

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA’LIMI VAZIRLIGI**  
**SAMARQAN VILOYAT XALQ TA’LIMI XODIMLARINI QAYTA**  
**TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI OSHIRISH**  
**HUDUDiy MARKAZI**

**PEDAGOGIKA, PSIXOLOGIYA VA TA’LIM**  
**TEXNOLOGIYALARI KAFEDRASI**

# *Psixologik treninglar*

*(uslubiy ko‘rsatma umumta’lim maktab amaliyotchi psixologlari  
uchun mo‘ljallangan)*

**Samarqand – 2019**

K.Oqilova – SamDU huzuridagi XTXQTMOHM Pedagogika, psixologiya va ta'lim texnologiyalari kafedrası o'qituvchisi « **Psixologik treninglar**» (*umumta'lim maktab amaliyotchi psixologlari uchun mo'ljallangan*) SAMVXTXQTMOHM, 2019-yil, 24 bet.

**Taqrizchilar.** F.Narzikulova - SAMV XTXQTMOHM  
“Pedagogika,psixologiya va ta'lim menejmenti” kafedrası  
mudiri.p.f.n.dots.

G.Xolboeva- SamDU“Psixologiya “ kafedrası o'qituvchisi

Ushbu uslubiy ko'rsatmada maktab amaliyotchi psixologlarining kasbining ijtimoiy ahamiyati, samimiylik va insonparvarlik, psixologik jihatdan ta'lim-tarbiya jarayonidagi holatlarni o'rganishi uchun mo'ljallangan.

*Uslubiy ko'rsatma hududiy markaz Ilmiy kengashining 2019 yil \_\_\_ sentyabrdagi \_\_\_ sonli yig'ilish qarori bilan nashr etishga ruxsat berilgan.*

## **Psixologik treningning maqsadi va vazifalari, psixologik treningda yechiladigan muammolar.**

Treningning asosiy maqsadi: shaxsni psixologik (ruhiy) ozod qilish, bunda tabiiy erkinlikni his etishni, o'z guruhida va undan tashqarida o'zaro munosabat va aloqa o'rnata olishdan iborat.

Demak-ki, trening — shaxsda mavjud bo'lgan yoki vujudga keladigan muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma malakalarni hosil qilish maqsadida bahs-munozara, o'yin va mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulotlar yig'indisidir.

Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni yechish ham, bu boradagi bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs psixologiyasi, shaxs individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar psixologik treninglar deb ataladi.

Hozirgi davrda odamlar orasida ruhiy zo'riqish hollari avvalgi paytlardagiga nisbatan ancha ko'p uchrayotganligi va buning natijasida ko'pgina hayotiy muammolar vujudga kelayotganligi ko'pchilikni, ayniqsa keng jamoatchilikni, shuningdek aynan psixolog mutaxassislarni ham tashvishga solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki bunday holatlar turli darajadagi zo'riqishlar natijasida vujudga kelmoqda.

Ayni kunlarda asabiylashish holatlari kuzatilayotgan quyidagi kishilar guruhini alohida ta'kidlab o'tish joiz:

### **I. Bolalar orasida:**

1. Bog'cha bolalari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
2. Maktab o'quvchilari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
3. O'smirlar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;

### **II. Kattalar orasida:**

1. Ish joylarida (rahbar yoki xodimlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;
2. Oilada (er-xotin, qaynona-kelin, ota-ona va farzandlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;

3. Keksalar orasida (psixologik o'zgarishlar natijasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari.

Yuqorida sanab o'tilgan asabiylashishlardan kelib chiqadigan muammolar mavjud bo'lib, bu muammolarni yechish imkonini topa olmaslik natijasida psixologik maslahat va psixologik korreksiyaga muhtoj bo'lib qoladigan bir necha xil guruhlar vujudga keladiki, bular:

1. Muloqotchanlikning yetishmasligi muammosidan siqilgan kishilar guruhi.
2. Iqtisodiy yetishmovchilikdan siqilgan kishilar guruhi.
3. O'z yaqinlarini yo'qotib siqilgan kishilar guruhi.
4. Turli baxtsiz hodisalardan keyin qandaydir kasallik orttirib olgan kishilar guruhi.
5. Begona joyga ko'chib kelib, tub aholining bosimidan siqilgan kishilar guruhi.
6. Rahbarlar tomonidan yoki o'zidan kattalar tomonidan shaxsiyatiga tegilgan hollarda siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.
7. Yangi o'qish yoki ish joyiga moslasha olmasdan siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.
8. Chekish, ichish, narkotik moddalar iste'mol qilishdan qutula olmasdan siqilayotgan kishilar guruhi.

Yuqorida sanab o'tilgan muammolarni hal qilishda psixologik trening deb ataluvchi o'yin va mashqlar seriyasidan iborat mashg'ulotlar yordam beradi.

Yuqoridagi guruhlar o'zi istab, o'z xohishi bilan treningga keladi va trenerning ko'rsatmalariga amal qiladi. Lekin ba'zi guruhlar bo'ladiki, bu guruh a'zolari treningga istamasdan, xohlamasdan keladi: M, jinoyatchilar, bezorilar, o'g'rilar, narkotik bilan shug'ullanuvchilar. Lekin guruh a'zolarining istagidan qat'iy nazar treningning vazifasi ularning muammolarini hal etishga qaratilgan bo'ladi.

***Har qanday psixologik treninglarni tashkil etish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi.***

1. Guruhni tashkil etish yoki yig'ish bosqichi.
2. Boshlang'ich bosqich.

3. Ishni olib borish bosqichi.

4. Yakunlash bosqichi.

Eng muhimi guruhni tashkil qilish bosqichi bo'lib, bunda quyidagi jihatlarga e'tibor berish kerak:

- Har qanday treningda (faqat nogironlar bilan o'tkaziladigan maxsus treninglarni hisobga olmaganda) tashqi jismoniy defektga ega bo'lgan va psixik holatida buzilishlar bo'lgan kishilar ishtirok etmasligi lozim. Negaki, bunday holatlarda aynan ana shunday kamchilikka ega bo'lganlarda aks ta'sir bo'lishi ehtimoli kuchliroqligi har qanday mutaxassis uchun tushunarli bo'lsa kerak.

- guruh a'zolarining soni 8 tadan 12 tagacha (ba'zi hollardagina 20 tagacha) bo'lgani ma'qul.

- ishtirokchilarning yoshi iloji boricha taxminan teng bo'lishi, ya'ni ular orasidagi farq 4-5 yoshni tashkil etishi mumkin (Alohida qayd etish lozim, 45-50 yoshdan kattalar uchun trening juda katta va ahamiyatli ta'sirga ega bo'lmasligi va ular kutganchalik natija bermasligi ham mumkin).

- ishtirokchilar orasida ayol va erkaklar soni imkoni boricha teng bo'lishi kerak.

Bundan tashqari yana quyidagilarga xam e'tibor berish lozim bo'ladi:

Treningda muammosi bir xil bo'lgan odamlarni to'plash kerak. Trening ishtirokchilari iloji boricha bir-biriga notanish bo'lishlari lozim. Trening o'tkaziladigan xona albatta izolyasiyalangan bo'lishi shart, ya'ni hyech kim ularni bezovta qilishi mumkin emas va ular ham boshqalarga halaqit bermasligi kerak.

Rasmiylashgan guruh bo'lishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Trenerdan auditoriya erkin bo'lishini ta'minlash va auditoriyani yaxshi bilish talab etiladi.

## **Trening qonunlari**

### ***1.1. Trening qonunlari nima uchun kerak.***

Trening boshlanishidan oldin qoidalari (qonunlar) nima uchun qabul qilinadi?

Trening — emosiyaga boy, noan'anaviy mashg'ulot bo'lib, shaxsning muloqot usulini o'zgartirish, uyg'unlashtirishga, shaxslararo munosabatlarni yaxshilash,

boshqa odamlar bilan muloqotda yuzaga keladigan qarama-qarshiliklarni hal etishga yo'naltirilgan.

Trening maqsadlari inson psixologiyasining murakkab jarayonlariga, nozik tomonlariga ta'sir etishi mumkin, shuning uchun trenerning ishini qimmatbaho toshga ishlov berayotgan zargar mehnati bilan taqqoslash mumkin.

Trening qoidalari yoki qonunlari guruh ichidagi jarayonlarni nazorat qilish va tartibga keltirish uchun xizmat qiladi. Bu qonunlarni qo'llash trening qatnashchilari uchun yordam bo'ladi va aksincha, agar trener bularga e'tibor bermasa trening guruhi "bo'linib ketishi" yoki qatnashchilarni "yaralashi" mumkin.

Trenerning zargarlik mahorati guruhda intizomni (ayniqsa guruh maktab yoshidagi bolalar va o'smirlardan tashkil topgan bo'lsa) o'rnatishdan boshlanadi.

### ***1.2. Trening qonunlarining maqsad va vazifalari.***

1. Trening guruhini umumiy qonunlar asosida jipslashtirish.
2. Guruhiy trening o'tkazishning asosiy tashkiliy tartibini belgilab berish.
3. Qabul qilingan qonunlar asosida guruhni boshqarish imkoniyati.
4. Trening qonunlarining trening maqsadi va vazifalariga yo'nalganligi guruhning qo'yilgan maqsadga erishishiga yordam beradi.

***1.3. Trening jarayonida albatta o'tkazilishi kerak bo'lgan birinchi bosqich*** - guruhiy me'yorlarni, ya'ni trening qonun qoidalarini ishlab chiqish bosqichidir. Bunda ishtirokchilar bilan bu me'yorlarga albatta rioya qilish kerakligi to'g'risida kelishish va har bir a'zoning roziligini olish kerak. Bu qoidalarga rioya etish treningning maqsadiga erishish va qulay psixologik iqlimning yaratilishida katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

### **Treningning asosiy qonunlari**

1. «00»Qonuni.
2. Mikrofon qonuni.
3. Faollik qonuni.
4. Faqat o'z fikrini bayon etish qonuni.

5. Guruhning barcha qatnashchilariga hayrixoh munosabatda, xushmuomala bo'lish qonuni.

6. O'z ismini aytish qonuni.

7. Muloyimlik qonuni.

8. Shu yerda va hozir qonuni.

9. Konfidensiallik qonuni.

10. Faqat o'zi ishtirok etishini taklif etish qonuni.

11. Seminarning boshidan oxirigacha qatnashish.

12. Ixtiyoriylik qonuni.

13. Vaqtni tejash-sarishtalik qonuni.

14. Shaxsni baholamaslik qonuni.

Har bir qonunning mohiyati, vazifalari va ahamiyatini batafsil ko'rib chiqamiz.

Trening jarayonida guruhda ishlarni tashkil qilishga doir me'yorlar (tamoyillar) quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin.

**1. “00” qonuni.** Barcha ishtirokchilar mashg'ulot boshlanishiga va tanaffusdan keyin kechikmay kelishlari, bunda trener ularga namuna bo'lishi kerak. Trening boshlovchisi faqatgina treningni boshqarmasdan guruh bilan birgalikda tahlil qiladi va o'zini tutishi va muloqoti bilan qatnashchilarga namuna bo'ladi.

**2. “Mikrofon” qonuni.** Kimning qo'lida mikrofon bo'lsa o'sha odam gapiradi. Mikrofon sifatida mashq o'tkazish vaqtida aylana bo'yicha har bir ishtirokchiga uzatiladigan biror bir yumshoq o'yinchoqdan, oddiy marker yoki ruchkadan foydalanish mumkin.

**3. “Faollik” qonuni.** «Siz biror bir mashqni bajarishda ishtirok etmasligingiz mumkin. Bu siz vazifani bajara olmaysiz degani emas, balki siz chetdan turib kuzatmoqchisiz. Bu haqida avvaldan ma'lum qilish kerak bo'ladi. Lekin guruhdan bir kishining chiqib ketishi shu guruhning ishiga ta'sir qilishini ham e'tiborga olish kerak bo'ladi.

**4. “Faqat o'z fikrini bayon etish” qonuni.** Bu qonun o'zining fikrini birinchi shaxs nomidan bayon etish, ya'ni “Mening fikrimcha, men his qilaman, mening o'ylashimcha...”. Har bir ishtirokchi guruhning boshqa qatnashchilarining fikrlarini

bilmaydi. Guruh nomidan gapira olmaydi, shuning uchun ko'pchilik, ya'ni "biz" deb boshlanadigan fikrlar mumkin emas.

**5. "Guruhning barcha qatnashchilariga hayrixoh munosabatda, xushmuomala bo'lish" qonuni.** Ushbu qonun quyidagicha talqin qilinadi: "Barchamizning afzallik tomonlarimiz va kamchiliklarimiz bor. Trening vaqtida boshqalarning xususiyatlariga sabrli bo'lish kerak. Agar sizni nimadir qoniqtirmasa, hech bir ishtirokchiga zarar yetkazmagan holda bu haqida trenerga ma'lum qiling". Bu qonun ayniqsa o'smirlar guruhida muhimdir. Trening vaqtida bir-birini familiyasi va laqabi bilan atash mumkin emas.

**6. "O'z ismini aytish" qonuni.** Agar trening qatnashchilari bir-biriga notanish bo'lsa har bir chiqish oldidan o'z ismini aytishi kerak bo'ladi.

**7. "Muloyimlik" qonuni.** Barcha qatnashchilar bir-birlariga xushmuomalalik bilan va o'zlarini taqdim qilganda aytgan ismlari bilan murojaat qilishlari kerak bo'ladi.

**8. "Shu yerda va hozir" qonuni.** Ayni vaqtda va shu yerda bo'layotgan jarayonning, shuningdek, qatnashchilarning his-tuyg'ulari, kechinmalari va munosabatlarini trening doirasida ko'rib chiqish va ularni kelajak yoki o'tmish bilan bog'lamaslik kerak. Bu qoida guruhning har bir qatnashchisiga mazkur trening vaqtidagi kechinmalarni anglab yetish imkonini beradi.

**9. "Konfidensiallik" qonuni.** "Trening vaqtida sodir bo'ladigan barcha holatlar, vaziyatlar faqat shu yerda va faqat trening qatnashchilari bilan muhokama qilinadi va tashqariga chiqmaydi".

Bu qonun trening qatnashchilariga o'z fikrlarini erkin bayon etish imkonini beradi.

**10. "Ishtirokchi sifatida faqat o'zini taklif etish" qonuni.** Ko'p hollarda ba'zi ishtirokchilar biror bir mashqda ishtirok etishni hohlamasdan boshqa ishtirokchilarni taklif etadilar. Bu esa boshqalarga ham ta'sir ko'rsatib, treningning muvaffaqiyatli o'tishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun bu qonunni trening boshlanishidan avval tanishtirish kerak bo'ladi.



**11. “Seminarining boshidan oxirigacha qatnashish” qonuni.** Bu ishtirokchilarda mas’uliyatni vujudga keltirish uchun zarur bo’lgan tamoyildir.

**12. “Ixtiyoriylik” qonuni.** Seminarda o’z mulohazalarini bayon qilish, munozaralarda, o’yin va mashqlarda ishtirok etishda ixtiyoriylikni joriy qilishi mumkin.

**13. “Vaqtning tejash – sarishtalik” qonuni.** Guruh ishtirokchilari trening mashg’uloti davomida gaplarini imkon qadar qisqa, lo’nda ifodalashi, mavzu doirasidan chetga chiqib ketmasligi lozim.

**14. “Shaxsni baholamaslik” qonuni.** Har bir ishtirokchi o’z fikr mulohazalarini, hissiyotlarini bayon qilishi mumkin, biroq bunda boshlovchi va qolgan ishtirokchilar hikoyadagi vaziyatnigina muhokama qilishlari kerak va so’zlovchining o’sha paytdagi xulq-atvori, hatti-harakatini baholashdan qochishlari kerak. M: “o’sha paytda siz jahlgaga berilmasligingiz yoki bunday demasligingiz kerak edi” va hok... Buning o’rniga bunaqa vaziyatda men bunday qilardim yoki deyardim kabi variantlarda so’zlashish yoki fikrini bildirish so’raladi.

#### **«Olma».**

Qatnashuvchilar davra ko’rib o’tiradilar. Boshlovchi «Mening ismim... Men ...ni yaxshi ko’raman (xohlagan narsa yoki kishini aytishi mumkin)», - deydi va olma (koptok)ni biron kishiga qarab otadi. Olma (koptok)ni ilib olgan ishtirokchi ham o’z navbatida o’zini shunday tanishtiradi va koptokni boshqa ishtirokchiga uzatadi. O’yin barcha ishtirokchilar o’zlarini tanishtirib bo’lgunlariga qadar davom etadi.

Ishtirokchilar tanishtirish jarayonida aytilishi mumkin bo’lgan jummlalar:

Men ... yaxshi ko’raman (kishini ismi xam bo’lishi mumkin).

Bolaligimda yaxshi ko’rgan ovqatim ... (kasha) edi.

Men yoqtiradigan rang (gul yoki meva) - ...

#### **«Ismlar — fazilatlar».**

Bu o’yin guruh ishtirokchilarining kayfiyatini ko’tarish, ishtirokchilar o’zlarini erkin his qilishlari uchun tashkil qilinadi.

Har bir ishtirokchi biron-bir ismning birinchi harfi bilan boshlanadigan shaxsning ijobiy xarakter xususiyati, kishi fazilati nomini aytish lozim (Masalan,

Rashid - rostgo'ylik, Murod — mardlik va hokazo).

**«Juftlik asosida tanishuv».**

Ishtirokchilar juft-juft bo'lib 10 minut davomida bir-birlariga o'zlari haqida ma'lumot beradilar. Keyin ulardan biri ishtirokchilar bir-birlarini tanishtirgunlariga qadar davom etadi.

**“KASBIY MASLAHAT” O'YINI**

*(o'yinning asosiy varianti)*

**O'yinning ushbu variantining maqsadi:** o'quvchilarning kasbiy rejalarini to'g'ri tashkil yetishi hamda o'rtoqlarining kasb tanlashida yordam ko'rsatishga o'rgatishdan iborat.

O'yindan o'quvchilarning “Inson. Mehnat. Kasb” mavzusidagi suhbatlardan keyin foydalanish maqsadga muvofiq. O'yin o'quvchilar yashayotgan hudud xususiyatlarini hisobga olib, maktab sharoitida o'tkazilishi mumkin.

**O'yinning o'tkazish shartlari:** O'yin 7-9 sinflar uchun mo'ljallangan. O'yinda o'quvchilar guruhi (3-4 kishilik) ishtirok yetadi. O'yin uchun alohida bino zarur. O'yinning dastlab davom yetish muddati 30-50 daqiqani tashkil yetadi. Keyingisi yesa 15 dan 40 daqiqagacha bo'lishi mumkin. O'yin uchun sarflanadigan vaqt 1,5-2 soatdan orttib ketishi kerak yemas.

**O'yinni o'tkazish tartibi:**

**Tayyorgarlik bosqichi:** Tayyorlov bosqichida ishtirokchilar umumiy stol atrofida qulay joylashib olishlari lozim. Boshlovchi (psixolog) o'quvchilarga kasbiy rejaning asosiy qismlari haqida tushuncha beradi (kasb tanlashning “xohlayman”, “uddalay olaman”, “muhim“ degan shartlariga asoslanadi ).

**1-bosqich.** Boshlovchi ishtirokchilarni o'yin shartlari bilan tanishtiradi.

**Yo'riqnoma:** "Kasbni to'g'ri tanlash va kasbiy nufuzga yega bo'lish muhim.

Kasb tanlash bo'yicha mutaxassislar sizga bu borada yordam berishlari mumkin.

Kasb tanlash yuzasidan maslahatlashish uchun o'quvchilar ota-onalari bilan birgalikda

mutaxassisga murojaat yetadilar. Bizning mashg'ulotimizning maqsadi kasb tanlashda o'rtog'imizga yordam berish hamda o'zimizning bu boradagi muammolarimizni hal yetishga o'rganishdan iborat.

Hozir sizlarning orangizdan kasb yuzasidan maslahat beruvchi ("profkonsultant") (o'yinda ular ikki kishi bo'lgan ma'qul), "o'quvchi" va uning "ota-onasi" rolini ijro yetuvchilar ajartib olinadi.

Kasb yuzasidan maslahat beruvchi ( profkonsultant) lar va ota-onalar rollarini ijro yetishda o'zlarini jiddiy, o'quvchilar yesa o'zlarini odatdagidek tutishlari ma'qul. Sizlar kasb yuzasidan maslahat beruvchining o'quvchi va uning ota-onasiga yordam ko'rsatish sahnasini ijro yetishlaringiz lozim. O'yinda har biringiz o'z munosabatingiz va so'zingiz bilan ishtirok yeting. Agar savollar bo'lmasa, o'yinni boshlaymiz. Men sizlarga xalaqit bermayman (boshlovchi ishtirokchilardan o'zini chetga oladi va ularni faoliyatini kuzatib boradi)".

**2-bosqich.** O'quvchilar o'yinni mustaqil olib boradilar. Boshlovchi ularning xatti-harakatlarini chetdan turib kuzatadi. Faqat quyidagi hollarda boshlovchi o'yinni tashkil yetishda aralashishi mumkin:

a) o'quvchilar odatlanmagan rollarni o'zlashtirishga qiynalganlarida hamda jiddiy masalalarni muhokama qilishga ye'tibor qaratmasalar. Aslida boshlovchi ularning ishlariga aralashishi kerak yemas.

b) Hal yetilayotgan muammo yuzasidan o'quvchilar xulosaga kelishga qiynalsalar. Bu holda ham boshlovchi birdaniga ularga ko'rsatma bermaydi, balki ularning masala yuzasidan o'ylab ko'rishlarini taklif yetishi lozim. Ko'p hollarda bolalar masala yuzasidan o'zlari o'ylab ko'rib, uning yechimini topib oladilarva qiziqarli takliflar beradilar.

v) o'quvchilardan jo'yali takliflar chiqmasa va o'yinni yakunlashda xavf tug'ilsa boshlovchi ularga ko'rsatma berishi mumkin.

g) boshlovchi quyidagi hollarda o'yin jarayoniga aralashishi mumkin:

- o'yin vaqtida ishtirokchilar orasida nizolar paydo bo'lsa ;  
- ishtirokchilardan birortasi (xususan, "profkonsultant") ishonch bilan noto'g'ri narsalarni gapirib qo'ysa va boshqalari uni qo'llab-quvvatlasalar;

- ishtirokchilar boshlovchidan ma'lumot olish uchun murojaat qilsalar;
- ishtirokchilar xususiy masalani muhokama qilishga berilib kesalar;
- ishtirokchilarda bir xil faollik kuzatilmasa ( ishtirokchilardan biri faollashib, boshqa biri biror so'z ham aytmagan hollarda)

- ishtirokchilar ochiqdan ochiq axmoqchilik qilsalar.

Boshlovchining o'yinlarga kam aralashuvi maqsadga muvofiq:

d) qo'llab-quvvatlovchi qarashlar va imo-ishoralardan ishtirokchilarni ruxlantirish va ularga dalda berish maqsadida foydalanishi;

ye) yakuni xulosa chiqarishda muammoni mohiyatini yoritib beruvchi jihatlarni hisobga olish uchun maslahatchiga yo'llanma berish mumkin.

### **3-bosqich. O'yinni muhokama qilish**

Boshlovchi o'yin natijalarini muhokama qilish uchun o'quvchi va uning ota-onasiga quyidagi savollar bilan murojaat qiladi:

- "Kasbiy maslahatchilar sizning tashakkuringizga loyiqmi?" yoki
- "Maslahat sizga biron bir masalani hal yetishga yordam bera oldimi?"

Ularning fikrini tinglagandan so'ngra boshlovchi maslahat jarayonida yo'l qo'yilgan bir necha kamchiliklar xususida to'xtalishi hamda ota-ona bilan o'quvchilar faoliyatidagi nuqsonlarni aytib o'tishi va qanday to'g'ri ish tutishlari mumkinligini tushuntiradi. Buning uchun boshlovchi o'zining shaxsiy rejasini tuzish tajribasiga suyanishi mumkin.

### **4-bosqich.**

Muhokamadan so'ngra o'quvchilar rollarini almashadilar va yangi o'yinni boshlaydilar. Odatda navbatdagi o'yin ijrosi oldingiga qaraganda faol va kam xatolarga yo'l qo'yilishi kuzatiladi

### **Rolli o'yinning diagnostik imkoniyatlari**

O'yin o'quvchilarning har xil kasbiy rejalar bilan ishlashga tayyorligini va shaxsiy niyatlari nimalardan iborat yekanligini aniqlashga yordam beradi. Agar o'yin kichik guruhlarda tashkil yetilganda psixolog har bir ishtirokchi haqida qimmatli ma'lumotlar oladi.

## **O'yinning borishida duch kelinadigan qiyinchiliklar**

Agar o'quvchilar o'yin davomida ko'p xatolarga yo'l qo'ysalar psixologning aralashuvi ortadi va uning borish samaradorligini pasaytiradi. O'yin yuqori mazmunga va mantiqiy ahamiyatga yega. Uning mantiqiy jihatlarini borishida tushunmagan holda, ya'ni stixiyali borishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Ko'pincha bunday holat birinchi o'yin davomida kuzatiladi. O'yin davomida boshlovchining o'zi kutmagan savollarga ham duch kelishi mumkin. S'hu sababli, o'yin vaqtida u o'zida bir qator ma'lumotnoma va uslubiy qo'llanmalarga yega bo'lishi muhimdir.

### **O'yinni rivojlantirish istiqbollari**

O'yinga qo'shimcha faollashtiruvchi usullarni qo'shish, qulay ma'lumotnomalardan foydalanish va o'yin guruhini tanlashga alohida ye'tibor qaratish orqali mukammallashtirib borish mumkin. Buning uchun o'yin davomida uning borish tartibini maxsus bayonnoma orqali qayd yetib borishga to'g'ri keladi.

#### **“Men hyech qachon .....maganman”.**

Ishtirokchilar navbatma-navbat «Men hyech qachon .....maganman» degan jumladan iborat gap aytyshlari lozim (masalan, «Men hyech qachon parashyutdan sakramaganman», «Men hyech qachon dengizda cho'milmaganman», «Men hyech qachon sigaret chekmaganman» va h.k.). Qolgan ishtirokchilar esa, aytilayotgan gaplar, agar ular uchun noto'g'ri bo'lsa barmoqlarini bukib boradilar. Ya'ni, masalan, biror ishtirokchi parashyutdan sakragan bo'lsa, bitta barmog'ini bukadi, keyingi ishtirokchi tomonidan aytilgan gap ham uning uchun noto'g'ri bo'lsa (ya'ni u dengizda cho'milgan bo'lsa) yana bitta barmog'ini bukadi va h.k. 10 ta gap aytilganidan so'ng kimningdir barmoqlaridan birortasi yoki bir nechtasi bukilmasdan qolgan bo'lsa, o'sha yutadi. Boshlovchi ishtirokchilarni oldindan aytilayotgan gaplar hayotiy bo'lishi lozimligi va barmoqlarni adolatli bukish lozimligi hakida ogohlantirishi kerak. Jins xususiyatlarini e'tiborga olmasdan gap aytdan ishtirokchi yutqazadi. Bir xil hayot tarziga ega bo'lgan odam (bukilmagan barmoqlari qancha

ko'p bo'lsa) yutadi, aksincha boy hayotiy tajribaga ega bo'lgan odam (barcha barmoqlari bukilgan) yutqizadi. O'yin shu tarzda barcha ishtirokchilar bittadan gap aytgunlaricha davom ettiriladi.

**«Mumkin emas...»**

**O'yinning borishi:**

Guruh ikkiga bo'linadi. Birinchi guruh o'z istak-xohishlarini bayon qiladi, ikkinchi guruh esa bunga rad javobini berishi kerak. 10 minutdan keyin guruxlar o'z o'rinlarini almashadilar. O'yin taxminan quyidagicha boshlanishi mumkin:

- Men bugun kechqurun diskotekaga bormoqchi edim.
- Yo'q, mumkin emas, kech bo'lib qoladi.

O'yindan so'ng xohishlarni rad qilish uchun qo'llanilgan dalillar, ularning sabablari va mazmuni taxlil qilib chiqiladi. Boshlovchi quyidagicha xulosa qilsa bo'ladi: «Asosli va asossiz rad etishlari bor. Ko'pincha sizga ba'zi taqiqlar asossizday tuyulishi mumkin, biroq ularda xam maqsad, mazmun borligini inkor eta olmaymiz. Agar biz istagimiz nega rad etilayotganligini anglasak, tushunsak, bunga ko'nishimiz osonroq bo'ladi. Ba'zan o'zimiz qilayotgan hatti-harakatlarimiz, istagimiz noo'rin ekanligini ham anglab turamiz. Bunday holda tushunishimiz qiyin bo'lgan kechinmalarni his qilamiz».

### **Nizoli vaziyatlar o'yinlari.**

**«Nizoli vaziyatlarni hal etish».**

**Maqsad:** Nizoni bartaraf etuvchi harakatlar namunasini havola etishdan iborat (ayni holatda bu - o'z-o'ziga ishonchli hulq-atvor ko'rinishidir). Ishtirokchilarni «ichi puch» nizolarning sabablari bilan tanishtirish. «Ijtimoiy xavfli» vaziyatlardan konstruktiv (ijobiy yechim topgan holda) chiqib keta olish va nizodan chetda qolish malakalarini shakllantirish.

**Materiallar:** Vaziyatlar bayon etilgan 3 xil rangli qog'ozlar.

**Vaziyatlar:**

N1: «Tengqurlaring hali biror marta sigaret chekib ko'rmaganingni mazax qilib ustingdan kulishayapti. Ulardan biri senga: «Sen hali yosh bolasan va bunday jiddiy

ishlar bilan shug'ullanish senga ertalik qiladi», - dedi. Uning gapi senga juda og'ir botdi va Sen unga javob berishga qaror kilding.

N2: Xulqi yaxshi bo'lmagan tengqurlaringdan biri kechqurun qayerdadir o'tadigan kechaga seni taklif qilayapti. U bola (qiz) spirtli ichimlik iste'mol qiladi va hatto sigaret ham chekadi. U senga: «Yur, bir dam olib kelamiz, sen axir katta yigitsan-ku (qizsan-ku), uyingdagilar senga ruxsat berishadi-ku», -deyapti. Bu vaziyat seni bezovta qilyapti va sen unga rad javobini bermoqchisan.

N3: Agressiv holatdagi kishi ikkinchi - o'ziga ishongan va e'tiroz bildirayotgan odamni spirtli ichimlik ichishga undayapti.

O'yinning borishi: O'yin 20 minut davom etadi.

1. Boshlovchi ko'pincha uchraydigan nizoli vaziyatlarning sabablarini aytadi va ularning oldini olish yoki ulardan chiqishning qadam-baqadam bosqichlarini sanab o'tadi.

«Ichi puch» nizolarning sabablari:

Ko'pincha odamlar o'rtasidagi nizoli munosabatlarning sababi - ular birbirlarini yoki biron muammoga nisbatan sherigining munosabatini oxirigacha yaxshi tushunmasligidadir. Bunday vaziyatlarda suhbat kelishish yo'nalishida emas, balki o'zaro talablar qo'yish darajasida olib boriladi. Ko'p jihatdan, bu xil harakat uslubini tanlashning sababi nizoli vaziyatlardan chiqish tajribasining yo'qligi va nizolarni konstruktiv hal eta olmaslikdir.

Nizoni konstruktiv hal etish uchun har ikki tomonni nima qoniqtirmayotganligini aniqlab olish zarur. Buning uchun esa bir necha qadamdan iborat bo'lgan quyidagi algoritmni o'zlashtirib olgan ma'qul:

\*\*\*Muammoning mohiyatini va ayni paytda nimani his etayotganligingizni tushuntiring. Muammo haqidagi o'z fikringizni to'la bayon eting.

Ushbu vaziyatdan chiqish yechimini, o'z talabingiz va iltimosingizni ayting.

\*\*\*Sizning talabingiz yuzasidan sheringingizning fikrini aniqlang.

\*\*\* Sherigingizning samimiy gaplari yoki u taklif etgan yechim uchun unga tashakkur bildiring.

2. Boshlovchi ishtirokchilar orasidan N3 vaziyatni ijro etish uchun ko'ngillilarni chaqiradi va bu o'yin orqali nizoli vaziyat kelib chiqishining oldini olish imkoniyati namoyon etiladi. Muhokama.

3. Guruh uchliklarga bo'linadi.

Har bir uchlikda uchta vaziyat o'yin tariqasida ijro etiladi (har bir ishtirokchi agressiv, nizodan chiqq oluvchi va o'ziga ishongan odam roliga hamda kuzatuvchi roliga ishtirok etishi shart).

4. Har bir vaziyat ijro etilganidan keyin kuzatuvchilar o'z taassurotlari bilan o'rtoqlashadilar.

5. O'yin nihoyasida ishtirokchilar o'z kechinmalari haqida fikr almashadilar, qanday ijobiy natijalarga erishilganligi yoki muvaffaqiyatsizliklarning sabablari muhokama qilinadi.

#### **«Avtobusda».**

Maqsad: O'quvchilarda muomala madaniyatini shakllantirish, shaxslararo munosabatlarni ijobiy rivojlantirish.

Ishtirokchilardan biri avtobusdagi bezori rolini o'ynaydi, qolganlar esa yo'lovchilar. Bezori avtobusdagi ikkita o'rindiqni egallab olib, biriga o'zi o'tiribdi, biriga esa magnitofonini qo'ygan. U hych kimga joy bermoqchi emas. Yo'lovchilardan har biri bezori bilan til topishib uning yoniga o'tirishga harakat qilib ko'rishi kerak. Shart shuki - maqsadga janjalsiz erishish lozim.

#### **«Avlodlar o'rtasidagi nizo».**

Maqsad: O'quvchilarda muomala madaniyatini shakllantirish, shaxslararo munosabatlarni ijobiy rivojlantirish.

Bunda uch kishi ishtirok etadi - yigit, qiz va katta yoshli odam. Avlodlar o'rtasida «Eh, hozirgi yoshlar...» qabilida taqlid uyushtiriladi. Yigit va qizning vazifasi: imkon boricha xushmuomalalik bilan nizodan qochish. Jyuri a'zolari har bir o'quvchining harakatini baholab boradi.

#### **«Orqadagi yozuvlar».**

Ishtirokchilarning orqalariga varaq mahkamlab qo'yiladi. Hamma ishtirokchilar xonada xohlagan odamining oldiga borib uning orqasidagi qog'ozga bu odamning



nimasi o'ziga yoqishini yozishi kerak. Vazifani mukammallashtirish ham mumkin.

Masalan, o'sha odamda nimani o'zgartirishni xohlashini yozishi mumkin.

### **Informasiyani (ma'lumotni) so'zsiz uzatish.**

Bu o'yinda boshlovchi yo'naltirib turuvchi rolini bajaradi. Boshlovchi shunday tushuntirish beradi: «Hozir bir kishi xonadan tashqariga chiqib turadi, qolganlar esa unga qanaqa ma'lumotni aytish lozimligi haqida kelishib olishadi. Men uni chaqiraman, shunda butun guruh imo-ishora, turli qiliqlar va yuz harakatlari bilan unga shu informasiyani uzatishga harakat qilishadi. Chaqirilgan odamning vazifasi - guruh unga aytmoqchi bo'layotgan ma'lumotni anglab olishdan iborat».

Boshlovchiga eslatma: Odatda, o'smirlar o'yin muhitidan nojo'ya xatti-harakatlarni bajarish uchun bahona sifatida foydalanishlari mumkin. Albatta, bu o'yinda nojo'ya harakatlar bo'lishi tabiiy, lekin kimki vaziyatdan sho'xlik va hazil-huzul uchun foydalanmoqchi bo'lsa, uni o'ynayotgan guruhning o'zi tartibga keltirib qo'yishi kerak. Bu usulning muhim ta'sir kuchiga egaligini hisobga olib, uni jamoatchilikdan holi va shovqin kam bo'lgan maxsus xonalarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

### **Ikki qo'llab ko'rishish.**

Ishtirokchilarning hammasi doira shaklida o'tirishadi. Qo'llar bir-biriga birlashtirilgan bo'ladi. Ishtirokchilar birvarakayiga xohlagan tomonidagi (chap yoki o'ng yonidagi) kishiga salomlashish uchun qo'shqo'llab qo'l uzatadi. Unisi esa qo'llarini yonidagisiga uzatishi mumkin va birinchi ishtirokchiga navbat yetgunicha shu holda davom etadi. Shunday qilib bir nechta mos kelmaslik holati kuzatilishi tabiiy. Ana shunda qanaqangi qiy-chuv ko'tarilishini ko'rasiz!

Bu o'yinni bir necha bor takrorlash nafas rostdash va tinchlanish uchun foydalidir.

### **Aziz mehmon o'yini.**

Maqsad: a) shaxsning va xususan, protogonist (mehmon) shaxsining guruh tomonidan hurmat qilinishini tasdiqlash; b) guruhda odam bilan muomala qilish san'atini shakllantirish; v) bevosita (o'yinni amalga oshirish orqali) guruhdagi ayrim ishtirokchilarning protogonistga nisbatan salbiy munosabatini shakllantirish.

Bu o'yinda protogonist sifatida guruhdagi eng ko'zga tashlanmaydigan, sust o'smir tanlanadi.

Boshlovchi o'yinning mohiyatini quyidagicha tushuntiradi: «Hozir bir kishi tashqariga chiqib, to uni chaqirmagunimizcha eshik orqasida kutib turadi. Qolganlardan 7 kishini biz har bir o'yin qatnashchilarining ishtirokini va xulq-atvorini baholash uchun (5 balli sistemada) hakam sifatida saylaymiz. Vazifangiz nimadan iboratligini aytib oling: eshik ortidagi kishi - bizning eng aziz mehmonimiz. Tasavvur qiling, u bizning respublikamiz uchun do'st mamlakat bo'lgan AQSh davlatining vakili bulib, O'zbekiston va Amerika o'rtasida mustahkam aloqalarni yo'lga qo'yish uchun tashrif buyurgan. Ishtirokchilardan biri mehmonni chaqiradi, shu bilan birga unga hamrohlik va tarjimonlik ham qiladi. Qolgan ishtirokchilarning har biri mehmon bilan ko'rishishga, undan nimanidir so'rashga, unga nimalarnidir gapirib berishga harakat qilishi kerak, chunki mehmon zerikib qolmasligi kerak. Hakam a'zolarining vazifasi: qatnashchilarning ishtirokini kuzatib borib, kimda-kim mehmon bilan quruq, betakalluf, soxta, xushomadgo'ylarcha va odobsizlarcha munosabatda bo'lsa, ularning ballarini tushirishdan iborat. Odobsizlar va ballari past bo'lganlar o'yindan chiqariladi. Hakamlar har bir ishtirokchining o'rtacha bahosiga qarab, uning o'zaro munosabatga kirishish qobiliyatiga baho beradilar».

Boshlovchi ham ishtirokchilar bilan birgalikda hakam a'zolarini, xamrohlik qiluvchi (tarjimon)ni va «mehmon»ni tanlaydi. Xamrohlik qiluvchi xonadan chiqib ketadi va bir pasdan so'ng «mehmon»ni boshlab kiradi. Ishtirokchilar protogonistni doira shaklida o'rab oladilar va uning atrofida kim qanday istasa shundayligicha o'tiradilar. U bilan gaplashishning navbatma-navbatligi shart emas, muhimi har bir ishtirokchi u bilan munosabatga kirishishi kerak.

Oldindan ma'lum bo'lgan kulguli narsalar (mehmon bilan «chet tilida gaplashish» va muloqotning odatlanilmagan usuli) o'yinga zavq bag'ishlaydi, kulgu uyg'otadi, lekin ta'kidlangan jiddiylik yo'qolmaydi. Tajribalarda ko'rinishicha, protogonist bilan muloqotda bo'luvchi shaxslar o'z munosabatlarida xazilomuz, kulguli harakatlarni ham qo'llaydilar. Bunda ishtirokchilar, hatto hakamlar tomonidan ballar kamaytirilishi ehtimolini ham unutib qo'yadilar. Shunday vaziyat kuzatilganda,

o'yin nihoyasida boshlovchi ishtirokchilarning bu xil (noo'rin) harakatlarini yengilgina bo'lsa xam ta'kidlab o'tishi kerak.

Mehmon nomiga aytilayotgan olqishlar haqida oldindan boshqotirib o'tirish shart emas, balki ishtirokchilar buni o'yin jarayonida o'ylab topishlariga imkoniyat yaratish kerak.

### **«Avtobus» o'yini.**

Maqsad: Muloqot mazmunini shaxsning noverbal harakatlaridan anglash imkoniyati haqidagi tushunchalarni shakllantirish. Noverbal komponentlar: imo-ishora, mimika va missiy holatlarni o'qiy olish qobiliyatlarini aniqlash.

Boshlovchi ishtirokchilarga insonning muloqot jarayoni qanchalik boy ekanligi, u faqatgina og'zaki muloqotdan iborat bo'lmay, balki so'zlar yordamisiz uzatiladigan ma'lumotlarga ham boy ekanligi haqida aytib o'tadi. So'zlar yordamisiz uzatiladigan ma'lumotlar muloqotdagi noverbal komponent deyiladi. Bu xil komponentlarni: imo-ishoralar, mimika (yuz ifodasi) va ixtiyorsiz tana harakatlarini muloqotga kirishayotgan har qanday odamda kuzatish mumkin. Bu xil komponentlarni zehn bilan kuzatish va tushunish natijasida ko'pincha suhbatdoshimiz ayta olmaydigan mayl, istaklari haqida ma'lumot olishimiz mumkin. Bu xil harakatlarni kuzata olish qobiliyati inson ichki olamida yuzaga kelayotgan noroziliklarni oldindan sezish, suhbatdoshini «yarimta» gapidan tushuna olish imkoniyatini beradi. Natijada, muloqot jarayonida bu xil omillarni hisobga olish bu jarayonni ancha yengillashtiradi va o'zaro tushunish hissini keltirib chiqaradi.

O'quvchilarda bu xil bilimlarni mustahkamlash uchun quyidagi mashq taklif etiladi. O'quvchilar ikki qator bo'lib bir-birlariga qarama-qarshi holda yuzma-yuz turadilar. Har bir o'quvchi qarshisidagi sherigi bilan mashqni bajaradi.

Yo'riqnoma: Tasavvur qiling, sizlar qarama-qarshi tomonlarga ketayotgan avtobusda ketayapsizlar, avtobus oynasidan boshqa avtobusda ketayotgan tanishingizni ko'rib qoldingiz. Birinchi guruhdagilar sizlarning o'sha tanishingizga biron zarur, muhim gappingiz bor. Imo-ishora orqali unga o'z fikringizni tushuntirishingiz kerak. Ikkinchi guruhdagilar, sizlar o'z suhbatdoshingizni imo-ishorasidan nima demoqchi ekanligini tushunib olishingiz kerak.

O'quvchilar mashqni bajarib bo'lganlaridan so'ng boshlovchi har bir guruh ishtirokchilariga quyidagi savol bilan murojaat kiladi: Sherigingiz bermoqchi bo'lgan ma'lumotdan nimani tushundingiz? Ikkinchi guruxdagilarga esa «Siz aslida nima demoqchi edingiz?», deb so'raladi. Natijalar solishtirib chiqiladi va noverbal imo-ishora va xatti-harakatlar individual xususiyatga ega bo'lishi bilan birga umumiy tomonlarga ham egaligi ta'kidlab o'tiladi. Muloqot davomida bu jarayon ishtirokchilarning nafaqat so'zlari balki, xatti-harakatlari, yuz ifodasi, tovushidagi intonasiyalarni o'qiy olish zarurligi haqida xulosa chiqariladi.

### **Ahillashtiruvchi o'yinlar.**

#### **«Botqoqlik».**

Buning uchun kartondan yasalgan o'rtacha kattalikda «likopchalar» kerak bo'ladi. Ularning soni 9 ta bo'lishi kerak. Guruh a'zolari qator bo'lib, birin-ketin tarelkalarga oyoq qo'yib botqoqlikdan o'ta boshlaydilar, atrofda esa (ikkinchi guruh a'zolari) qaroqchi timsohlar yuradi. Timsohlar tarelkalarni olib ko'yishga shay turadilar, maqsad har bir guruh a'zosi tarelkalardan oyoq uzmasligi, hyech bo'lmaganda bir oyoqning uchi bilan ularni bosib turishi kerak. Agar guruh a'zolari ittifoq bo'lib harakat qilsalar, mag'lubiyatsiz botqoqlikdan o'tadilar, bironta likopchani timsohga bermaydilar.

#### **«Avtobus».**

Ishtirokchilar ikki guruhga bo'linadilar. Boshlovchi ular ikkita avtobusda joylashishlari kerakligini aytadi. Avtobus o'rindiqlari sifatida stullardan foydalanish mumkin. Ishtirokchilar stullarga bir-birlariga qarama-qarshi joylashib o'tiradilar. Hamma ikki avtobusga joylashib bo'lgach, boshlovchi birinchi avtobus yurmasligini, u buzilib qolganligini ma'lum qilib, hamma ikkinchi avtobusga o'tishi kerakligini aytadi. Bu o'yin boshlovchiga guruhga ishtirokchilar orasida bir-biriga ishonchni rivojlantirishga yordam beradi.

#### **Toping-chi, bu kim?**

Buning uchun har bir ishtirokchi shu guruh a'zolaridan kimningdir 10 tadan kam bo'lmagan xarakter xususiyatlarini qog'ozga yozadi, lekin kim haqda yozganligini, hatto o'g'il yoki qiz bolaligini ham hyech kimga aytmaydi. Qolgan

ishtirokchilar yozilgan xarakter xususiyatlariga qarab gap kim haqda ketayotganligini topishlari lozim. Agar guruh gap kim haqda ketayotganligini qanchalik tez topsa, uni ta'riflagan ishtirokchi mohir odam sifatida rag'batlantiriladi.

#### **«Orqama-orqa».**

Ishtirokchilar xona bo'ylab harakat qiladilar. Boshlovchi tana a'zolaridan birining nomini aytadi, masalan, «orqa» deydi. Shunda ishtirokchilar o'zlariga juft topib, bir-biriga suyanishlari kerak. O'ziga sherik topa olmagan ishtirokchi esa o'rtaga chiqadi va o'yinni davom ettirish uchun boshqa tana a'zolarining nomini aytadi (masalan qo'l, oyoq, bosh barmoqlar, yelka va hokazo).

#### **«G'aram, tepalik, so'qmoq».**

Ishtirokchilar 6-10 kishilik guruhga bo'linadilar. Har bir guruh a'zolari bir-birlarining qo'llaridan ushlab, davra quradilar. O'yin ishtirokchilarning o'ng tomonga qarab aylanishi bilan boshlanadi. Boshlovchi tomonidan «So'qmoq» deyilganda ishtirokchilar bir qator bo'lib o'tirib olishlari kerak. 'G'aram» deyilganda har bir guruh 2 kichik guruhga bo'linadi va bir-biriga yuzma-yuz bo'lib, qo'llarini birlashtirib yuqoriga ko'taradilar. «Tepalik» deyilganda esa, ishtirokchilar yana bir qator bo'ladilar, biroq bunda guruhdagi bir ishtirokchi tursa, ikkinchisi o'tirib oladi, natijada tepaliklar ko'rinishini aks ettiradilar. Vazifani boshqalardan oldin va yaxshi bajargan guruhga 1 ball beriladi. Shunday qilib eng ko'p ball jamg'argan g'olib deb topiladi.

#### **«Qayerga, qayerga».**

Guruh a'zolarining har biri raqam bilan nomlanadi. Ishtirokchilar o'z raqamlarini eslab qolishlari kerak. Shundan so'ng ular aralashib ketishadi. Boshlovchi o'rtada turib ikkita sonni aytadi. Shu raqamlar bilan nomlangan ishtirokchilar «qayerga, qayerga» deb bir-birlarining o'rinlariga o'tib olishlari zarur. Boshlovchi ham bu orada ochiq qolgan joyni egallashga urinadi. Joysiz qolgan ishtirokchi o'yinni davom ettiradi.

#### **«Qayta tuzilish».**

Ishtirokchilar 2 guruhga bo'linadilar va boshlovchi ishorasi bilan turli belgilarga ko'ra tezroq safga tizilishga harakat qiladilar (masalan, oyoq kiyimining

o'lchami, tug'ilgan kuni va h.k.lar hisobiga olinishi mumkin).

### **«Ishonch paravozi».**

Barcha ishtirokchilar bir qatorga tizilishadi. Birinchi ishtirokchidan tashqari guruh a'zolarining hammasi ko'zlarini yumishadi va bir-birlarining belidan ushlab olishadi. Birinchi ishtirokchining vazifasi — «paravoz»ni xona bo'ylab to'siqlar (yo'llar) orasidan olib yurish, qolganlar esa oldindagi ishtirokchining harakatlariga mos ravishda to'siqlar orasidan urinmay-surinmay o'tishlari darkor.

### **«Yomg'ir».**

Ishtirokchilar aylana ko'rinishida turib olishadi Bunda jimlik hukm surishi kerak. Boshlovchi hozir siz yomg'ir tovushini eshitasiz, lekin buning uchun mening harakatlarimni takrorlashingiz kerak», — deydi. Boshlovchi o'rtada turib har bir ishtirokchining oldiga keladi va uning ko'ziga qarab, muayyan harakatlarni bajarib ko'rsatadi. Har bir ishtirokchi toki boshlovchi butun davrani aylanib kelib boshqa harakatni ko'rsatmagunicha shu harakatni bajarib turishi zarur.

Harakatlar:

- Kaftlarni bir-biriga ishqalash;
- Barmoqlarni qirsillatish;
- Tizzalarni shapatilash;
- Tizzalarni shapatilab, oyoqlarni do'pillatish;
- Tizzalarni shapatilash;
- Barmoqlarni qirsillatish.

### **«Ko'rinmas sovg'a».**

Ishtirokchilar davra qurib olishadi. Boshlovchi qo'lida narsani yasash mumkin bo'lgan ko'rinmas loy borligini va ishtirokchilar undan sovg'a yasab, o'ng tomonidagi ishtirokchiga uzatishlari lozimligini aytadi. Sovg'a yasaladi va qabul qilib olingach, yana boshqatdan sovg'a yasalib, navbatdagi ishtirokchiga taqdim etiladi. Shu tariqa barcha «sovg'a» olmaganicha bu harakatlar takrorlanadi. O'yin oxirida kimning nima sovg'a qilgani va sababi so'raladi.

### **«Yashirin lider».**

Guruh a'zolaridan biri xonadan chiqib turadi. Qolganlardan birini — «lider»ni

tanlashadi. Qolgan ishtirokchilarning vazifasi: lider muayyan harakatlarni bajarganda ular ham bu harakatlarni takrorlashi kerak. Xonadan chiqarib yuborilgan ishtirokchini xonaga taklif qiladilar, uning vazifasi: «lider» kimligini aniqlashi kerak. Agar to'g'ri topsa, lider bilan o'rin almashadi.

### **“Sakrash”.**

Guruh ishtirokchilari yuzlarini bir tomonga o'g'irgan holda bir qator turadilar.

Yo'riqnoma: «Men «bir, ikki, uch», deb sanayman va har «uch» deganimda siz quyidagicha holatlarda sakrashingiz mumkin:

1. Joyingizda turgan holda.
2. Sakrab o'ng tomonga o'girilish.
3. Sakrab chap tomonga o'girilish.

Topshiriqni bir-birimiz bilan gaplashmasdan, jimlikda bajaramiz. Mashq hamma ishtirokchilar bir tomonga qarab turmagunlaricha davom etaveradi. Mashqni bajarishda o'zaro ko'rsatmalar berilmasligiga, ayrim ishtirokchilarning kelishib olmasliklariga va bir ishtirokchining buyrug'i bilan biror tomonni tanlamaslikka e'tibor berish kerak.

Mashq guruhni jipslashtiradi, kayfiyatni ko'taradi, qizg'inlikni, tanglikni yumshatadi. Shuningdek, guruh qatnashchilarining birgalikdagi faoliyatda kelishib olishlariga va umumiy qarorga kelishlariga imkon beradi.

O'yin oxirida guruhga beriladigan savollar: «Guruhning oldiga qo'ygan vazifani bajarishda nima yordam berdi?», «Vazifani tezroq bajarishga nima xalaqit berdi?», «Vazifani tezroq bajarishga nimalar yordam berishi mumkin edi?» va h.k.

### **Barmoq tashlash.**

Guruhning hamma ishtirokchilari doira shaklida o'tiradilar.

Yo'riqnoma: «Hozir hammamiz birgalikda quyidagi topshiriqni hal etishimizga to'g'ri keladi: Men «bir, ikki, uch», - deb sanayman va hamma tezlik bilan, bir vaqtning o'zida bir-biri bilan kelishmasdan, gaplashmasdan, qo'ldagi panjalarni xohlagan miqdorda tashlaydi». Mashq hamma bir xilda barmoq tashlamaguncha davom etaveradi. Davraning hamma ishtirokchilari bir xildagi barmoqlar sonini

tashlaganda mashq tugagan hisoblanadi.

Mashqlar turlicha o'tishi mumkin. Ba'zan guruhga vazifa yechilmaguncha o'ttiz martagacha takrorlash talab qilinadi, ba'zan to'rt-besh marta yetarli bo'ladi. Har qanday holatda ham, mashq muhokama qilish uchun boy ma'lumotlar beradi.

### **Chigilni yechish.**

Qatnashchilar doira shaklida turadilar.

Yo'riqnoma: «Kelinglar, bir-birimizga yaqinroq turib olamiz, kichikroq doira hosil qilib, barchamiz qo'llarimizni doira o'rtasiga cho'zamiz. Mening ishoram bilan hammamiz bir vaqtda qo'llarimizni ushlaymiz. Shunday ushlaymiz kerakki, har birimizni qo'limiz orasida yana kimnidir qo'llari bo'lishi kerak. Shuning uchun yonimizdagi kishi qo'lini emas, keyingi qarshimizdagi odamnikini ushlashga harakat qilaylik. Ikkala qo'lingiz bilan bir odamning ikkala qo'lini ushlamang — bir qo'lingiz bilan bir ishtirokchining, ikkinchi qo'lingiz bilan esa ikkinchi ishtirokchining qo'lini ushlang. Shunday qilib boshlaymiz. Bir, ikki, uch».

Shundan so'ng trener barcha qo'llar bir-birini ushlaganiga ishonch hosil qilganidan so'ng, guruh qatnashchilariga qo'llarini qo'yib yubormay, mashqni boshlash, ya'ni «chigalni yozishni» taklif qiladi. Trener ham bevosita mashqda qatnashadi, ammo bu paytda turli yechimlar taklif etmaydi. Mashq bajarish davomida, guruhda mashqni yechish qiyinligi yoki mumkin emasligi to'g'risida turli fikrlar aytiladi. Bunday paytda trener xotirjamlik bilan, bu hal qilinishi mumkin bo'lgan vazifa ekanligini, chigal yechilishi mumkinligini ta'kidlashi kerak. Mashq uch variantning biror ko'rinishida ijro etilishi mumkin.

Guruhning barcha qatnashchilari bir doira ichida turadilar. Bu paytda kimdir orqasiga, yana kimdir yoniga qarab turishi mumkin, asosiysi doira holati saqlanib qolishi kerak.

Agar guruh katta bo'lsa, unda ikki yoki undan ortiq mustaqil doiralar tashkil qilinishi mumkin.

Guruh qatnashchilari zanjir bo'lib, bir-birlariga bog'lanib doira hosil qiladilar. Bu mashqni bajarish uchun guruh qatnashchilariga vaqtni 3-5 minutdan 20 minutgacha belgilash mumkin. Ba'zan guruhlar zanjirni yechishdan bosh tortishlari



mumkin.

Mashq yakunlangandan so'ng, guruhga bunday savollar bilan murojaat qilinadi: «Mashqni bajarishga nima yordam berdi?», yoki «Mashqni tezroq bajarish uchun yana nima qilsa bo'lardi?». «Bu mashqni tezroq bajarish uchun nima xalaqit berdi?». Bizning nazarimizda bunday savollar berish maqsadga muvofiqdir. Odatda ishtirokchilar, o'yin muxokamasida shunday fikrga keladilar: «Bunday mashqni muvaffaqiyatli hal etish uchun hamkorlik, bir-biriga hurmat bilan munosabatda bo'lish, barcha o'zini erkin his etishi, barcha kishini fikrlarini inobatga olish va mashq jarayonini diqqat bilan kuzatib borish kerak ekan». Bu mashq guruhni biriktirishga, shuningdek og'ir kechgan kunni maroqli yakunlash imkonini beradi. Mashqni ehtiyotkorlik bilan bajarish talab qilinadi, chunki u ishtirokchilar orasida jismoniy bog'lanishni taqozo etadi. Agar trener o'yin davomida biror qatnashchining toliqqanini sezsa, uni o'yindan ozod qilishi mumkin.

### **Joy almashish**

Ishtirokchilar doira atrofida o'tiradilar, trener esa doira o'rtasida turadi.

Yo'riqnoma: doiraning markazida turgan kishi (boshida bu men bo'laman) biror umumiy belgiga ega bo'lgan narsani hammaga taklif etadi va kimda shu belgi bo'lsa u joyini almashadi. Masalan, men shunday deyman: «Singlisi borlar joyingizni almashtiring» va hamma singlisi borlar joylarini almashtirishlari kerak. Bunda doiraning markazida turgan kishi bo'shagan joyni egallashga ulgurishi kerak. Markazda joysiz qolgan ishtirokchi esa o'yinni davom ettirishi kerak».

Mashq tugaganidan so'ng trener guruhga quyidagi savollar bilan murojaat etishi mumkin: «Siz o'zingizni qanday sezayapsiz?», «Hozir sizning kayfiyatingiz qanday?». Qoidagi muvofiq mashqlar quyidagicha o'tadi. U qizishganlikni pasaytiradi, kayfiyatini ko'taradi, diqqat va fikrlarni faollashtiradi.

#### **O'tirib turish.**

Hamma ishtirokchilar doira shaklida o'tiradilar.

Yo'riqnoma: «Men sizlarga u yoki bu panjalar sonini ko'rsataman. Ba'zan bir qo'lda, ba'zan ikki qo'lda, men qo'limni ko'tarishim bilan, shuncha ishtirokchilar

o'rinlaridan turishlari kerak, nechta ekanligini men ko'rsataman. (ko'p ham, oz ham emas) Masalan: agar men qo'limni ko'tarib to'rtta panjamni ko'rsatsam (ko'taradi va ko'rsatadi) unda mumkin qadar tezroq sizlardan to'rt kishi turadi. Qachonki, men kaftimni tushirsam, ular o'tirishlari mumkin».

Trener guruhga bir necha marta u yoki bu panjalarining sonini khrsatadi. Mashq boshlanishida 5-7 panjani ko'rsatish yaxshiroq bo'ladi, oxiriga borib esa 1-2 ta panjalarni. Mashqning bajarilishi jarayonida trener guruh ishtirokchilarinnig vazifani bajarishga bo'lgan intilishlari haqida mulohaza yuritadi va taalluqli xulosalar chiqaradi. Muhokama vaqtida trener guruhga bir necha savollar berishi mumkin: «Biz oldimizga qo'yilgan vazifani bajarishimizda nima yordam berdi, yoki uning bajarilishini nima qiyinlashtirdi?», «Siz turishga qaror qilganingizda nimani nazarda tutdingiz? Agar bizda bu vazifani oldindan muhokama qilish, qaror qilish imkoniyati bo'lganda, ishni qanday tashkil etgan bo'lardik?».

### **Mevali salat.**

O'yin ishtirokchilari doira shaklida o'tirib olishadi, ulardan bittasi (chaqiruvchi) o'rtada turadi. U uchta odamdan eng yaxshi ko'rgan mevasining nomini aytishini so'raydi va keyin doira bo'ylab yurib, o'zidan boshlab har bir ishtirokchiga aytilgan uch xil mevaning nomi bilan «ism» qo'yib chiqadi. Masalan, agar mevalar — olma, anor, uzum bo'lsa, o'ziga «olma» deb nom qo'yadi va qolganlarga ham shu tarzda nom qo'yib chiqishni davom ettiradi (ishtirokchilarnng hammasiga ism qo'yilmaguncha). Shundan so'ng boshqalarga nom bergan o'rtadagi odam mevalardan birortasining (masalan, olma) nomini aytsa, barcha «olmalar» o'rinlarini almashishlari lozim bo'ladi, o'rtadagi odam esa ulardan birining o'rniga o'tirib olishga harakat qilishi kerak. Turib qolgan odam chaqiruvchi bo'ladi. Agar o'rtadagi odam «mevali salat» desa barcha ishtirokchilar o'rinlarini almashadilar.

Bu o'yin juda qizikarli va jalb qilish xususiyatiga ega bulib, ishtirokchilar o'rtasidagi baryerni yo'qotishga va ularni tez o'ylab, tez harakat qilishga undaydi.

### **Hayvonot olami.**

O'yin ishtirokchilari doira bo'lib turishadi va o'zlariga birorta hayvonning nomini tanlashadi. 20 kishidan iborat guruh uchun 6 ta hayvonning nomi yetarli. Bir

xildagi hayvonlarning nomi qog'ozga sonlar bilan yozilib, ularga shulardan birini olish taklif etiladi. Ishtirokchilar ma'lum bir hayvonlarni tanlab bo'lganlaridan so'ng ko'zlarini yumib, atrofda aylanib yuradilar va o'zlari mansub bo'lgan turdagi sheriklarini izlaydilar. Bunda hamma o'ziga xos ovoz bilan bir-birini chorlashi kerak (masalan, «ba-a-ba-a», «myov-myov», «vov-vov» va h.k.). Ikkita bir xil «hayvon» bir-birini topib olsa, ular qo'llarini mahkam ushlaganicha keyingi sherigini izlashga tushadilar va barcha sherigini topib, toki alohida guruhlar tuzilmaguncha davom etaveradi.

Bu kirish o'yini hisoblanib, u asosan ishtirokchilarda bir-birlariga nisbatan ishonch hissini hosil qiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risidagi" qonuni T. 1992
2. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" T. 1997
3. I.A.Karimov "Barkamol avlod orzusi" I T. 1996
4. Gorbushina O.P. Psixologicheskiy trening. Sekrety provedeniya. SPb.: Piter, 2007. - 176 s: il. - (Seriya «Prakticheskaya psixologiya»).
5. Zaxarov V.P., Xryashcheva N.Yu. Sosialno-psixologicheskiy trening. L., 1990.
6. Praktikum po sosialno-psixologicheskomu treningu. Pod.red. B.D.Pa'iygina. Sankt-Peterburg, 1994.
7. Yemilyanov Yu.N. Aktivnoye sosialno-psixologicheskoye obucheniye. L.; LGU. 1985.