi tanlanadi. U xonadan chiqib ketadi. Qolgan o'yinchilar bir-birlarini qo'llarini ushlab aylana hosil qilishadi. Qo'llarini qo'yib yubormay ular chalkashishadi. Chalkash hosil bo'lganda boshlovchi xonaga kiradi va ularni qo'llari qo'yib yuborilmagan holda bu chalkashdan xolis qiladi.

«Suxbat» mashqi.

Guruh 3ga bo'linadi. Har bir guruhda o'yinchi vazifasi quyidagicha bo'ladi. 1-chi o'yinchi soqov va kar rolini o'ynaydi: u hech narsani eshitmaydi va gapira olmaydi, lekin u ko'ra oladi va shuningdek pontamimikadan foydalanadi. 2-chi o'yinchi kar va shol rolini o'ynaydi. U gapira oladi va ko'ra oladi. 3-chi o'yinchi ko'r va soqov rolini o'ynaydi. U faqatgina eshitish va ko'rsata olish qobiliyatiga ega. Har 3 guruhda topshiriq bo'ladi: Toshkentdagi uchrashuv haqida kelishish, tug'ilgan kunini nishonlovchiga sovg'a olish yoki bo'lmasa devorni qaysi rangga bo'yash haqida kelishish kerak bo'ladi. Rolni bajarishga engillik kiritish uchun ko'z bog'lash uchun bog'ich, xassa, invalidligi haqida nishon va shu kabilardan foydalanish mumkin. O'yin davomida kulgili xolatlarda vujudga kelishi mumkin. O'yin o'yinchilarga bir-birini tushunishga yordam beradi.

«To'qnashuv» (Ulanish, tutashmoq) mashqi.

O'yinda 4 kishi ishtirok etadi. 2 ta o'yinchi bir-biriga to'g'rima-to'g'ri o'tirishadi. Ularni tizzalari bir-biriga yopishib turishi va ularni ko'zlari bog'langan holda bo'lishi kerak. Ularni o'ng qo'lini ko'rsatkich barmog'i kosmik stantsiyalar - ular bir-biriga tutashishi kerak. Qolgan 2ta o'yinchi ularni orqasiga turishadi. Signal berilgandan keyin har birinchi turgan

o'yinchi so'zlar yordamida yoki o'ng qo'lini xarakatga keltirishi yordamida oldida o'tirgan sherigining ko'rsatkich barmog'ini raqib ko'rsatkich barmog'iga tekkizadi yoki o'yinni boshqa bir varianti ham mavjud: o'yinchilar biri oldida o'tirgan yo o'yinchini qo'lini ya'ni o'ljani ro'para o'tirgan raqib qo'lidan ya'ni raketadan olib qochishdan iboratdir.

Kasb tanlashga oid trening namunalari

Taklif etilayotgan o'yinlar quyidagi sxema bo'yicha tavsiflanadi:

1.O'yindan ko'zda tutilgan maqsad, o'yinlar tashkil etilishi umumiy sxemasi bilan bog'lanishi, ushbu o'yindan foydalanish imkoniyatlari;

2.O'yinni o'tkazish shartlari (o'yin qatnashchilari soni, bir o'yinni o'tkazish vaqti, tashkiliy jihatdan jihozlash);

3.O'yin tartibi (bosqichlari, shu jumladan tayyorgarlik bosqichining zaruriyati);

4.O'yinning borishi o'quvchilar bilan muhokama qilishni tashkil etishning na'munaviy sxemasi;

5.O'yinning diagnostik imkoniyatlari;

6.O'yin chog'ida vujudga keladigan tipik qiyinchiliklar;

7.O'yindan foydalanish va uni rivojlantirishning istiqbolli turlari.

O'yinlarni tashkil qilish va o'ytkazishning ko'pgina umumiy jihatlari. Ushbu ishlanmaning bundan avvalgi bo'limlarida bayon qilib berilganligi sababli konkret o'yinlarni tavsiflash chog'ida asosiy e'tibor shu o'yinlarning o'tkazilishini o'ziga hos xususiyatlariga qaratiladi.

“Kelgindilar” o'yini

O'yindan ko'zda tutilgan maqsad, jamiyat va ayrim inson turmushida mexnatning rolini ko'rsatib berishdan iborat.

O'yin baxtga erishish yo'lida mehnatning rolini tushunish muammosi bilan bog'langan bo'lishi, uzoq kelajakdagi kasbiy maqsadning aks ettirishi va uning boshqa xayotiy maqsadlarga muvofiq bo'lishini (ShKP tuzulishi va birinchi, ikkinchi tarkibiy qismlarni) belgilab berishi lozim. O'yin “Jamiyat turmushida mexnatning roli”, “Mehnat va shaxs” mavzularini o'rgangan chog'da kasb tanlash kursi doirasida foydalanishi mumkin.

O'yinni o'tkazish shartlari: O'yin o'quvchilarning butun bir sinfi bilan (7-8 sinflar) ishlashga mo'ljallangan. O'yin uchun ajratilgan vaqt 30-40 daqiqa. O'quvchilarni ruchka va qog'ozlari bo'lishi kerak.

O'yin tartibi: Ushbu o'yin zo'r berib tayyorgarlik bosqichisiz o'tkazilishi mumkin. Jamiyat turmushida mehnatning roli to'g'risidagi lektsiya materialini maktab o'quvchilariga o'yin oldidan ham o'yindan keyin ham taklif qilish mumkin. Ana shu materialning tarkibiy qismlaridan o'yin

natijalarini muhokama qilgan chogʻda ham foydalanish mumkin. Oʻyinining oʻzida quyidagi bosqichlar shartli ravishda namoyon boʻladi:

1. Sinf oʻquvchilaridan 2-3 kishi tanlanadi, ular “kelgindi” boʻlishadi. Ularni sinf peshqadamlaridan boʻlishi maqsadga muvofiqdir.

2. Quyidagi mazmundagi umumiy yoʻl-yoʻriq beriladi: boshqa tsivilizatsiya namoyondalari sayyoramizga kelganliklari haqidagi xabarni kutilmagan bir paytda oldik. Gʻoyat xilma-xil gazeta, jurnal, dastur uyushtirildi. Texnikaviy jihatdan murakkabligi tufayli “kelgindi”larning boʻlish vaqti 15 daqiqa bilan cheklangan. Shu vaqt ichida bizning tsivilizatsiyamiz bir-birlari toʻgʻrisida eng asosiy narsalarni bilib olishi lozim.

3. “Kelgindi”larga ogʻzaki yoki yozma tarzda quyidagi mazmunda darhol yoʻl-yoʻriq beriladi. “Xozir sizlar sinfdan chiqib, qanday maqsadda va qaerdan kelganligingizni 3-4 daqiqa ichida oʻylab aytib berasiz. Sayyoringiz haqida kichik hikoya tayyorlang (5-daqiqa koʻp boʻlmasin), bunda Sizning aholingiz nima bilan shugʻullanayotganligi, qanday yashayotgani toʻgʻrisida gapirib berasiz. “Jurnalistimiz”ning har qanday savoliga javob berishga tayyor boʻlingiz. Oʻzingizning “Oʻzga sayyoralik” tashqi koʻrinishingiz toʻgʻrisida oʻylab koʻrishingiz mumkin.

4. “Kelgindi”lar yoʻlakda tayyorgarlik koʻrayotganlarida jurnalistlarga yaʼni sinfdan qolganlarga quyidagi mazmunda yoʻriqnoma beriladi. Sizlar u yoki bu agentlik, radio yoki teleprogrammalar, jurnallar yoki gazetalarining vakillarisiz, xabar beringiz, ayni qaysi organning vakili ekanligingizni oʻylab koʻring. Sizlar bu savollarni oʻz sayyorasi haqida gapirib boʻlganlaridan keyin berasizlar. Savollarni bera turib, qoʻlingizni koʻtaring va oldindan oʻzingiz vakili boʻlgan organni aytib bering. Savollar loʻnda va qiziqarli boʻlishi kerak.

5. Olib boruvchi “Oʻzga sayyoralik”larni taklif qiladi, ularni samimiy tabriklaydi va uchrashuv vaqti cheklanganligini eslatib, darholularga soʻz beradi. “Oʻzga sayyoralik”lar oʻz sayyorasi haqida qisqacha 5-daqiqa gapirib beradi.

6. Oʻyni olib boruvchi jurnalistlarga savollar berishni, “oʻzga sayyoralik”larga esa bu savollarga qisqacha javob qaytarishni taklif qiladi. Eng qiziqarli savolni berish shu bosqichdagi musobaqaning asosiy jihatidir. Baʼzi savollarni oʻyni olib boruvchining oʻzi berishi mumkin, lekin buni jurnalistlarga berish yaxshiroq, chunki muhokama chogʻida oʻquvchilarni savollari tahlil qilinishi lozim.

7. Uchrashuv tugashiga 1 daqiqa qolganda, yaʼni oʻyin boshlanganidan 14 minut oʻtgach oʻyin olib boruvchi oʻyin qatnashchilarini bu haqda ogohlantiradi va oʻyinining 15 minutida “kelgindilar” gʻoyib boʻlganliklarini eʼlon qiladi. “Gʻoyib boʻlgan” mexmonlarga sinfdan oʻz joylarini egallashlari taklif qilinadi.

8. Soʻngra oʻyinning barcha qatnashchilari matbuot konferentsiyasidan olgan dastlabki taassurotlari toʻgʻrisida qisqacha axborot yozishlari, bu axborotlarda ikki jihat, tsivilizatsiya rivojlanishi darajasiga baho berish va ushbu tsivilizatsiya bilan aloqa bogʻlashning maqsadga muvoffiq jihatlari aks ettirilishi lozim. Jurnalistlar oʻzlari qaysi organ vakili ekanliklarini oʻz varaqlariga yozib qoʻyadilar va imkoni boʻlsa oʻz xabarlariga koʻzga tashlanib turadigan nomlar beradilar, kelgindilar esa boshqa tsivilizatsiyaga mansub ekanliklarini qayd qiladilar, (ularning xabarleri erliklar bilan uchrashuv haqidagi dastlabki axborot boʻlib, bunda ham sayyoraning rivojlanish darajasi va uning aholisi bilan aloqa bogʻlash zarurligi uqtirila di) bularning hammasi uchun 5-7 daqiqa vaqt beriladi.

9. Oʻquvchilarning hammasi xabarlarni yozib ulgurganliklari yoki ulgurmaganliklaridan qatʼiy nazar 5-7 daqiqadan keyin xabarlar yigʻishtirib olinadi. Birinchi boʻlib yozganlarni jurnalistik operativlik uchun maqtab qoʻyish mumkin. Toʻplangan xabarlar ovoz chiqarib oʻqib beriladi. Oʻqib berishni ikki oʻyin qatnashchisiga “ayniqsa passivlarga” taklif qilish maqsadga muvofiqdir. Ular xabarlarni navbatma-navbat oʻqib beradilar. Ushbu tartib oʻyinni muhokama qilishga tayyorgarlik koʻrishdir. Bu bosqich uchun ajratilgan vaqt 5-7 daqiqa.

Oʻyinni muhokama qilish: Oʻyinni olib boruvchi sinfdagilarga shunday savollar beradi. “Sizlar tsivilizatsiyaning rivojlanish darajasiga hozirgina baho berdingiz, bunday rivojlanishning asosiy koʻrsatkichining mezoni nimada?” olingan javoblar doskaga yozib qoʻyiladi va ularning har biri qisqacha muhokama qilinadi. Ayni bir vaqtda kamol topgan odam kamol topmagan odamdan, baxtli odam baxtsiz odamdan nima bilan farq qilishini ham muhokama etish mumkin. Bu oʻyin topshirigʻi oʻquvchilarda jurnalist kasbi jihatdan muhim fazilatlar (muhim savollarni bera bilish mahorati oʻz fikrini tez va tushunarli tarzda bayon qilib berish va shu kabilarni tekshirishga xizmat qilishi mumkin). 3-Epidemiya bilan qoʻrqitish orqali unchalik nufuzli boʻlmagan kasblarni egallash haqida uqtirilishi mumkin. Basharti kengash oʻz vazifalarini durust eplayotgan boʻlsa u vaqtda oʻyinni olib boruvchining aralashuvi talab qilinmasligi ham mumkin.

10. Oʻyinni olib boruvchi dars oxirigacha 5-7 daqiqa qolganida oʻyinni tugaganligini eʼlon qiladi.

Oʻyinni muhokama qilish: Oʻyinni muhokama qilishni shu darsning oʻzidayoq tashkil qilib boʻlmasa, uni boshqa mashgʻulotga koʻchirish mumkin. Muhokama qilish “Biz omon qolishga muvaffaq boʻldikmi?” degan savoldan boshlanadi. Oʻquvchilar savolga javob qaytara turib oʻz fikrlarini qisqacha asoslab berishlari lozim. Oʻyinni olib boruvchi bu savollarga oʻzi ham javob qaytarishi mumkin.

Halq xoʻjaliginig kadrlarga boʻlgan talab ehtiyoji mavzuiga murojaat qila turib, oʻyin davomida vujudga kelgan oʻsha jadvaldan (ishlarning har xil

turlari bo'yicha talab qilinadigan va istaladigan narsalardir) foydalanish maqsadga muvofiqdir. Jadvalni aniq va ravshan bo'lishi uni deyarli sharxlamaslik imkonini beradi, chunki o'yinda aslida jamiyat modellashtiriladi, shu narsa diqqatga sazovorki, ba'zi o'yinga printsiplardan bironta ishda qatnashmayotgan guruhlar jalb qilinadi.

O'yinni aniqlash imkoniyatlari: O'yin o'quvchilarni umumiy vazifani hal qilishga, o'zini bo'ysundirishga, turli ishlarni hatto oddiy ishlarni ham bajarish zarurligini tushunishga shayligiga taxminiy baho berish imkonini yaratadi.

Tipik qiyinchiliklar: ushbu o'yin o'z imkoniyatlari jihatidan boydir. Shu boisdan o'yinning biron bir jihati bilan qiziqib ketish (konkret ishlarni muhokama qilish orolning jug'rofiy tafsilotlari bilan tekinox'rlarga qarshi kurash va xokazo) va omon qolish vazifalari konkret talablarni ta'minlashdan iborat. O'yinning asosiy yo'lini boy berib qo'yish xavfi bor. Omon qolishni ko'pgina masalalari kollektiv tarzda hal qilinganligi sababli, o'yinni olib boruvchi intizomni kuzatib borishni va muhokama qilishda quyidagi qoidani joriy etish lozim. (atmoqchi bo'lsang qo'lingni ko'tar, bir kishi gapirayotgan bo'lsa hamma jim turadi). Gapirish uchun 15-20 soniyadan ko'p vaqt berilmaydi, o'yinni olib boruvchi sinfga orqasi bilan kamroq qarab turishi uchun doskaga yozishni o'quvchilardan biriga taklif qilishi mumkin.

O'yindan foydalanish istiqbollari: shu narsani tahkidlab o'tish kerakki, ushbu o'yinga bog'liq bo'lmagan shunday printsipl asosida tashkil qilingan o'yinlar bor Odam yashamaydigan orolda hamjihatlikni tashkil qilish, teatr, muzey, korxona yaratishni tashkil etish va shu kabi boshqa o'yinlar mavjud.

Ushbu o'yinni variantlari bilan qo'shimcha qiyinchiliklar vujudga kelishi mumkin bo'lgan yo'riqnomada bunday deyiladi: "... orolda yovvoyi qabila yashaydi, bu qabila bilan aloqa bog'lash zarur", "... orolda tasodifan topilgan mehnat qurollari va mexanizmlaridan juda samarali foydalanish kerak" va xokazo. (Ko'p vaqt bo'lgan chog'da o'yin davomida o'quvchi sifatining talab qilinadigan ishiga mosligi, masalalarni muhokama qilish hatto kadrlar tayyorlash, o'yin ruhlarni tashkil qilish mumkin.)

"Uyushma" o'yini

O'yindan kuzatilgan maqsad: maktab o'quvchilarini turli kasblarga bo'lgan haqiqiy munosabatini aniqlashdan va imkoni bo'lsa ana shu nisbatni to'g'rilab qo'yishdan iborat. Ushbu o'yinni "professiyagramma" mavzusini o'rganish chog'ida o'tkazish maqsadga muvofiqdir. O'yinning nisbatan oddiyligini va his-tuyg'uga boy bo'lishi "Kasb tanlash kursi" doirasidan tashqarida masalan: tuman markazlari negizida, zavodlarning kasb tanlashga

yo'llovchi laboratoriyalarida maktab o'quvchilari bilan uchrashgan chog'da foydalanish imkonini beradi.

O'yinning o'tkazish shartlari: o'yinda butun sinf (7-8) o'quvchilari, shuningdek barcha yuqori sinflarning o'quvchilari qatnashadilar. 1- o'yin uchun 15 daqiqa undan keyingi o'yinlar uchun 5-7 daqiqadan vaqt ajratiladi, o'yin uchun sinf doskasi zarur.

O'yin tartibi (bosqichlari): o'yin zo'r tayyorgarliksiz boshlanadi (1-2 bosqichlarda o'yinga kirishiladi).

1.O'yinning nomi e'lon qilinadi va 3 ta asosiy o'yinchi tanlanadi, sinfdagi har qanday o'quvchi bunga saylanishi mumkin.

2.O'yin shartlari (yo'riqnoma) e'lon qilinadi. Xozir uch kishi sinfdan chiqadi, sinf esa ko'nglida biron kasbni o'ylab qo'yadi. So'ngra uch kishi sinfga kirib uyushmaga oid savollar masalan, bu kasb qanday rangni qanday hidni eslatadi, qanday mebelidan foydalaniladi va shu kabi boshqa savollar yordami bilan jumboqni bilib olishga urinadi. O'quvchilardan uyushma o'yini o'ynaganmisiz, deb so'rash mumkin, bunda kasb o'rniga odam ko'nglida o'ylanadi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning hammasi ham birdaniga shu savollarni tushunavermaydi, shu boisdan ushbu misol asosida mashq qilish maqsadga muvofiqdir. Ko'rib chiqish uchun terapevt vrach kasbini olib, bu kasbning rangi oq, xidi spirt bilan bog'langan(dori esgar juda), xayolga soluvchi, jovon, mebel esa oynali shkaf yoki kushetka ekanini ko'rsatib berish kerak.

3.So'ngra o'yinni olib boruvchi jumboqni topuvchilarga quyidagicha yo'l-yo'riq beradi, har biringiz ikkitadan ana shunday savol berishingiz mumkin. Xozir sizlar yo'lakka chiqib, 2-3 daqiqa davomida o'z savollaringizni o'ylab ko'ring. Savollarni bergan chog'da shu savollarni kimga berishingizni aniq ko'rsating. Shundan keyin har biringiz kasbni bilib olish uchun bittadan urinib ko'rishga ega bo'lasiz.

4.3 kishi sinfdan chiqadi, sinfdagilar kasbni zudlik bilan bilib oladi, o'yinni olib boruvchi esa har bir kishidan so'rashi mumkin, deb hammani ogohlantiradi, shu boisdan hamma to'g'ri lekin esga, xayolga soluvchi bo'lmagan savollarga tayyor turishi lozim deb ogohlantiradi.

5.O'yinni olib boruvchi 3 kishini jumboqni topganlarni, taklif qiladi. Ular navbatma-navbat sinfdagilarga savol beradilar, o'yinni olib boruvchining o'zi savollarni javoblarni lo'nda qilib doskaga yozib qo'yadi. Savollar butun sinfga emas balki konkret o'quvchilarga berilishini kuzatadi va o'yinni jo'shqin bo'lishini ko'zdan kechiradi.

6.Barcha savol javoblar tugab (doskaga ham yozib qo'yilgandan keyin) o'yinni olib boruvchi uch nafar topib oluvchiga 1 daqiqa davomida o'z javoblarini o'ylab ko'rishlarini taklif qiladi, shu paytda o'yinni olib boruvchi sinfdagilarga kimlarning javoblari unchalik yaxshi bo'lmaganligini o'ylab ko'rishni taklif qiladi.

7. Jumboqlarni bilib oluvchilar javoblarni o'z variantlarini aytadilar, bu javoblar bilib olgan kasb bilan butunlay mos kelmasligi mumkin, masalan, harbiy uchuvchi kasbi topilganda (kosmonavt, militsioner, avtomobil xaydovchi degan javoblar olindi) ko'rinib turibdiki harbiy uchuvchi bilan kosmonavt bir-biriga ancha yaqin. O'quvchilar kasbni bilib oladilarmi yoki yo'qligini aniqlash xuquqi sinfdagilarga berilishi kerak. Biroq bu masala muhokama qilingandan keyin uzil kesil hal etiladi. Bilib olingan kasb tabiiyki aytiladi.

O'yinning muhokama qilinishi: uyushmaga doir savolga qaytarilgan har bir javobning to'g'riligi alohida-alohida muhokama qilinadi. Basharti sinfdagilar javobga rozi bo'lmasalar, shunday javob qaytargan o'quvchidan izoh berishni talab qilishlari mumkin. Ko'pincha bunday izohlar bemahni bo'ladi. Masalan, bir o'yinda militsioner kasbi o'ylab topiladi va kasb qanday rangli savolga qora va oq deb javob qaytariladi, ma'lum bo'lishicha, o'quvchi militsionerning kalta tayoqchasini nazarda tutgan ekan. Muvaffaqiyatsiz chiqqan javoblarni aniqlangan vaqtda sinfdagilarga kasbga bir muncha mos bo'lgan savollar o'ylab topish taklif qilinadi. Bunda o'yinni olib boruvchi ham qatnashib o'quvchilarni kasb to'g'risidagi tasavvurlarini kuzatish mumkin. Bilib oluvchilardan qanday javoblar o'zlariga hammadan ko'proq yordam bergani va aksincha qanday javoblar chalg'itganini so'rab olishi mumkin. Javoblarni tuzatgandan keyin kim yutganini aniqlash mumkin (durang natija ham bo'lishi mumkin).

O'yinni aniqlash imkoniyatlari: o'yin turli kasblarga nisbatan bildirilgan his-tuyg'ularni aniqlash imkonini beradi. Bunday munosabatning xarakteri kasb tanlashga kuchli ta'sir o'tkazganligi sababli o'yinni olib boruvchi umuman sinf to'g'risida va ayrim o'quvchilar haqida ancha muhim axborot oladi, chunki bir dars mobaynida ko'pgina maktab o'quvchilari faol ishtirok etishlari mumkin.

Tipik qiyinchiliklar:-

1. ba'zi qiyinchiliklar to'g'risida uyushmaga oid masala mohiyatini to'la tushunmaslik,
2. savol konkret o'quvchiga emas, balki butun sinfga berilishi, -
3. javob variantlari uzoq o'ylash zaruriyatini keltirib chiqaradi. Bu qiyinchiliklar haqida yuqorida o'yin tartibini tavsiflayotgan chog'imizda qisqacha mahlumot bergan.

Shunday xollar ham bo'ladiki, o'ylab topuvchilar sinfga tayyorlanmagan savollar bilan kiradilar yoki javoblarning variantlarini o'ylab topishga ulgurmaydilar. O'yinni olib boruvchi o'ynayotganlarga yordam bermay balki aksincha "basharti sizlar tayyor bo'lmasangiz u vaqtda komandangiz o'yinda yutqazib qo'yadi ..." deb o'yinni keskinlashtirishi lozim. Bunday holda o'quvchilar ular bilan jiddiy o'ynayotganliklarini

tushunib oladilar, bu esa o'yinga ham, mashg'ulot mavzusiga ham ularning qiziqishini oshiradi.

O'yindan foydalanish istiqbollari: jumboqni bilib oluvchilarga yaxshiroq tayyorgarlik ko'rishga, o'yinni olib boruvchiga esa kamroq noaniqlik vaziyatida o'yinni muhokama qilishni yaxshiroq tashkil etishga yordam beradigan uyushmaga oid savollarning maxsus ro'yxatini kelgusida ishlab chiqish mumkin. O'yinda jumboqni bilib oluvchilar bitta emas, balki ikkita musobaqalashuvchi guruhdan foydalanishlari mumkin. Kasbigina emas balki konkret ish joylarning o'quv yurtlarning, u yoki bu kasblarning tipik namoyondalari (tipik xodimlar)ni qiyofalarini ham bilib olish mumkin.

«Uyushma» o'yinining o'ziga hos xususiyati, o'quvchilar xis-tuyg'ularini uyg'otishga qaratilgandir, kasb tahlil ining keng sxemasi "Kasbni top" o'yinida taklif qilinadi.

"Kasbni top" o'yini

O'yindan kuzatilgan maqsad: maktab o'quvchilarini kasblarni tahlil qilishning ilmiy sxemasi bilan tanishtiradi. O'yin "Professiogramma", "Kasb formulasi" mavzularini o'rgangan chog'da, shuningdek halq xujaligining turli tarmoqlaridagi konkret kasblar bilan tanishgan vaqtda foydalaniladi.

O'yin shartlari: O'yin sinf bilan (7-8 sinf o'quvchilari bilan) ishlashga mo'ljallangan. Birinchi o'yin uchun 10-15 daqiqa, shundan keyingi o'yinlar uchun 7-8 daqiqa vaqt ajratilgan. O'yinda sinf doskasidan keng foydalaniladi, kasblar tahlil i jadvaliga ega bo'lish maqbuldir.

O'yinni aniqlash imkoniyatlari: O'yin konkret kasb bo'yicha o'quvchilarning bilimlarini aniqlash, shuningdek kasblar tahlil i sxemasini egallaganlik darajasini bilib olish imkonini beradi.

O'yinni takomillashtirish istiqbollari: Ushbu o'yinni rivojlantirishning asosiy yo'li kasbni tahlil qilishning birmuncha qulay (o'yin) sxemasini qidirishdan iborat. Ba'zi bir tartibiy takomillashtirishlar, rag'batlantiruvchi musiqa bilan o'ylab topish vaqtini to'ldirish va shu kabilar bo'lishi mumkin.

"Bo'sh o'rin" o'yini

O'yindan kuzatilgan maqsad: kasb talablari bilan odam fazilatlarini bir-biri bilan bog'lanishini o'rganishdir. O'yin "Qobiliyat", "Temperament", "Xarakter" va ayniqsa "Kasbning odamga nisbatan talablari" mavzularini o'rgangan chog'da foydalanish mumkin. Korxona kasb tanlashga yo'llash laboratoriyasi negizida ishlagan vaqtda zavoddagi ba'zi kasblar bilan tanishish uchun, shuningdek kasbga ko'nikishning ba'zi vazifalarini (usta

bilan yangi odamning munosabati) hal qilgan chog'da undan foydalanish mumkin.

O'yinni o'tkazish shartlari: O'yinga (7-8 sinflar) bir necha daqiqa vaqt ajratilgan. O'yin uchun doska va maxsus tayyorlangan yo'riqnomalar zarur.

O'yin tartibi (bosqichlari): Tayyorgarlik bosqichi. O'quvchilar "Professiogramma", "Mayllilik", "Qobiliyat", "Salomatlikka qo'yilgan talablar", "Xarakter", "Temperament", "Kasbning odamga nisbatan qo'yilgan talablari" mavzulari bilan tanishtirgandan keyin bu o'yindan foydalanish maqbuldir. Basharti ana shunday imkoniyat bo'lmasa, o'yin davomida qisman ushbu mavzuga taqalish mumkin, lekin unda o'yin uncha samarali bo'lmaydi.

1.O'yinni nomi e'lon qilinadi va o'yinning 4 nafar asosiy qatnashchisi tanlanadi, ular darholjuft bo'lib oladilar.

2.O'yinni olib boruvchilar hammani umumiy yo'riqnoma bilan tanishtiradi, "Buyuk kinorejissyor"lardan (tanlangan ikki juft) ikki guruhi durdona filmlarni suratga oladi, filmlar xilma-xil bo'lib, lekin filmlarning har birida korxonalar o'yinida ko'rib chiqilayotgan kasbga qarab, maktablar, avtomobil xo'jaliklari va shu kabilar turmushdan olingan ko'rinishlar bor.

3.Rejissyorlarni yo'lakka yurish oldidan har bir guruhga yordamchi (yozma) yo'riqnoma beriladi, ular bu yo'riqnoma bilan yo'lakda tanishadilar. Rejissyorlar yo'riqnomalarga belgi qilmaslik uchun o'zlari bilan qog'oz va ruchka oladilar.

4.Rejissyorlar tanlash mezonlarini belgilagan chog'ida o'yinni olib boruvchi sinfdagilar bilan quyidagi ishni amalga oshiradi. Sinfdagilarga kasbga oid qator xislatlarning ro'yxati o'qib beriladi. Ko'rib chiqiladigan kasb uchun 5 nafar eng maqbul (yoki g'oya maqbul bo'lgan) ishtirokchi tanlash yoki birdaniga ikki kasb uchun usta va ishchi tanlash taklif qilinadi. Bunday holda o'yin ko'p vaqtni olib uni tashkil qilish murakkabroq bo'ladi, albatta taklif qilinadi. Bunday o'yinni olib boruvchi o'quvchilarning takliflarini doskaga yozib qo'yish, buni bajarishni (doskada yoki ayrim varaqda yozishni) o'quvchilardan biriga iltimos qilish mumkin.

5.Rejissyorlar guruhlari navbat bilan sinfga kirib, bir daqiqa ichida tanlangan artistlarni aytib beradilar. Bunda artistlar o'z joylarida qoladilar, rejissyorlar esa o'zlarining tanlangan 5 mezonlarini darholaytib beradilar. Basharti bir kishini u guruh ham tanlagan bo'lsa, bu kishi tanlashda bundan buyon qatnashmaydi, guruh esa o'ziga boshqa artistni tanlaydi, o'yinni olib boruvchi ikki marta tanlangan o'quvchini maktab qo'yishi mumkin.

6.Tanlangan va birmuncha yaxshi mezonlarga baho berish uchun mezonlarning barcha variantlari (rejissyorlarning ikki guruhi va sinf mezonlari) doskaga yozib qo'yilishi mumkin, shundan keyin 5-7 daqiqa kichik muhokama tashkil qilish mumkin. Har bir guruh boshqa mezonlarni

birmuncha muvaffaqiyatli chiqqanligi bilan kelishadi yoki o'z variantlarini yoqlaydi. Bahs cho'zilib ketmasligi uchun hal qiluvchi so'zni boshqaruvchi aytishi mumkin.

7. Kimning tanlangan artistlari ancha omadli chiqqanini aniqlash uchun o'yinni olib boruvchi ularni ishda tekshirib ko'rishni taklif qiladi. Rejissyorlar bilan birgalikda olingan ko'rinishni tayyorlashlari va o'ynashlari lozim. O'yinni olib boruvchi har bir guruhga tasodifiy tarzda yo'riqnoma tanlashni taklif qiladi. Tayyorgarlik ko'rish uchun 5 daqiqa vaqt ajratilgan.

8. O'yinni olib boruvchi har ikki guruh rejissyorlarini navbat bilan juft artistlarni sinfga taklif qiladi, bulardan har biri topshiriqlarni ko'rsatadi. So'ngra esa 3 daqiqa davomida o'z ishlab chiqargan vaziyatini o'ynab beradi.

O'yinni aniqlash imkoniyatlari: o'yinda u yoki bu kasblarning odamga nisbatan talablari to'g'risida maktab o'quvchilarining tasavvurlarini, shuningdek turli xislatlarini rivojlanish yo'llari haqida ularning tasavvurlarini bilib olish mumkin. Sahna asarlarida ba'zan o'quvchilarning kasb egallashga tayyorgarligini aniqlash mumkin bo'ladi.

Tipik qiyinchiliklar: artistning sahna asarlarida qatnashishdan kasallik tufayli bosh tortishi kamdan-kam xollarda ro'y beradi. Bu xol vaziyatni o'ynashga tayyorgarlik ko'rish bosqichi boshida sodir bo'lsa, rejissyorlarni sinfdan zudlik bilan boshqa artistlarni tanlashi taklif qilinishi mumkin. Agar bunday bosh tortish sahnaga chiqish oldidan ro'y bergan bo'lsa uni rejissyorlardan biri almashtirishi mumkin. O'yinni olib boruvchi bu artistni uyaltirmasligi kerak, chunki u keyingi o'yindan bosh tortishi mumkin.

O'yindan foydalanish istiqbollari: vaqt ko'p bo'lgan chog'da ikki komanda bilan o'ynash mumkin. Bunday holda o'yinda ko'plab o'quvchilar qatnashadi. G'oyat xilma-xil kasblar uchun ancha xarakterli va namunali bo'lgan vaziyatlarni qidirish muhim dir. Tomoshalarda ba'zi ishchi asboblardan foydalanish mumkin. Masalan, hamma egovni to'g'ri ushlashni biladi, deb bo'lmaydi, ko'pchilik asboblarni qanday qilib qo'lga olish kerakligini umuman bilishmaydi.

«Veteran» - «bekorchi» o'yini

O'yindan ko'zlangan maqsad - maktab o'quvchilarida shaxsiy kasbiy rejani ancha sifatli tuzishga shaylikni shakllantirishdan, kasbiy o'z mavqeini o'zi belgilash, fuqaroning axloqiy mehyorlarini namoyon etishdan iborat. "Shaxsiy kasbiy reja" mavzusi bilan bog'lanishi mumkin. Korxona kasb tanlashga yo'llash laboratoriyasi negizidan foydalangan chog'da o'yinning asosiy qatnashchilariga o'zlarining mehnat turmushi, korxona ma'lumotlari bilan bog'lash taklif qilinadi.

O'yinni o'tkazish shartlari: o'yin kichik yoshdagi sinf bilan ishlashga ham, 7-8 sinflar va undan yuqori sinf o'quvchilarining uncha katta

bo'lmagan guruhlari (10-15 kishi) bilan ham ishlash uchun mo'ljallangandir. O'yin uchun 30-40 minut vaqt ajratilgan. O'yinning asosiy qatnashchilari uchun yo'riqnoma tayyorlash (kasbiy plan ShKP tuzilish bilan qisqacha tanishtirishdan iborat, ushbu qo'llanmaning 1 bobiga qaralsin) bu o'yinni "Kasb tanlash" kursiga oid asosiy mavzularini o'tgandan keyin tashkil qilish yaxshiroqdir.

1.O'yin e'lon qilingunga qadar asosiy rol o'ynash uchun ikki o'quvchi tanlash lozim. Bu o'quvchilar gapga usta, xushchaqchaq, taptortmas (sinfning his-tuyg'uga boy peshqadamlari) bo'lishi kerak.

2.Sinfdagilar quyidagi mazmunda umumiy yo'riqnoma bilan tanishadi, "Biz hammamiz 2050 yilda turibmiz, deb tasavvur qiling. Sizlar - o'quvchilar, men esa sizlarning sinf rahbaringizman. Uzoq umr ko'rgan va o'z xayotida ko'p narsalarni boshidan kechirgan g'oyat ajoyib kishi xozir huzur imizga mexmon bo'lib keladi. Ularning biri xizmat ko'rsatgan kishi "mehnat veterani", ikkinchisi esa o'taketgan "bekorchi". Xozirgi vaqtda oramizda ana shu taqdirlarga to'g'ri bahoni berishni o'rganishdan iborat. Shu tariqa "Veteran" va "Bekorchi" o'z xayoti ustida o'ylab ko'radi, so'ngra ularning har biri o'z taqdiri to'g'risida gapirib beradi va savollaringizga javob qaytaradi.

3.Veteran va bekorchi o'zlarining qisqa hikoyalarini o'ylab ko'rish va o'quvchilarning savollariga javob qaytarishga tayyorgarlik ko'rish uchun 3-5 daqiqaga yo'lakka chiqadi. O'yinni olib boruvchi Veteran va Bekorchiga yordamchi yozma yo'riqnomalar beradi. O'yinni faollashtirish uchun savolni tayyorlab qo'ygan o'quvchilarga qo'l ko'tarishni ko'pchilik talabalar hech bo'lmasa bittadan savol o'ylab topgunlaricha o'yinni davom ettirmasliklarini taklif qilish mumkin.

4.O'yinni olib boruvchi veteran va bekorchini taklif qiladi. Sinfdagilar ularni tabriklaydilar (o'rnidan turib tabriklash, hatto qarsaklar bilan tabriklash mumkin) ularni har biri o'z turmushi to'g'risida qisqacha gapirib beradi, bunda o'yinni olib boruvchi o'yinchilarni hijolatda qoldirmaslik uchun sinf oldida turmasdan, balki yon tomonga ketishi yoki sinfdagi bo'sh o'ringa borib o'tirishi lozim.

5.O'yinni olib boruvchi sinf oldidan o'z joyini egallaydi va o'quvchilarga, mexmonlarga savollar berishni taklif qiladi. Basharti savollar mehmonlardan biriga qaratilgan bo'lsa, u vaqtda o'yinni olib boruvchining o'zi kimga savollar kam berilayotgan bo'lsa, o'zi savollar berish va shu tariqa o'sha o'yinchiga e'tiborni kuchaytirish lozim. Mexmonlarni o'zlari ham bir-biriga savollar berishga halqidirlar.

6.O'yinni tamomlay turib, "Samimiylik uchun" mehmonlarga albatta minnatdorchilik bildirilishi kerak.

O'yinni muhokama qilish: ko'pincha o'yinni muhokama qilish aslida savol-javoblarning boshidan, ya'ni o'yinni o'zidan boshlanadi. Agar

mexmonlardan birining hikoyasi yoki javoblari ziddiyatli, chalkash haqiqatga mos kelmaydigan bo'lsa, o'quvchilar buni aytishlari va hatto Bahsboshlashlari mumkin.

“Sayyoralik stajyorlar” o'yini

O'yindan ko'zlangan maqsad - o'quvchilarni sanoat korxonasining asosiy strukturasi, bo'linmalari, bo'linmalarining tipik kasblari va ana shu kasblarning odamga nisbatan qo'yayotgan asosiy talablari bilan tanishtirishdir. O'yin “Ishlab chiqarish asoslari” kursida foydalanishi va “Sanoat korxonasining tuzilishi” mavzusi bilan bog'lanishi mumkin. Korxonaning kasb tanlashga yo'llash laboratoriyasi negizida o'yin maktab o'quvchilarini ushbu korxonaning o'ziga hos xususiyatlari bilan tanishtirish uchun foydalanish mumkin.

O'yinni o'tkazish shartlari: O'yin 7-10 sinflarning o'quvchilari, shuningdek o'quvchi yosh ishchilar uchun (ishning dastlabki xaftalarida) mo'ljallangandir. Qatnashchilar soni 20-30 kishi. O'yinni o'tkazish vaqti 30-45 daqiqa. O'yinni o'tkazish uchun yo'riqnomalarni tayyorlash lozim. O'yin uchun sinf doskasi ham kerak bo'ladi. Korxonaning asosiy bo'linmalari va ularning o'zaro aloqalari sxemasi (strukturasi)ga ega bo'lishi ma'quldir.

O'yin tartibi (bosqichlari): tayyorgarlik bosqichi maktab o'quvchilari “Kasb tanlash” kursining asosiy mavzulari bilan tanish bo'lganlari ma'qul. Basharti ular bu mavzular bilan tanishmagan bo'lsalar u holda o'yinni olib boruvchi har qanday zavodda ko'pgina turli xizmatlar va tegishli sur'atda har xil kasblar mavjudligini, ularning biri xodimiga nisbatan o'z talablarini qo'yishi to'g'risida o'yin oldidan qisqacha gapirib berishi mumkin. Zavodning kasb tanlashga yo'llovchi laboratoriya negizi o'yindan foydalangan chog'da, o'yin oldidan tanishtirish, suhbat – mavzusini o'tkazish, bu suhbat ma'ruzasida korxonaning tarixi, an'analari, asosiy bo'linmalari to'g'risida gapirib berish mumkin.

1.O'yin nomi e'lon qilingandan keyin sinfdan o'yinning 2 nafar qatnashchisi tanlanadi.

2.Sinfdagilar quyidagi mazmunda umumiy yo'riqnoma bilan tanishadilar. “Tasavvur qilingki, yaqinda bizning sayyoramiz boshqa tsivilizatsiya bilan aloqa bog'lagan. Har ikki sayyora olimlari turli yo'nalishlar bo'yicha bir-birini o'rgana boshladilar. O'zga sayyoralik ikki professor erdagi kasblarni tadqiq qilmoqda. Ular bu kasblarni kitoblar va hikoyalar bo'yichagina qilmay, balki imkon bo'lsa ishlab ko'rishga ham qaror qiladilar. Ba'zi kasblar bo'yicha tajriba muddatini o'tashlari kerak. Ular buning uchun bir korxonaning xizmatchilari, bo'lim va tsexlarning rahbarlarimiz. Boshqa sayyoraliklar erliklardan g'oyat katta farq qilganliklarini nazarda tutib, biz mexmonlarimizga bir nechta mos kasblarni

tanlashimiz uchun hammamiz ushbu mas'uliyatli kengashga to'plandik. O'zga sayyoraliklar hozir borib, qanday ko'rinishga ega ekanliklarini o'ylab ko'radilar, biz esa siz bilan (sinf bilan) kim qanday bo'linmalarga rahbarlik qilishni ko'rib chiqamiz.

3.O'zga sayyoralik stajyorlarga qo'shimcha yo'riqnoma berildi. Ular 4-5 daqiqa yo'lakka chiqadilar. O'yinni olib boruvchi ular o'z qiyofasini xomakisini yozib va chizib tayyorlashlari uchun qog'oz va ruchka olishlari taklif qilinadi. Har bir o'quvchiga (yoki o'quvchilar ko'p bo'lsa, har bir juftga) turli bo'linmalar rahbarlari uchun mo'ljallangan o'yin yo'riqnomalari tarqatiladi. Bulardan bo'linmaning asosiy vazifalari va tipik xodimga nisbatan qo'yilayotgan bosh talablar ko'rsatiladi.

4.Stajyorlar sinfga taklif qilinadilar, ular hammani o'z qiyofalari bilan tanishtiradilar (doskaga chizadilar) savollarga javoblar qaytaradilar (agar savollar ko'p bo'lsa, bu xol o'yinning boshqa yo'nalishga burib yuborishi va uni "Kelgindi"lar o'yiniga o'xshatib qo'yish mumkin) ushbu bosqich 5-7 daqiqa vaqtni olishi mumkin.

5.O'yinni olib boruvchi bo'linmalarning rahbarlaridan o'z fikrlarini aytib berishlari taklif qilinadi. So'zga chiquvchilar bo'lmasa o'yinni olib boruvchiga biron kishiga konkret murojaat qilishi mumkin. Masalan: "o'rtoq, Nazarov, tajribali rahbar sifatida birinchi so'zni Sizga beraman". Zavod vakillarining so'zlari 2-3 daqiqadan oshmasligi kerak.

6.Rahbarning qisqacha nutqidan keyin muhokama qilish tashkil etiladi. O'yinni olib boruvchi "Stajyorlarga" rahbarning fikriga qo'shilish yoki qo'shilmasligini so'raydi, boshqa rahbarlarga o'z fikrlarini aytishlari taklif qilinadi.

7.O'yinni olib boruvchi o'yin oxirida rasmiyatchiligi bo'yicha o'yinda ishtirok etganliklari uchun hammaga minnatdorchilik bildiradi.

Umumiy muhokama qilish: Asosiy muhokama qilish o'yin jarayonida o'tganligi sababli o'yin oxirida quyidagicha yakun chiqarish mumkin, o'yinda muhokama qilingan bo'linmalar to'g'risida eslatib o'tish, o'yinda eslatib o'tilmagan bo'linmalarning qisqacha aytib berish sinfdagilarni e'tiborini sanoat korxonaning umumiy tuzilishiga qaratish lozim (sxema, jadval). G'oyat xilma-xil qiziqish va qobiliyat soxiblari bo'lgan kishilar korxonada ish topishlari mumkinligiga maktab o'quvchilar e'tiborini qaratish muhim dir.

O'yindan foydalanish istiqbollari: rahbarlarning o'yin yo'riqnomalarida birmuncha aniq va tushunarli ta'riflarning mavjudligi o'yinni takomillashtirishning muhim yo'lidir. Kelgusida ushbu o'yin nafaqat korxonada balki, mahlum bir korxonaning biror bo'limida ham o'tkazilish mumkin. Aralash guruhlar ikki stajyor olis tsivilizatsiya erkaklar va ayollar qismining vakili bo'lishi mumkin, ana shunda doskada ikki tasvir bo'lishi mumkin.

Bu faoliyat aniq bir kasblar faoliyatini muhokama qila olish imkoniyatini beradi. Bu o'yinda ikkita tadqiqotchi, ular erkaklar, ayollar jinsiga mansub bo'lishi mumkin. Doskaga taraqqiyot bo'yicha ikki tasvir qo'yiladi. Tasvirlarga tahrif berish so'raladi. O'yin shu tariqa davom etadi.

MUNDARIJA.

Kirish.....	3-4
1. 1 - Mashg‘ulot. O‘z-o‘ziga munosabatni tashhis qilish.....	5-6
2. 2 - Mashg‘ulot. Shahsning o‘zgalarga bo‘lgan munosabatini tashhis qilish.....	6-7
3. 3 - Mashg‘ulot . Shaxsning o‘z faoliyatiga bo‘lgan munosabatini tashhis qilish.....	7-8
4. 4 - Mashg‘ulot. Insonni obrazga kirishishi va uning doirasidagi munozaralarda ishtirok etish uchun o‘yinlar.....	8-9
5. 5 - Mashg‘ulot. «Raqobatbardosh jamoani aniqlash».....	9-14
6. 6 - Mashg‘ulot. «Pochta» o‘yini	14-18
7. 7 - Mashg‘ulot. «Konsensus» o‘yini.....	18
8. 8 - Mashg‘ulot. «Buyruq-telefon» o‘yini.....	18-19
9. 9 - Mashg‘ulot. «Hurmatli – mexmon»	19-20
10. 10 - Mashg‘ulot. «Tirik xaykal» o‘yini.....	20-21
11. 11 - Mashg‘ulot. «Issiq stul» o‘yini.....	21-22
12. 12 - Mashg‘ulot. «Qaytuvchi aloqa» o‘yini.....	22-27
13. 13 - Mashg‘ulot. «O‘z shaxsni o‘rganish».....	27-30
14. 14 - Mashg‘ulot. Guruhning emotsional his-tuyg‘ularini o‘rganish.....	30-32
15. 15 - Mashg‘ulot. Muloqotga tayyorlash usullari.....	32-34
16. 16 - Mashg‘ulot. Emotsional moslik.....	34-36
17. 17 - Mashg‘ulot. Hamkorlik.....	36-37
18. 18 - Mashg‘ulot. Guruhlarda tajriba almasha olish malakasi.....	38-39
19.19 - Mashg‘ulot. Kema halokatidan jabr ko‘rganlar.....	39-40
20.20 - Mashg‘ulot. Sahnalashtirish.....	40-41
21.21 - Mashg‘ulot. Mustaqil ravishda trening tashkil qilish uchun namunaviy mashqlar.....	41-54

O‘quv-uslubiy nashr

**M.ABDULLAJONOVA, M.ISAQOVA,
M.ZOKIROVA, S.ISROILJONOV**

**IJTIMOIIY PSIXOLOGIK TRYeNINGDAN
PRAKTIKUM**

Muharrir: S.Hasanov

Texnik muharrir: I.Zokirov

Musahhih: T.Akbarova

Matn teruvchi: U.Yuldasheva

Terishga berildi: 06.11.2008 y. Nashriyot bosma tabog‘i: 2,75. Shartli bosma
tabog‘i: 2,25. Qog‘oz bichimi 84x60 ¹/₁₆.
Adadi: 200 nusxa

«FARG‘ONA» nashriyoti.

150114. Farg‘ona shahri, Sohib qiron Temur ko‘chasi, 28

FDU «Nusxa ko‘paytirish bo‘limi»

150104. Farg‘ona shahar, B.Usmonxo‘jaev ko‘chasi, 19.

