



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



Ta'limni rivojlantirish
respublika ilmiy-metodik
markazi

**“TRENING KONSTRUKTORI”
ta’lim tashkilotlari psixologlari
uchun treninglar to‘plami**

Toshkent-2025

Ushbu treninglar to'plami ta'lim muassasalarida faoliyat yurituvchi psixologlar uchun mo'ljallangan. Unda psixologlarning salohiyatini rivojlantirish va ta'lim muassasalaridagi psixologik xizmatlar faoliyatini takomillashtirishga ko'maklashuvchi trening dasturlari, mashqlar, usul va metodlar jamlangan.

Tuzuvchi:

Zaripova Y.V. Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, psixolog

Taqrizchilar:

N.Tadjibayeva Toshkent shahar Mirobod tumani 34-EDMTT psixologi

Z.B.Sangirova PhD, Ta'limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi.

F.Inagamova Renessans ta'lim universiteti psixologi

G.K.Alimova Ta'limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi.

“Trening konstruktori” ta'lim tashkilotlari psixologlari uchun treninglar to'plami Ta'limni rivojlantirish Respublika ilmiy-metodik markazi huzuridagi o'quv-metodik kengash tomonidan tavsiya etilgan (2025-yil 4 sentyabrdagi № 2-sonli bayon).

KIRISH

Zamonaviy ta'lim makonida psixologik trening shaxsiy va kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish, shaxslararo munosabatlarni uyg'unlashtirish va emotsional so'nishning oldini olishda samarali vosita sifatida alohida o'rin tutadi. Maktab va maktabgacha ta'lim tashkilotlari (MTT) sharoitida trening bir vaqtning o'zida bir necha vazifani bajaradi: ta'limiy, rivojlantiruvchi, profilaktik va korreksion-rivojlantiruvchi.

Pedagoglar, ota-onalar yoki bolalar guruhlari bilan ishlaydigan psixolog har bir auditoriyaning o'ziga xos jihatlarini, guruh dinamikasi va ishtirokchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olishi lozim. An'anaviy ma'ruza shakli va individual maslahatdan farqli o'laroq, trening ishtirokchilarni mashqlar, munozaralar, rolli o'yinlar va refleksiya orqali jarayonga faol jalb etishni nazarda tutadi.

Treningning vazifalari

Ta'lim muhitida trening tashkil etishda psixolog uning asosiy maqsadlarini aniq belgilashi muhim.

Pedagoglar uchun

Pedagoglar — yuqori bilimga ega va ko'pincha emotsional hamda jismoniy zo'riqishni his etadigan mutaxassislar. Ular uchun trening kasbiy so'nishning oldini olish, emotsional o'z-o'zini boshqarish va bolalar hamda hamkasblar bilan samarali muloqotni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Bu yo'nalishdagi trening quyidagi vazifalarni hal qiladi:

- shaxsiy va kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish;
- stressga chidamlilik va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini mustahkamlash;
- emotsional intellekt darajasini oshirish;
- emotsional so'nishning oldini olish;
- kasbiy o'ziga xoslik va pedagogik jamoaning birdamligini mustahkamlash.

Auditoriyaning o'ziga xos xususiyatlari:

- Yuqori darajadagi kasbiy refleksiya — pedagoglar taklif etilayotgan usullarni tahlil qilishga moyil va ko‘pincha ularning ilmiy asosini talab qiladilar.

- O‘yinli metodlarga nisbatan shubha — mashqlarning amaliy ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslab berish muhim.

- Vaqt tanqisligi va charchoq — trening dinamik va aniq tuzilgan bosqichlarga ega bo‘lishi zarur.

- Jamoaviy dinamika — pedagoglar birga ishlashi natijasida ham resurs (hamkasblar qo‘llab-quvvatlashi), hamda keskinlik (taqqoslash, raqobat) yuzaga kelishi mumkin.

Ota-onalar uchun

Ota-onalar — eng nozik va xilma-xil auditoriya. Ular farzandlarining farovonligiga qiziqadilar, biroq har birining tarbiya uslubi va pedagogik kompetentlik darajasi turlicha. Shuning uchun trening muloqot, hurmat va amaliy misollarga asoslanishi lozim.

Treningning asosiy vazifalari:

- **Psixologik-pedagogik kompetentlikni oshirish.** Ota-onalarda bolaning yoshga oid va individual-psixologik xususiyatlari, uning emotsional, kognitiv va shaxsiy rivojlanish qonuniyatlari, shuningdek, zamonaviy tarbiya va ta‘lim yondashuvlari haqidagi tasavvurlarni kengaytirish.

- **Konstruktiv tarbiya strategiyalarini shakllantirish.** Ota-onalarning o‘z tarbiya uslubini aniqlash va uning kuchli va zaif tomonlarini baholashga yordam berish; hurmat, muloqot va hamkorlikka asoslangan tarbiya amaliyotlarini tanlash qobiliyatini rivojlantirish.

- **Kommunikativ kompetentlikni rivojlantirish.** Ota-onalarda faol tinglash, zo‘ravonlikka yo‘l qo‘ymay muloqot qilish, konstruktiv nizo yechish ko‘nikmalarini shakllantirish.

- **Oila ichidagi nizolarni bartaraf etish,** shuningdek bola bilan ochiq va ishonchli muloqotni qo‘llab-quvvatlash qobiliyatini rivojlantirish.

• **Nomuvofiq tarbiya modellarining oldini olish.** Avtoritar, haddan tashqari g'amxo'r yoki aksincha, mutlaq erkin tarbiya uslublarini qo'llashning oldini olish, ularning bolaning emotsional va shaxsiy rivojlanishiga uzoq muddatli salbiy oqibatlarini ko'rsatib berish.

• **Emotsional ishtirok va empatiyani rivojlantirish.** Ota-onalarda bolani emotsional qo'llab-quvvatlashga tayyorlik, uning his-tuyg'ularini anglash va tan olish mahoratini rivojlantirish, bu esa bolada ishonch va ijobiy munosabatni shakllantiradi.

• **Ota-onaning shaxsiy resursini mustahkamlash.** Shaxsiy psixologik imkoniyatlarni anglash uchun sharoit yaratish.

Bolalar uchun

Bolalar bilan trening formatida ishlashning o'ziga xos maqsad va xususiyatlari mavjud. Kattalardan farqli ravishda bolalarda yangi bilim va tajriba egallashning yetakchi usuli — o'yin bo'lib, bu jarayonda emotsional ishtirok va ishonchli muhit asosiy o'rin tutadi.

Bolalar bilan trening o'tkazishning o'ziga xos jihatlari:

• **O'yin shakli.** Har bir mashq o'yin, ertak, ijodiy vazifa yoki musobaqa orqali taqdim etilishi lozim.

• **Qisqalik va dinamiklik.** Uzoq vaqt diqqatni jamlash bola uchun qiyin, shuning uchun mashqlar qisqa va turli-tuman bo'lishi kerak.

• **Ko'rgazmalilik.** Yorqin materiallar, kartochkalar, rasmlar, turli buyumlar va multimedia elementlarini qo'llash muhim.

• **Qo'llab-quvvatlovchi muhit.** Bolada xatoga yo'l qo'yish va tanqiddan qo'rqish bo'lmagan sharoitda u o'zini erkin namoyon etadi.

• **Yosh xususiyatlarini hisobga olish.** Maktabgacha va boshlang'ich sinf yoshidagi bolalar uchun faol va sodda o'yinlar, o'smirlar uchun esa rolli holatlar va munozaralar muvofiq.

• **Hamkorlik.** Jamoaviy ish shakli bolalarga o'zini jamoa a'zosi sifatida his etish va birgalikda ishlashni o'rgatadi.

Shu tariqa, bolalar uchun trening nafaqat alohida ko'nikmalarni rivojlantirish usuli, balki bolaning o'zini anglashi, olam bilan muloqot qilishi va yangi imkoniyatlarni kashf etishi uchun imkoniyat yaratadi.

Bolalar uchun treningning asosiy vazifalari:

• **Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish.** Bolalarga atrofdagilar bilan muloqot qilish, tengdoshlar va kattalar bilan o'zaro til topish, hamkorlik qilish malakasini o'rgatadi.

• **Ijobiy o'z-o'zini baholashni shakllantirish.** Guruh mashqlarida ishtirok etish va tengdoshlar qo'llab-quvvatlovini his etish orqali bola o'ziga ishonch va o'z kuchli tomonlarini anglaydi.

• **Emotsional intellektni rivojlantirish.** O'yinli ssenariylar yordamida bolalar o'z his-tuyg'ularini anglash, ifoda etish, boshqalarning hislarini tushunish va stressni yengishni o'rganadilar.

• **O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish.** Bolalar diqqat, xulq va his-tuyg'ularini boshqarishning sodda usullarini o'zlashtiradilar.

• **Kreativlik va tasavvurni rivojlantirish.** O'yin va ijodiy topshiriqlar orqali bolalar standartdan tashqari yechimlar topish va individuallikni namoyon etish imkoniga ega bo'ladilar.

Treningning tuzilishi

Trening bir-biriga bog'liq bir nechta bosqichdan iborat bo'lib, har bir bosqich muayyan vazifani bajaradi va jarayonning yaxlitligini ta'minlaydi.

Salomlashuv.

Bu bosqich yetakchi va ishtirokchilar o'rtasida dastlabki emotsional-psixologik aloqani o'rnatishga xizmat qiladi. Unda xavfsizlik hissi yaratiladi, ishonch va guruh birdamligi muhiti shakllanadi. Guruh dinamikasi nuqtai nazaridan

salomlashuv ishtirokchilarni individual holatdan umumiy guruh maydoniga o'tishini ta'minlaydi.

Kirish bosqichi.

Ishtirokchilarning diqqatini faollashtirish, psixoemotsional zo'riqishni kamaytirish va ularni keyingi faoliyatga tayyorlashga qaratilgan. Asosiy vazifasi — guruhni ish holatiga o'tkazish, yangi tajribani qabul qilishga ichki tayyorlikni ta'minlash. Bu bosqich ta'limiy va tarbiyaviy jarayonda ishtirokchilarning kuchlanish va diqqat darajasini boshqarish, treningda ishtirok etishga motivatsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Asosiy qism.

Treningning markaziy qismi bo'lib, unda asosiy maqsad va vazifalar amalga oshiriladi. Ushbu bosqichda yangi tajribani egallash, xulq-atvor modellarini shakllantirish, kommunikativ va emotsional-irodaviy ko'nikmalarni rivojlantirish jarayoni kechadi. Asosiy qism ta'limiy va rivojlantiruvchi xarakterga ega bo'lib:

- ishtirokchilarni faol faoliyatga jalb qiladi;
- yangi o'zaro hamkorlik shakllarini mustahkamlaydi;
- o'z-o'zini boshqarish va refleksiya qobiliyatini rivojlantiradi.

Psixologiya nuqtai nazaridan bu bosqich kompetensiyalarni shakllantirish va amaliy ko'nikmalarni mustahkamlash jarayoniga to'g'ri keladi.

Refleksiya.

Bu bosqichda ishtirokchilar olingan tajribani anglaydilar va uni shaxsiy bilim hamda ko'nikmalar tizimiga integratsiya qiladilar. Unda emotsional holatlarni belgilash, individual va guruh natijalarini anglash, o'zaro fikr almashish yuz beradi. Refleksiya o'zini anglashning muhim mexanizmi bo'lib, tashqi tajribani ichki shaxsiy yutuqlarga aylantirishga yordam beradi.

Yakuniy bosqich

Yakuniy bosqich trening jarayonining tugallangani va yaxlitligi hissini shakllantirishga qaratilgan. Unda ishtirokchilarda ijobiy emotsional holatni

mustahkamlash, natijalarni umumlashtirish va egallangan bilim hamda ko'nikmalarni keyingi faoliyatda qo'llashga yo'naltirilgan ruhiy tayyorlik vujudga keladi. Rivojlanish psixologiyasi nuqtai nazaridan bu bosqich motivatsiyani saqlash va guruhdagi ijobiy hamkorlik tajribasini boshqa faoliyat sohalariga ko'chirish vazifasini bajaradi.

Trening mashqlari "Salomlashuv"

Treningning birinchi bosqichida asosiy vazifa — ishtirokchilar uchun qulay sharoit yaratish, treningning asosiy xavfsizlik hissini ta'minlashdir. Bu ikki yo'nalish orqali amalga oshiriladi:

1. **Tanishuv** — ishtirokchilar bir-birini bilib oladi: "Ular kim? Qaysi joydan? Menga o'xshash jihatlari bormi, umumiy manfaatlarimiz mavjudmi?".

2. **Kutilayotgan jarayon va qoidalarni oydinlashtirish** — «Mendan yoqimsiz ishlar talab etilmaydimi? Bu menga nima beradi? Nufuzim va o'z-o'zini baholashimga zarar keltirmaydimi?» kabi savollarga javob berish.

Shuning uchun birinchi trening qismida asosiy ikki jarayon — **tanishuv** va **kutilayotgan natijalar hamda qoidalarni aniqlash**. Oddiy holda birinchi vazifani bajarishga ko'proq vaqt ketadi va uning yechim usullari ham ko'proq xilma-xil bo'ladi. Biroq bir qator mashqlar ikki vazifani ham bir vaqtda, qisman bo'lsa-da, hal qilish imkonini beradi.

Trener va ishtirokchilarning **o'zini tanishtirishi** (samoprezentatsiya) — dasturning majburiy va juda muhim qismi bo'lib, odatda birinchi trening kunining chorakdan uchdan bir qismigacha vaqtni egallaydi. Ishtirokchilarni tanishtirishning bir nechta usullari quyida keltirilgan:

1. **"Qor to'pi" usuli**. Har bir keyingi ishtirokchi avvalgilar aytgan ma'lumotni takrorlaydi. Bu usul ma'lumot hajmi kam va yodda saqlash oson bo'lgan hollarda (masalan, ism yoki ism + 1–2 xarakterli belgi) ma'qul.

2. **“Orqaga qadam” usuli.** Har bir ishtirokchi faqat o‘zigacha so‘z olgan kishining ma’lumotini takrorlaydi. Bu usul guruh katta yoki ma’lumotni yodda saqlash qiyin bo‘lgan hollarda foydali.

3. **«Estafeta».** Har bir ishtirokchi o‘z haqida (yoki o‘zining juftligi haqida) ma’lumot beradi va bu ma’lumot boshqalar tomonidan takrorlanmaydi.

4. **“Karusel”.** Ishtirokchilar ikki doira hosil qiladi: ichki va tashqi. Har bir tashqi doiradagi ishtirokchi har bir ichki doiradagi ishtirokchi bilan suhbat quradi.

5. **“Sparring”.** Ishtirokchilar juftlikka bo‘linib, bir-biri haqida ma’lumot almashadilar. Keyin har biri o‘z juftligi haqida aytib beradi. Ayrim qo‘llanmalarda jufting haqida “Mening ismim... Men...” deb birinchi shaxsda so‘zlash tavsiya qilinadi, lekin bu ba’zi ishtirokchilarda noqulaylik tug‘dirishi mumkin.

Bu usullarni uyg‘unlashtirish mumkin, masalan, avval “karusel”, keyin “estafeta” usulida davom etish.

Trenerning o‘zini tanishtirishi va tayyorgarligi

Trenerning shaxsiy namoyoni va butun trening davomida o‘zini nazorat qila olishi ham kam ahamiyatga ega emas. Trening boshlanishi — juda mas’uliyatli daqiqa bo‘lib, ko‘p tajribali, yuksak malakaga ega trener ham unda hayajonlanishi mumkin. Ortiqcha zo‘riqishni yengish va deyarli muqarrar xavotirni kamaytirish uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

- Har bir mashqning yoki kamida hali avtomatik darajada o‘zlashtirilmagan mashqlarning to‘liq tavsifi yozilgan yordamchi qog‘ozni qo‘l ostida tayyorlab qo‘yish.
- Yangi trenerlar uchun mashqlar bo‘yicha aniq, ishonchli yo‘riqnomalar matnini oldindan chop etib tayyorlash juda foydali.

Yo‘riqnomalar **aniq, qisqa va bir xil talqin etiladigan** bo‘lishi shart. Noto‘g‘ri tushuntirilgan va ishtirokchilar tomonidan xato bajarilgan yo‘riqnoma:

1. trenerning ishini qiyinlashtiradi,
2. materialni to‘g‘ri o‘zlashtirishga to‘sqinlik qiladi,
3. guruhda norozilik va qarshilik uyg‘otishi mumkin.

Tajribasi hali kam bo'lgan trener uchun yo'riqnomani qog'ozdan o'qib berish mutlaqo maqbul: bu nafaqat ishonchni oshiradi, balki yo'riqnomaga qat'iy rioya qilish muhimligini ham ko'rsatadi.

“Faol ishtirokchi” mashqi

Ishtirokchilarning ismlarini yodda saqlashning samarali yo'llaridan biri — shu o'yinni o'ynashdir. Har bir ishtirokchi o'z ismi bilan bir xil harfdan boshlanadigan, o'ziga mos epitet (ta'riflovchi so'z) o'ylab topishi kerak.

Keyin ismlarni takrorlash “qor to'pi” usuli bo'yicha amalga oshiriladi: ikkinchi ishtirokchi birinchi ishtirokchining ismi va epitetini takrorlaydi, so'ng o'z ismi va epitetini aytadi; uchinchi ishtirokchi esa o'zini tanishtirishdan oldin ikkinchi ishtirokchi aytganini takrorlaydi va hokazo. Oxirgi ishtirokchiga (uning o'zi birinchi bo'lib boshlagan) eng qiyin vazifa to'g'ri keladi, shuning uchun ushbu rolning trenerning o'zi bajargani maqbul.

O'yinning boshqa variantida birinchi ishtirokchi quyidagi jumlaning aytadi: «Salom, men — aqlli Alisher», so'ng guruhdagi boshqa bir ishtirokchiga (o'ng yoki chap qo'shnidan tashqari) murojaat qiladi: “Sen kimsan?” Murojaat qilingan ishtirokchi javob beradi: «Salom, aqlli Alisher, men — mehribon Malika» va keyin navbatdagi ishtirokchiga xuddi shunday murojaat qiladi.

Trener vaqt-vaqti bilan tanishuv zanjirini to'xtatib, avval tanishtirilgan ishtirokchilardan birini ko'rsatib: “Bu kim?” — deb so'raydi. Guruh jo'r bo'lib javob beradi: “Bu — zukko Go'zal”.

O'yin shu tarzda davom etadi: har bir ishtirokchi o'zini tanishtirib, uning ismi guruh tomonidan kamida bir marta jo'r bo'lib aytilguniga qadar. Epitetlar bilan birga aytilgan ismlar yaxshiroq yodda qoladi, chunki inson qiyofasi bilan uning ismi o'rtasidagi bog'liqlik aniqroq va shaxsiylashgan shaklda namoyon bo'ladi. Shuningdek, agar guruhda bir xil ismli ikki kishi bo'lsa ham ularni adashtirish ehtimoli kamayadi. Bundan tashqari, ishtirokchilarning o'tmish tajribasidagi vaziyatlar bilan bog'liq noxush assotsiatsiyalar paydo bo'lishining oldi olinadi.

Guruh yetakchisi ishtirokchilar epitet topishda qiynalib qolmasligi uchun alifbodagi har bir harfga mos bir necha epitet variantlarini oldindan tayyorlab qo'yishi maqsadga muvofiq. Ishtirokchilarga o'z to'liq ismidan tashqari qisqartirilgan shaklini qo'llash yoki birinchi harfini familiyadan olishga ham ruxsat etish mumkin.

Bu mashq nafaqat guruh a'zolarining ismlarini yodda saqlashga, balki ularning shaxsiy faolligini oshirishga, refleksiyani kuchaytirishga va trening jarayoniga chuqurroq jalb etishga xizmat qiladi. Chunki har bir inson uchun o'z ismi o'ziga xos kuchli ruhiy stimul. Quyida har bir **lotin alifbosidagi** harf uchun qisqacha tavsiflovchi sifatlar ro'yxati (xarakteristika) taqdim etiladi. Bu ro'yxat o'quv-trening mashg'ulotlarida ishtirokchilar ismlarini eslab qolish va shaxsiy sifatlarni ifodalash uchun qo'llashga mosdir.

A — aktiv, ambitsiyali, ashaddiy, altruist

B — bardam, bahodir, bosiq, bilimdon

D — dono, dilbar, dadil, do'stona

E — e'tiborli, ezgu, energiyali, erkin

F — fidoiy, faol, farovon, fayzli

G — g'ururli, g'ayratli, gapdon, go'zal

H — halol, hushyor, hamjihat, hamsuhbat

I — ijodkor, intizomli, ilhomli, ishchan

J — jasur, jo'shqin, jozibali, jonkuyar

K — kuchli, kamtar, quvnoq, kreativ

L — latofatli, lutfli, liderlikka moyil, lirik

M — mehribon, matonatli, mulohazali, mard

N — nafis, nufuzli, nurli, nozik

O — ochiqko'ngil, odobli, oqilona, omadi baland

P — pok, puxta, pozitiv, parhezkor

Q — qat'iyatli, qudratli, qadrli, quvnoq

R — rostgo'y, rahbarlikka moyil, ruhan tetik, Ravshan

S — samimiy, sabrli, saxovatli, sog'lom fikrli

T — tadbirkor, talabchan, tinch, tirishqoq

U — uddaburon, ulug'vor, uyg'un, uyushgan

V — vafodor, viqorli, vorisli, voqeabop

X — xotirjam, xushchaqchaq, xayrixoh, xazilkash

Y — yuksak, yorqin, yuvosh, yumorli

Z — zukko, ziyrak, zavqli, zakovatli

«Uchta sifat, ular...»

Eng keng tarqalgan tanishuv usullaridan biri — guruh ishtirokchilariga o'zini tanishtirish va shu bilan birga ushbu trening mavzusiga muvofiq ravishda muvaffaqiyatga erishishga yordam beradigan uchta (ikkita yoki to'rtta) shaxsiy sifatini sanab o'tish taklif etiladi. Boshqa bir variantda ishtirokchilardan muayyan sohada shaxsiy samaradorlikni ta'minlaydigan va uni kamaytirishi mumkin bo'lgan sifatlarni (masalan, 2:1 nisbatida) birgalikda sanab o'tish so'raladi.

«Qanday tanishasiz?»

Chap tomonda o'tirgan ishtirokchi avvalgi so'zlovchining aytganini takrorlaydi, keyin xuddi shu tartibda o'zini tanishtiradi. Bu yerda bir marta takrorlash kifoya qiladi. Zanjirni uzaytirish tavsiya etilmaydi, chunki ishtirokchilar oldingi nutqlarda keltirilgan sifatlarni eslab qolishga ortiqcha kuch sarflab qo'yadi, holbuki mashqning asosiy maqsadi — ismlarni yodda saqlashni yengillashtirishdir. Sifatlarni shakllantirish jarayoni ishtirokchilar uchun ham muhim: bu ularning refleksiya qilishini faollashtiradi va trening mavzusining muammoli maydoniga chuqurroq kirishga yordam beradi. Bu trener uchun ham foydali, chunki u barcha eshitganini umumlashtirib, ularni treningning asosiy bloklari va vazifalari bilan bog'lab berishi mumkin.

Agar mashg'ulotni ikki trener va assistent olib borsa, ulardan biri aytilganlarni daftarga yoki darhol flipchart yoki doskaga qayd qilib borishi mumkin. Ishtirokchilar mashq davomida bu ro'yxatni ko'rmasligi maqsadga muvofiq, chunki ular sifatlarini yodda saqlab, keyin eslashga harakat qilishlari kerak, tayyor ro'yxatdan tanlab olishlari emas.

Kim bilandir birinchi marta uchrashish zarur bo'lsa, biz ko'pincha o'zimizni odamlar orasida tanib olishi uchun qandaydir o'ziga xos belgi bilan tavsiflaymiz: «Qo'limda o'tgan yilgi "Maktabgacha ta'lim" jurnali bo'ladi»; «Mening bo'yim bir metr to'qqiz yuz to'qson to'qqiz santimetr»; «Men yaqinda sochimni to'q kashtan rangiga bo'yadim».

Ushbu mashqda ishtirokchilarning vazifasi esa o'zini obyektiv belgilari (bo'yi, soch rangi va h.k.) orqali emas, balki shaxsiy xususiyatlari (masalan, beshtasi) orqali tavsiflashdan iborat. Yoki shaxsiy xususiyatlar bilan birga ularni guruhdagi boshqa barcha odamlardan ajratib turadigan hayotiy tajriba xususiyatlarini ham (kamida — ushbu guruhdagi boshqalardan farq qiluvchi) keltirish mumkin.

"Nima uchun va nima maqsadda?"

O'zini tanishtirishning yana bir varianti — ishtirokchining ismiga qo'shimcha ravishda bir yoki ikki savolga javob berishdan iborat. Guruhga bir-biriga o'xshashday tuyulgan ikki savol taklif etiladi: 1) "Nima uchun siz bu treningga keldingiz?" va 2) "Bu treningdan nima olishni istaysiz?". Bir qarashda o'xshash ko'rinsa-da, bu savollar biroz boshqacha mazmunga ega: birinchisi o'tmishga, ehtimol, muammoli nuqtalarga ishora qiladi, ikkinchisi esa maqsad va yaqin yoki uzoq kelajakdagi istiqbolga qaratilgan. Bu ikki savolni izohsiz ketma-ket berish orqali trener ular orasidagi farqqa e'tibor qaratmaydi, ammo qaysi savolga ishtirokchi ko'proq javob berishga moyil ekanini kuzatib boradi — bu esa keyingi ish jarayoni uchun muhim tashxis mezonini bo'lib xizmat qiladi.

Yana bir savol juftligi ishtirokchining jarayonga yoki natijaga yo‘nalishini aniqlashga yordam beradi: “Siz treningdan nima kutyapsiz? U qanday bo‘lishi kerak, deb o‘ylaysiz?” va “Treningning qaysi natijasi siz uchun eng yaxshi hisoblanadi?”.

“Shiorlar”

Guruhga yana bir tanishuv varianti taklif etilishi mumkin: ishtirokchi o‘z ismini aytar ekan, hayotiy shiorini ham bildirishi lozim. Mashqning qiyinroq turida ishtirokchilarga shiorni shakllantirishda hech qanday “chegara” berilmaydi. Ba’zilarida treninggacha ham hayotidagi tayyor shior bo‘lishi mumkin. Ammo ko‘pchilik uchun bu topshiriqni darhol bajarish oson emas. Shuning uchun trener guruhga yetarli vaqt berishi va savolni darhol aylanma tarzda so‘rashga oshiqmasligi muhim.

Ish yakunida (yoki muayyan vaqt o‘tgach, trening kontekstiga qarab) trener guruhga mashhur odamlarning shiorlari va qanotli iboralari, shuningdek trening mavzusi bilan bog‘liq maqol va hikmatli gaplarni o‘qib berish yoki muhokama qilishni taklif etishi mumkin. Masalan, vaqtni boshqarish yoki yetakchilik ko‘nikmalariga oid treninglarda bunday ma’lumot juda o‘rinli bo‘ladi.

Soddaroq variant sifatida ishtirokchilarga “Men ... uchun yashayman” va/yoki “Men ... uchun ishlayman” kabi iboralarni davom ettirishni taklif qilish mumkin.

“Yana bir bor salom”

Bu mashq harakatli unsurga ega bo‘lib, ishtirokchilarda ish boshida tabiiy ravishda yuzaga keladigan taranglikni kamaytiradi. Shuningdek, u ishtirokchilarni bir-biri bilan muloqotga kirishishga imkon beradi. Muloqotga kirishish har doim hissiyotlar bilan uyg‘un bo‘ladi, bu esa ma’lumot, jumladan ismlarni yodda saqlashni yengillashtiradi. Shu bilan birga qo‘l berib ko‘rishish — ijtimoiy jihatdan neytral aloqa turi bo‘lib, u ishtirokchilarda noqulaylik yoki shubha tug‘dirmaydi.

Guruhga o‘rinlaridan turib, xonani aylanib yurish taklif qilinadi. Ishtirokchilarning vazifasi — har bir hamkasbi bilan qo‘l berib ko‘rishish. Qo‘l berib ko‘rishish paytida bir-birining ko‘ziga qarab, ismni aytib tanishish kerak: “Men —

Nigora”, “Men — Damir”. Ismdan tashqari boshqa ma’lumot aytish shart emas. Ishtirokchilar har bir hamkasbining ismi va qiyofasini yodda saqlab qolishga intilishlari lozim. Har kim har biri bilan qo’l berib ko’rishganidan so’ng o’yinning birinchi aylanasi tugaydi.

Ikkinchi aylanada ishtirokchilar yana qo’l berib ko’rishadilar, lekin bu gal ular o’zini tanishtirmay, balki sherigini ismi bilan chaqirishi kerak: “Salom, Nigora!” yoki “Xayrli tong, Damir!”. Agar kimdir sherigining ismini eslay olmasa, yana so’rab bilishi mumkin. Ikkinchi aylana barcha ishtirokchilar takroran qo’l berib ko’rishguncha davom etadi.

“Men yaxshi insonman”

Bu mashqni juftliklarda yoki darhol aylanada o’tkazish mumkin. Agar ish uchun vaqt yetarli bo’lsa, juftliklarda o’tkazish maqbuldir. Guruh juftliklarga bo’linadi. 60 soniya davomida bir ishtirokchi “solist” sifatida chiqish qiladi, keyin ular rollarni almashadilar. “Solist”ning vazifasi — o’zining ijobiy jihatlari haqida sherigiga maksimal ma’lumot berish, o’ziga yoqadigan sifatlarini bayon qilishdan iborat. Bu shaxsiy sifatlar, tashqi qiyofaga oid jihatlar, yengilgan qiyinchiliklar, qilingan yaxshi ishlar, erishilgan malaka kabi har qanday narsa bo’lishi mumkin — eng muhimi, ular ishtirokchining o’zida intilish va faxr tuyg’usini uyg’otishi lozim.

Tinglovchi esa sanab o’tilgan sifatlarni baland ovozda sanaydi, qiziqish va qo’llab-quvvatlashini bildirib, sherigini davom ettirishga rag’batlantiradi. Keyin juftliklar rollarni almashadilar.

Juftliklar ma’lumot almashib bo’lganidan so’ng, ular guruhdagi boshqa ishtirokchilarga bir-biri haqida so’zlab berishi kerak. Tabiiyki, ma’lumotning to’liq hajmini qayta ifoda etish imkoni bo’lmaydi — xotira mexanizmlari va cheklangan vaqt bunga imkon bermaydi. Trener buni oldindan tushuntirib o’tishi zarur: ishtirokchilar o’z sherigi haqida eslariga birinchi bo’lib kelgan bir necha ma’lumotni sanashlari yetarli, ularning qaysi biri muhim ekanini o’zlari baholashlari shart emas

(“Biz insonning o‘zi uchun qaysi narsa muhimroq yoki kam ahamiyatliroq ekanini baholashga haqli emasmiz”). Chunki egalari uchun eng muhim bo‘lgan jihatlar boshqalar tomonidan boshqacha baholanishi va bu noxush hissiyotlar yoki treningga qarshilik keltirishi mumkin.

Agar vaqt cheklangan bo‘lsa, ishni aylana tarzida ham o‘tkazish mumkin. Bunday holda ishtirokchilarga taqdimot uchun vaqt (60 soniya) emas, balki sifatlar soni (masalan, 5–7 ta) bo‘yicha me‘yor qo‘yish maqsadga muvofiq. Bu mashqni yengilroq qiladi.

“Xalqaro simpozium”

Mashq ikki bosqichda amalga oshiriladi.

Birinchi bosqich. Ishtirokchilarning har biriga 4–6 ta savoldan iborat anketa blanki beriladi. Savollar to‘liq javob talab qiladigan ochiq yoki bir necha variantdan birini tanlashni talab qiladigan yopiq shaklda bo‘lishi mumkin. Trenerning vazifasi, trening dasturi va guruh xususiyatiga qarab, savollar jiddiy yoki yarim hazilomuz bo‘lishi mumkin, ammo ular albatta trening mavzusiga tegishli bo‘lishi shart. Savollar juda chuqur yoki bahsli bo‘lmasligi kerak, chunki bu bosqich uchun 5–7 daqiqa ajratiladi va ishtirokchilar shu vaqtda barcha savollarga javob berib ulgurishlari lozim.

Ikkinchi bosqich. Trener quyidagi ko‘rsatmani beradi: «Endi sizning vazifangiz — so‘rovnoma natijalariga ko‘ra o‘zingizga hamfikrlar topib, ular bilan jamoa tuzish. Qaysi prinsip asosida jamoalar tuzilishi va necha jamoa chiqishi — buni o‘zingiz hal qilasiz». Bu bosqich uchun guruhning faolligiga qarab 5–15 daqiqa ajratish maqsadga muvofiq.

Jamoalar shakllangandan keyin ularga quyidagi topshiriq beriladi: “Tasavvur qiling, siz trening mavzusi bilan hamohang bo‘lgan biror muammoga bag‘ishlangan xalqaro simpoziumda ma’ruza qilasiz. Sizning vazifangiz — chiqishingizning asosiy tezislari ishlab chiqish va ularni delegatsiyangizning shiori va ramzida ifoda etish”.

Bu ish taxminan 10–15 daqiqa davom etadi. Guruhlar chiqishga tayyor bo'lganlaridan keyin ular umumiy aylanada o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. Prezantatsiyalar yakunlangach, trener barcha chiqishlarni umumlashtirib, trening mavzusi bilan bog'liq xulosalarni belgilab beradi.

Bu mashq ishtirokchilarning treningda o'qish va jamoaviy ishga qiziqishini oshiradi, o'rganilayotgan mavzuda e'tiborni jamlashga yordam beradi. Agar trening boshlanishidan avval guruh a'zolari bir-birini tanimagan bo'lsa, ushbu mashq ularga dastlabki muloqot o'rnatish va haqiqiy hamfikrlarni topish imkonini beradi, bu esa trening muhitida o'zini erkin his qilishni osonlashtiradi.

Trener uchun esa bu ish guruh dinamikasi istiqbollari (guruhning umumiy faolligi, yetakchilikka da'vogarlar, jamoaviy ishga tayyorlik darajasi va h.k.), shuningdek ishtirokchilarning shaxsiy motivatsiya va munosabat xususiyatlari haqida keng tashxis materialini taqdim etadi. Trener anketa savollarini rejalashtirilgan mavzuli bloklarni hisobga olgan holda tayyorlashi va keyingi mini-ma'ro'zalar hamda muhokamalarda ishtirokchilar javoblariga murojaat qilishi, shuningdek o'yinli mashqlarda rollarni taqsimlashda inobatga olishi mumkin.

“Kutilmalar va istiqbollar protokoli”

Bu mashq ikki bosqichda amalga oshiriladi.

Birinchi bosqich. Har bir ishtirokchi kartochkadagi blankni oladi (yoki ish daftaridagi tegishli sahifaga murojaat qiladi). Blank quyidagicha tuzilgan:

Men ushbu trening natijasidan juda mamnun bo'laman, agar:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mashg'ulotda ishtirok etish men uchun yoqimli bo'ladi, agar trening ishtirokchilari (yetakchilari):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ishtirokchilardan blankni ko'p o'ylamasdan, birinchi yodga kelgan fikrlarni yozib to'ldirish so'raladi.

Ikkinchi bosqich. Har bir ishtirokchi yozganini guruhga o'qib beradi. Trener muhokamani ikki asosiy savol asosida olib boradi: "Sizcha, bu qay darajada amalga oshishi mumkin?"; "Guruhda yana kim shunday istak bildirgan?".

Trenerning yana bir vazifasi — ishtirokchilarning salbiy tusdagi javoblarini ijobiy shaklga o'tkazishga yordam berish. Masalan, "Men guruhda o'zim noo'rin yoki yoqimsiz deb hisoblagan ishlarga majburlanmasam, ishtirok etish men uchun yoqimli bo'ladi" degan fikrni "Men guruhda ishtirok etganda tanlash erkinligiga ega bo'lsam, men uchun yoqimli bo'ladi" tarzida qayta ifoda etish maqsadga muvofiq.

"O'zingizga yozgan xat"

Bu shakldagi mashq trening ishining boshlanishi va yakunlanishiga xizmat qiladi. U ikki bosqichda o'tkaziladi: birinchisi — treningning boshida, ikkinchisi — uning yakuniy bosqichida.

Ushbu mashqning maqsadi — ishtirokchilarning treningda ishlashga bo'lgan motivatsiyasini kuchaytirish, ularning shaxsiy va kasbiy maqsadlari haqida refleksiyasini rag'batlantirish, trening mavzusi doirasidagi ish va mulohazalar tajribasini faollashtirishdan iborat.

Har bir ishtirokchiga treningning nomi, ramzi va o'tkazilish sanasi ko'rsatilgan konvert hamda qog'oz varaq beriladi.

Avvalo ishtirokchilar o'z konvertlarini yozib qo'yishadi. Konvertda kamida ism va familiya bo'lishi maqsadga muvofiq (agar ishtirokchilar turli shaharlardan kelgan bo'lsa, shahar nomi ham; agar bu biznes-trening bo'lib, ular turli kompaniyalarni

ifodalasa, kompaniya nomi ham yoziladi). Konvertlarni imzolash ikki sababga ko'ra zarur: birinchi — ikkinchi bosqichda yopiq konvertlarni taqsimlashni yengillashtiradi; ikkinchi — ishtirokchilarning o'z so'zlariga nisbatan mas'uliyatini oshiradi. Shu sababli konvertni faqat shifr, monogramma, rasm va shu kabi belgilar bilan belgilash maqbul emas.

Keyin ishtirokchilar qog'oz varaqda treningdan kutgan natijalarini erkin shaklda yozadilar: qanday ko'nikmalarni egallash, qanday nazariy ma'lumotlarni olish, trenerga qanday savollar berish va guruhdagi boshqa ishtirokchilar bilan nima haqida fikr almashishni istashlarini ko'rsatadilar. Shuningdek, treningda ishtirok etishdan ko'zlangan shaxsiy va kasbiy maqsadlarini aniq bayon etishlari zarur. Masalan: kasbiy aloqalar doirasini kengaytirish, malaka oshirish, muayyan muammoni hal etish va h.k.

Trener mashq boshlanishidan oldin ishtirokchilarni xabardor qiladi: ular yozgan xatni o'zlaridan boshqa hech kim o'qimaydi, uning mazmuni muallifning o'zigagina ma'lum bo'ladi va guruhda muhokama qilinishi shart emas (faqat ishtirokchining o'zi xohlasa, ayrim masalalar muhokamaga qo'yilishi mumkin).

Xatlar yozib bo'lingandan so'ng (bunga 5—10 daqiqa ajratiladi), ularni konvertlarga solib, ishonchli tarzda yopish (masalan, skotch yordamida) kerak. Konvertlar trenerga topshiriladi va treningning so'nggi kuniga qadar ular butunligicha saqlanadi. Ikkinchi bosqichda, ya'ni trening yakunlanishida konvertlar ishtirokchilarga qayta beriladi.

“Dasturxon atrofida suhbat”

Trener ishtirokchilarni yaxshi restoran yoki kafe muhitiga sho'ng'itadi (mazkur joyga kelib, mazali ovqat yeyish va suhbatdan zavq olish haqida bir necha kirish so'zlari aytiladi). Agar texnik va ijodiy imkoniyatlar bo'lsa, muhitni kuchaytirish uchun eshitish va hid bilish kanallaridan foydalanish mumkin (masalan, orqa fonda musiqa va bokallar jarangi, ozgina kulinar yog'laridan foydalanish va o'yindan keyin xonani shamollatish).

Guruh erkin ravishda xona bo'ylab harakatlanadi. Metrdotel (yetakchi) "Ikki kishilik stol!" deb chaqirganda ishtirokchilar juftliklarga bo'linib, bir-biriga tanishadi va trener belgilagan mavzu bo'yicha bir necha daqiqa suhbat qiladilar. Mavzu trening muammosiga ("Haqiqiy rahbar qanday bo'lishi kerak?", «Mukammal pedagog nomuvaffaqiyatli pedagogdan nimasi bilan farq qiladi?») yoki ishtirokchilar dam olish istaklariga ("Qayerda ta'tilni o'tkazgim kelardi?") oid bo'lishi mumkin.

Keyingi "To'rt kishilik stol!" buyrug'iga ko'ra juftliklar ikkiga qo'shilib, bir-biri bilan tanishadilar va navbatdagi mavzuni muhokama qiladilar. Agar guruh katta bo'lsa, keyin ularni sakkiz kishilik stollarga joylashtirib, jarayon yana takrorlanishi mumkin.

So'nggi bosqichda guruh yana aylana bo'lib o'z o'rniga qaytadi. Suhbat ishtirokchilar bir-biri haqida qanday yangi va qiziqarli ma'lumot olgani yoki qanday umumiy jihatlarni topgani haqida bo'lishi mumkin.

"Sizning ismingiz — qo'ldagi qor uchquni..."

Agar tanishuv qismiga yetarli vaqt ajratilgan bo'lsa va guruhni birlashtirish, ishtirokchilarda xavfsizlik va jamoaga tegishlilik hissini kuchaytirish muhim bo'lsa, ushbu mashqni o'tkazish juda foydali.

Ishtirokchilar aylana bo'lib o'tirishadi. Har biri o'z navbatida ismini aytib, uning tarixi haqida so'zlab beradi. Odatda odamlar o'z ismi haqida gapirishga oson kirishadilar, ammo birinchi qadamni yengillashtirish uchun ularga quyidagi savollar ro'yxati taklif etilishi mumkin:

- Meni turli odamlar odatda qanday chaqirishadi?
- Men o'zimni qanday atashlarini afzal ko'raman?
- Ismimni kim qo'ygan?
- Oilamizda yana kimdir shu ismga egami?
- Qaysi mashhur damlarimni eslay olaman?
- Mening ismim nima ma'noni anglatadi?
- Men boshqa ism bilan atalishni xohlardimmi?

- Ismim bilan bog'liq qiziqarli voqealar bo'lganmi?

Har bir ishtirokchi chiqishi uchun vaqtni cheklash mumkin, lekin shoshilmasdan har kimga o'zicha to'liq gapirish imkoniyatini berish yaxshi — odatda bu uch-besh daqiqadan oshmaydi.

Bu o'yinni aylana bo'lib o'tkazish tavsiya etiladi, guruh katta bo'lsa ham, uni kichik guruhlariga bo'lish shart emas. Mashq maxsus xulosa chiqarishni talab qilmaydi: u ishtirokchilarga kuch-quvvat beradi va lirik kayfiyat uyg'otadi. Shuningdek, tanishuv qismi yakunida va birinchi tanaffusdan oldin o'tkazish uchun juda qulay.

“To'rt burchak — to'rt tanlov”

Guruh uchun trening xonasining burchaklariga erkin yetib borish imkonini yaratish kerak.

Har bir burchakka trener yozuv bitilgan qog'oz ilib qo'yadi — unda “tanlov” varianti qayd etiladi. Alternativalar neytral mavzularga ham, trening mavzusiga ham taalluqli bo'lishi mumkin:

- Ranglar: qizil, sariq, ko'k, yashil.
- Geometrik shakllar: doira, uchburchak, to'rtburchak, trapetsiya.
- Fasllar: qish, bahor, yoz, kuz.
- Muvaffaqiyatli siyosatchining asosiy sifatleri: aql, nomus, vijdon, xarizma.
- Qaysi bola eng “qiyin”: qattiqqo'l, tinmas, yopiq (kamgap), agressiv.

Har bir ishtirokchining vazifasi — tanlagan pozitsiyasi joylashgan burchakka borib, nima uchun aynan shu alternativani tanlaganini o'sha yerda to'planganlarga so'zlab berish. Qo'shimcha vazifa — o'zi bilan bir guruhga tushganlarning kim ekanini eslab qolish.

O'yin yana uch marta takrorlanadi: har safar yetakchi varaqlarga yangi alternativallarni yozib qo'yadi.

To'rt raunddan so'ng guruh aylanaga yig'iladi va trener quyidagicha savollar beradi: mashq davomida kimlar bilan ko'proq bir burchakda uchrashdingiz, kim

bilan esa biror marta ham to'g'ri kelmadingiz; guruhdoshlar haqida nima yangi narsa bildingiz; eshitgan dalillardan qaysilari sizga ajablanarli tuyuldi?

Vazifani qiyinlashtirish va intriga elementini qo'shish uchun o'rta bosqich joriy etish mumkin. Yetakchi to'rt alternativa e'lon qiladi, ammo ishtirokchilar yarim daqiqa — bir daqiqa joyidan qo'zg'almasdan, kimlar bilan bir kichik guruhga tushishini yoki ishtirokchilar umumiy tarzda qay tarzda taqsimlanishini oldindan taxmin qilib ko'radilar. To'g'ri taxminlar soni muhokama yakunida sanab chiqiladi; eng intuitiv ishtirokchi sovrin oladi. Sovrin — foydali диагностик ma'lumotlar ko'rinishida — diqqatli trenerga ham nasib etadi.

“Brauncha harakat”

Bu mashq ishtirokchilarga harakat qilish imkonini beradi, bu esa mushaklar tarangligi va ichki zo'riqishni kamaytiradi. Mashq vaqtida ishtirokchilarni diqqat bilan kuzatsangiz, ularning trening jarayoniga qay darajada emotsional jalb etilgani yoki aksincha, guruhdan uzoqlashganini ko'rish mumkin.

Ishtirokchilar musiqa qo'yilgan paytda xona bo'ylab faol harakatlanadilar. Musiqa to'xtashi bilan yetakchi biror raqamni aytadi; ishtirokchilar qo'l ushlashib, o'sha raqamga teng kishidan iborat kichik guruhlariga birlashishlari kerak.

“Bizning tosh — sizning bog'chaga”

Bu tabassum olib keluvchi qizdiruvchi mashqni treningning birinchi kuni, ishtirokchilar tanishgan zahoti o'tkazish ma'qul. Mashq jamoaviy o'zaro hamkorlikni rivojlantiradi, ishtirokchilarning bir-birini “his etishi”ga, ortiqcha kamtarlik va yopiqlikdan xalos bo'lishiga yordam beradi. Guruh topshiriqqa ijodiy yondashsa, ishtirokchilar ko'plab ijobiy emotsiyalarga ham ega bo'ladilar.

Mashq uchun guruh ikki jamoaga bo'linadi. Yetakchi o'yinda ishtirok etadi va o'z kichik guruhidagilardan oldilarida katta, og'ir tosh borligini tasavvur qilishlarini so'raydi. Trener ishtirokchilarga ushbu majoziy “tosh”ni ko'tarib, kuch sarflagan holda uni uzoqroqqa — hatto raqiblar tomonga — otishni taklif etadi. O'z kuchi imkoni qadar ta'sirchan ko'rsatilishi kerak, ammo topshiriq jamoaviy tarzda

bajarilayotgani unutilmasligi zarur. Keyin yetakchi va uning guruhi ikkinchi jamoani qandaydir usulda javob qaytarishga chorlaydi. Guruh “tosh”ni qayta “otishi”, uni “derazadan chiqarib yuborishi” yoki boshqa biror harakatni amalga oshirishi mumkin. Topshiriqni bajarishda ikkinchi jamoa ham o‘z kuchini, jangovar ruhini va muvofiqlashgan harakatini namoyon etadi.

O‘yinga yana bir raund qo‘shish mumkin, ammo bu safar “qo‘rquv uyg‘otuvchi harakatlar” shaklini i

shtirokchilarning o‘zi o‘ylab topadilar.

“Qidiruvchi” (razvedkachi)

Trening boshida, ishtirokchilar hali ismlarni eslab qolayotgan paytda, quyidagi o‘yinni taklif etish mumkin. U orqali nafaakat hamkasblar ismlarini qayta-qayta esga olish, balki ishga jalb etilganlik darajasini va diqqatni oshirishga ham erishiladi. Topshiriqni muvaffaqiyatli bajarish uchun ishtirokchilar nihoyatda diqqatli, jamlangan va qoidalar o‘zgarishiga tezda moslasha olishlari kerak.

Ishtirokchilar aylana bo‘lib, stullarda o‘tiradilar. Trener quyidagi qoidalar (o‘yin davomida ular o‘zgarishi mumkin) amal qilgan holda, hamma bir-biriga savol beradi, deb e‘lon qiladi. Boshlang‘ich qoidalar:

- bir ishtirokchi boshqasiga ismi bilan murojaat qilib, unga ixtiyoriy savol beradi;
- bu savolga u emas, balki uning chap tomonida o‘tirgan kishi javob beradi;
- keyin javob bergan kishi navbatdagi ishtirokchiga o‘z savolini beradi, unga esa uning chap qo‘shnisi javob beradi va hokazo.

Kimdir ikkilanayotgan bo‘lsa yoki navbatidan tashqari javob bersa, o‘yindan chiqib ketadi. Trener o‘yin sur‘atini baland ushlab turishga undaydi.

Ishtirokchilar topshiriqni oson bajara boshlaganda, trener yangi qoida kiritadi: masalan, endilikda savolga javob aylana bo‘ylab soat millari yo‘nalishi bo‘yicha bitta odamni qoldirib o‘tirgan ishtirokchi tomonidan beriladi.

Ko'rsatmalarni bir necha marta o'zgartirish mumkin — bu ishtirokchilarni doimiy ravishda diqqatni jamlash va tez qayta sozlanishga majbur qiladi.

Savollarning mavzusini trening nomidagi mavzular bilan bog'lash mantiqan to'g'ri: bu ishtirokchilarni muammo maydoniga chuqurroq sho'ng'itish, shuningdek, ularning qiziqish va munosabatlari haqida qo'shimcha ma'lumot olish imkonini beradi.

“Balandparvoz so'zlardan qo'rqmaylik”

Trening boshida muayyan taranglik va yopiqlik — tabiiy hol. Bu mashqni yarim hazilomuz ruhda o'tkazish ishtirokchilarga o'zini erkinroq his qilishga yordam beradi. Eng muhimi, bunda hamma obrazli tarzda fikr-mulohazalarni — ya'ni atrofdagilarda qanday birinchi taassurot qoldirishini — oladi.

Mashq uchun har bir ishtirokchining orqa qismiga qog'oz varag'i mahkamlanadi, unga boshqalar turli iboralar yozib qo'yadi. Yetakchi buyrug'i bilan hamma xona bo'ylab erkin yuradi va hamkasblarini diqqat bilan kuzatadi; kim haqida qandaydir assotsiatsiyaviy ibora paydo bo'lsa, uning orqasidagi qog'ozga yozib qo'yadi. Iboralar balandparvoz bo'lishi mumkin, lekin aslo haqoratomuz yoki ikki ma'noli bo'lmasligi kerak.

Mashq uchun 10—15 daqiqa beriladi. Tamom bo'lishiga bir daqiqa qolganda trener ishtirokchilarni shoshilishga chaqirib, hali yoza olmaganlarga ham iboralar yozishni so'raydi. Keyin hamma qog'ozlarni yechib, yozilganlar bilan tanishadi. Albatta, muhokama o'tkaziladi: kim o'zini bu iboralarda tanigani, kimga ular mutlaqo to'g'ri kelmagandek tuyulgani, assotsiatsiya o'ylab topish qanchalik oson bo'lgani va h.k.

Bu mashqni ikkinchi marta treningning so'nggi kunida ham o'tkazish mumkin, shunda ishtirokchilar boshida qanday taassurot qoldirgani va oxirida qanday o'zgarganini taqqoslab ko'rish mumkin.

“...Va yana salom!”

Qisqa tanaffuslar, kofe-breyk va tushlikdan keyin guruh a'zolarining qaytishi — birinchi kun boshlanishiga qaraganda biroz kam ahamiyatga ega bo'lsa-da, bu onni to'g'ri boshqarish trening bloki materialini yaxshiroq o'zlashtirishga yordam beradi va guruh dinamikasiga siz xohlagan yo'nalishda ta'sir ko'rsatishi mumkin.

“Anagrammalar”

Anagramma — boshqa so'z yoki birikma harflarini joyini almashtirish orqali hosil qilingan so'z yoki birikma (“anagramma” — “namamarga”). Guruhga turli murakkablikdagi 5—7 anagrammani taklif etgan ma'qul. Bu kontekstda topshiriq musobaqaviy emas, shuning uchun har bir ishtirokchi — verbal intellekt darajasidan qat'i nazar — kamida qisman uddalash imkoniga ega bo'lishi kerak.

Topshiriqda qo'llanadigan atamalar trening mazmuniga mos bo'lishi lozim (masalan, kommunikativ trening uchun “dalil” va “ishontirish”, vaqtni boshqarish treningi uchun “maqsad qo'yish” va “xronometraj”). Bunda ishtirokchilar muammo maydoniga chuqurroq kiritiladi, topshiriq esa ular tomonidan asoslangan deb qabul qilinadi.

Guruh aylanada soat millari yo'nalishi bo'yicha ma'lum bir belgining kuchayib/susayib borishiga qarab joylashish topshirig'ini oladi; yetakchining chap tomonida — qatorning boshidagi, o'ng tomonida — oxiridagi ishtirokchi turadi.

«... bo'yicha saflanish» (qayta joylashish)

Saflanish mezonini yetakchi belgilaydi. Agar bir necha aylanani o'tkazish kerak bo'lsa, keyingi mezonni qatorning boshiga yoki oxiriga tushgan ishtirokchi taklif qilishi mumkin. Sodda variantda kuzatish mumkin bo'lgan obyektiv mezonlar beriladi — bo'y, soch yoki ko'z rangi. Mashqni qiyinlashtirish, trening mavzusi bilan chuqurroq bog'lash va ishtirokchilar orasida muloqotni rag'batlantirish uchun murakkabroq mezonlar taklif etiladi (masalan, yetakchilik ko'nikmalari treningida — “rahbarlik lavozimida bo'lgan davomiylik”).

Shuningdek, guruhga sukut saqlagan holda — verbal muloqotsiz — saflanish vazifasini berish mumkin. Bu qo'shimcha harakat va beqarorlik kiritadi, ammo jarayonni jonlantiradi.

Bu psixogimnastik mashq bir necha funksiyani bajaradi:

1. ishtirokchilarda yetarlicha faol harakatni nazarda tutadi, bu ularning faollik darajasini oshiradi;

2. guruh a'zolarining makon bo'yicha odatiy joylashuvi stereotipini buzadi — bu ilgari muloqot qilmaganlarni o'zaro aloqada bo'lishga chorlaydi; makonni o'zgartirish ba'zan tafakkur nuqtai nazarini ham o'zgartiradi;

3. agar kechikayotgan ishtirokchini kutishga vaqt qolmagan bo'lsa, guruhdan u qatorda qaysi o'rinni egallashi mumkinligini taxmin qilish so'ralishi mumkin — shu tarzda guruh uni simvolik ravishda o'z tizimiga “qaytarib qo'yadi” va keyingi yo'qligi kamroq e'tibor tortadi;

4. trener jarayondan ko'plab foydali диагностик ma'lumotlar olishi mumkin: kim yetakchilikni o'z zimmasiga oldi, kim passiv qoldi; kim mezon tanlashda standart yo'lni tanladi, kim kreativ yondashdi; kim xavfsiz, tashqi mezon taklif qildi, kim esa chuqurroq mazmunga kirishga urinadi?

«Cho'pon raqsga tushdi»

Ishtirokchilarning vazifasi — bir necha daqiqa ichida barcha so'zlari bir xil harfdan boshlanadigan kichik hikoya tuzish. Hikoya besh-yetti jumladan iborat bo'lishi mumkin.

Hikoyalar yozib bo'lingach, aylanada o'qib eshittiriladi. Guruh kichik bo'lsa — barchasi, katta bo'lsa — tanlab o'qilsa bo'ladi yoki individual ijodiy topshiriqlarda o'zini ishonchsiz his qiladiganlar bo'lsa, ularni majbur etmaslik mumkin.

Odatda hikoyalar janr va mavzusiga ko'ra juda turlicha chiqadi; bu esa bir xil kirish shartlari turli odamlar tomonidan mutlaqo boshqacha talqin etilishini ko'rsatadi — bu ham o'zaro hamkorlikni boyitish, ham ayrim tushunmovchiliklarni

keltirib chiqarishi mumkin. Bu mavzular kommunikativ treninglarda, jamoa tuzish treninglarida, yetakchilik treninglarida va boshqalarda baribir muhokama qilinadi.

“Joyini almashtiradi — kimki...”

Bu mashq treninglarda tez-tez qo'llanadi. U bolalarga ham, kattalarga ham yoqadi. Kulguli, harakatli qizdiruv orqali ishtirokchilarning passivligi va charchog'ini oson yengish mumkin. Mashqni istalgan paytda to'xtatish mumkin, shuning uchun ayniqsa tanaffuslardan so'ng, hali hamma qaytmagan mahalda o'tkazish qulay. Shuningdek, mashq ishga qayta kirishish, davomiy mashg'ulotga ruhiy tayyorgarlik va diqqatni jamlashga yordam beradi.

Barcha ishtirokchilar aylana bo'lib, stullarga o'tiradilar. Yetakchi o'z stulini olib qo'yadi va tez orada biror sifat yoki buyum nomini aytishini, bu sifat (yoki buyum) mavjud bo'lganlar esa joyini almashtirishini e'lon qiladi. Ishtirokchilar bo'shab qolgan stulni imkoni boricha tez egallashga harakat qiladilar. Joy topa olmagan odam yetakchiga aylanadi. Har bir yangi aylana “Joyini almashtiradi — kimki...” degan so'zlar bilan boshlanadi.

Avvaliga o'yinga soddaroq belgilardan kirish ma'qul. Masalan, yetakchi sochi och ranglilar, kiyimida qizil rang borlar, bo'sh vaqtini do'stlari bilan o'tkazishni xush ko'radiganlar... kabilarni joy almashtirishga chaqirishi mumkin.

Keyinchalik ifoda va mezonlar chuqurroq, refleksiya talab qiluvchi, muayyan диагностик ma'lumot beradigan darajaga o'tkazilishi mumkin. Masalan: joyini almashtiradi — o'z-o'zini ifoda etish erkinligini karyera pog'onasida ilgarilashdan ustun qo'yuvchilar; ishda bajariladigan vazifalardan ko'ra jamoani muhimroq deb biladiganlar va h.k. Trener oldindan mashg'ulot mavzusi bilan bog'liq bir qator xarakteristikalarini tayyorlab qo'yishi yoki qo'shimcha shart joriy qilishi mumkin — unga ko'ra, xarakteristikalarini trening mavzusi bilan bog'liq holda ishtirokchilarning o'zi o'ylab topadi.

“Kenguru”

Ushbu quvnoq qizdiruvchi mashq taranglikni juda yaxshi kamaytiradi, ishtirokchilarning o'zini erkinroq va ochiqroq his etishiga yordam beradi. Yetakchi san'atkorlik qobiliyatiga ega bo'lishi maqsadga muvofiq bir ishtirokchini eshikdan tashqariga chiqarib, unga quyidagi yo'riqnomani beradi: u guruh oldida **kenguruni tasvirlashi** kerak bo'ladi — kimdir uning kimni namoyon qilayotganini topguncha. Shu paytda yetakchi guruhga quyidagini aytadi: "Hozir ishtirokchi kenguruni ko'rsatadi, siz esa besh daqiqa davomida go'yo topmoqchi bo'layotgandek ko'rinishingiz kerak, lekin kengurudan boshqa istalgan hayvon nomini aytavering."

"Matbaa mashinkasi"

Ushbu mashq ishtirokchilarning tinchlanishi va tanaffusdan keyin ishga qaytishga ruhiy tayyorgarligini ta'minlaydi. Shuningdek, uni ishtirokchilarning diqqatini ma'lum bir topshiriqdan chalg'itib, keyingi bosqichga o'tishda ham qo'llash mumkin.

Ishtirokchilar mashqni aylana bo'lib o'tirgan holda bajaradilar. Har bir kishi o'ng qo'lini o'ng tomonidagi qo'shnining tizzasiga, chap qo'lini esa chap tomonidagi qo'shnining tizzasiga qo'yadi. Keyin barcha o'z navbati bilan qo'shnisining tizzasiga yengilgina urib chiqishi kerak. Urishlar aylana bo'ylab bir-biridan keyin ketma-ket bajarilishi shart. Agar kimdir urishlar ketma-ketligini buzsa yoki sur'atni keskin sekinlashtirsa, bir qo'lini olib qo'yadi. O'yin oxirida eng e'tiborli bir nechta ishtirokchi qoladi.

Trener mashqni qiyinlashtirishi mumkin: avvaliga "urish to'lqini"ni soat millari bo'yicha, keyin esa biroz vaqtdan so'ng soat millariga qarshi yo'nalishda boshlaydi.

Bu mashqning yana bir varianti ham bor. Ishtirokchilar navbatma-navbat qandaydir bir jumlani "terishadi": har bir urish bilan birga navbatdagi harfni aytishadi. Bunda tinish belgilari va bo'sh joylar ham hisobga olinadi.

"Tipografiya"

Bu mashq avvaldagiga o'xshash, biroq murakkabroq bo'lib, ishtirokchilardan kattaroq diqqat va jamlanishni talab qiladi. Guruh charchagan yoki mavzu bo'yicha axborot bilan ortiqcha yuklangan paytda o'tkazish maqsadga muvofiq emas. En yaxshi vaqti — tushlikdan keyingi tanaffusdan so'ng. Yetakchi shuni ham yodda tutishi kerakki, ushbu qizdiruvchida kechikkanlar darhol qo'shila olmaydi; shu bois barcha to'planishini kutgan ma'qul yoki kech kelganlardan boshqalarga xalal bermay, tinch kuzatib turish so'raladi.

Mashq boshida ishtirokchilar aylana bo'ylab alifbo tartibida harflarni aytadilar; har biri o'z aytgan harf(lar)ini yodda saqlab qolishi kerak. Keyin trener biror qiyin bo'lmagan jumlani aytadi (masalan, qo'shiq satri yoki she'r satrlari). Ishtirokchilarning vazifasi — ushbu matnni “terish”. Bunda har kim **faqat o'ziga tegishli harf(lar)ni** aytganda o'rnidan turadi. Matnda nuqta kelsa — hamma qarsoq chaladi; vergulda — oyoq bilan yerga uradi; bo'shliqni ifoda etish uchun barcha ishtirokchi o'rnidan turadi; so'roq belgi — hamma qo'llarni ikki tomonga yozadi; hayrat belgi — hamma o'rnidan turib, joyida sakraydi.

Avval sodda matnlardan boshlagan ma'qul. Agar guruh yaxshi uddalasa, butun qo'shiq yoki she'rni ham bersa bo'ladi. Variant sifatida trener matnlar nusxasini tarqatishi mumkin. Mashq sur'ati yetarlicha tez bo'lishi kerak; shuning uchun xatolarda uzoq to'xtalmasdan, oldinga harakatlanish muhim.

“Superbuyum”

Bu qizdiruvchida nafaqat original fikrlash, balki jamoada ishlash qobiliyati ham muhim.

Ishtirokchilar 3–4 nafardan jamoalarga bo'linadi. Komandalar biror buyum (masalan, ruchka, skrepka, piyola va h.k.) uchun **imkon qadar ko'proq qo'llanish usullarini** bir necha daqiqa ichida o'ylab topib, yozib qo'yishlari kerak. Vaqt tugagach, jamoalar o'z variantlarini o'qib eshittiradilar va takrorlangan qo'llanish usullari o'chirib qo'yiladi. Eng ko'p **original** javob bergan jamoa g'olib bo'ladi.

“Ikki lager”

Bu mashq ishtirokchilardan kuzatuvchanlik va diqqat talab qiladi. Uni tushlikdan keyin ishga moslashish qiyin bo'lgan paytda ham, bir topshiriq blokidan boshqasiga o'tishda ham qo'llash mumkin.

Barcha ishtirokchilar aylanada o'tiradilar. Trener o'yin uchun ixtiyoriy ishtirokchi kerakligini aytadi; u qisqa vaqtga eshikdan tashqariga chiqib turadi. Shu vaqtda qolganlar biror belgiga ko'ra ikki guruhga bo'linadilar va auditoriyaning ikki qarshi tomoniga joylashadilar. Yetaklovchining vazifasi — guruhlar qaysi belgi asosida shakllanganini, ularni birlashtiruvchi umumiy jihat nima ekanini, ikkinchi guruhda nimaning yo'qligini aniqlash. Agar vaqt bo'lsa, bir necha raund o'tkazish mumkin — mashq qiyinlashtiriladi: belgilar darhol ko'rinib turmaydi, ularni aniqlash uchun yetaklovchi guruh vakillariga savol berishi yoki biror harakatni bajarishlarini so'rashi mumkin. Bu mashqni kommunikativ treninglarda **axborot olish** mavzusiga yoki jamoa tuzish/o'zaro madaniy munosabatlar treninglarida **o'xshashlik va farqlar** mavzusiga o'tish uchun qo'llash mumkin.

Mashq yakunida qiyinchilikni yengishga nimalar yordam bergani va javobni topishga nimalar to'sqinlik qilgani muhokama qilinadi.

“Rangni top”

Bir ishtirokchi xonadan tashqariga chiqadi. Qolganlar biror rangni tanlaydilar. Ishtirokchi qaytib kirgach, qaysi rang tanlanganini topishi kerak. Buning uchun u istalgan ishtirokchidan **rangni tasvirlab ko'rsatishni** so'rashi mumkin. Ammo ishtirokchi predmetni emas, balki **o'sha rangning his-tuyg'usini** harakat orqali ifodalashi shart. Agar birinchi urinishda topa olmasa, keyingi ishtirokchidan ham shu rangni yana ko'rsatishini so'raydi.

“Seni kim o'rab turibdi?”

Bu harakatli qizdiruvchi mashq diqqat va xotirani rivojlantiradi. Shuningdek, bu jamoaviy o'yin bo'lib, bir ishtirokchining xatosi boshqalarning ham vazifani bajara olmasligiga sabab bo'ladi. Guruh qancha katta bo'lsa, mashq shuncha qiyin kechishi mumkin.

Barcha ishtirokchilar aylana bo'lib turadilar. Yetakchi “bir” deb buyurganda, hamma chap va o'ng qo'shnilarini yodda saqlab qoladi. Keyin “ikki” buyrug'i beriladi — ishtirokchilar erkin tarzda joylarini almashtiradilar va yangi qo'shnilarini yodda saqlab qoladilar. Bu jarayon guruh soni va ishtirokchilarning diqqat darajasiga qarab bir necha bor takrorlanadi. Har kim 5–6 juft qo'shnini yodlab olgach, trener turli tartibda “bir”, “ikki” kabi oldingi buyruqlarni aytadi, ishtirokchilar esa o'sha paytdagi asl joylashuvi bo'yicha qaytadan tizilishlari lozim.

“Birinch skripka”

Bu mashq ham diqqat va kuzatuvchanlikni rivojlantiradi.

Bir ishtirokchi xonadan chiqib turadi. Qolganlar esa bir kishini tanlaydilar — aynan u harakatlarni boshlab beradi va guruh qolganlari uning harakatlarini bir vaqtda takrorlaydi. Qaytib kirgan ishtirokchi diqqat bilan kuzatib, kim harakatlarni boshqarayotganini — “birinchi skripka”ni topishi kerak.

Vazifa ancha mushkul bo'ladi, agar guruh boshlovchiga ochiq qaramasdan harakatlarni tez-tez, ammo bilinmasdan o'zgartirib tursa. Ushbu mashq **yetakchilik ko'nikmalari** yoki **jamoaviy hamkorlik** treninglarida ayni muddao. Shu bilan birga eshitish qobiliyati, diqqatni ham rivojlantiradi, guruhni “hozir va shu yerda” holatiga kiritadi.

“Hammasi birgalikda!”

Bir ishtirokchi xonadan chiqib turadi. Qolganlar mashhur she'r yoki qo'shiqdan bir necha satr tanlab, so'zlarni o'z orasida taqsimlaydilar. Har bir ishtirokchiga bittadan so'z tegadi. Osonlashtirish uchun so'zlar aylana bo'ylab taqsimlanishi mumkin. Agar so'zlar yetishmasa, satr qaytadan takrorlanadi.

Ishtirokchi qaytib kirgach, trener buyrug'i bilan barcha o'ziga tegishli so'zni birgalikda aytadi. Qaytib kirgan ishtirokchi qaysi qo'shiq yoki she'r tanlanganini topishi lozim. Agar birinchi urinishda topa olmasa, trener guruhdan yana bir bor so'zlarni takrorlashni so'raydi.

“Hammaning hissasi bilan”

Bu mashq ishtirokchilarning diqqatini to'plash va tanaffusdan keyin ishga moslashishga yordam beradi.

Bir ishtirokchi mashhur qo'shiq yoki she'rdan 6–7 so'zli bir satr o'ylab qo'yadi. Qolgan ishtirokchilar uni topishi kerak. Ular o'ylab qo'ygan ishtirokchiga o'nta savol berishi mumkin. U esa har bir savolga bitta jumlada javob qaytaradi va har bir javobda o'sha satrning bitta so'zini keltiradi (umumiy 6–7 savol — 6–7 so'zga mos). So'zlarni o'zgartirish mumkin emas; ularni istalgan tartibda javoblarga qo'shish mumkin. Gap keyingi so'z bilan bir butun hisoblanadi.

Bu juda qiziqarli va harakatli mashq bo'lib, har qanday treningda katta qiziqish uyg'otadi, ishtirokchilardagi taranglikni kamaytiradi, diqqat va diqqatni jamlash qobiliyatini oshiradi.

“So'zsiz tushun”

Bu turdagi mashqlar yangi topshiriqlar blokini boshlashda yoki guruh charchagan, diqqatini jamlay olmayotgan paytda juda qo'l keladi. Ular ko'pincha **jamoatuzish** treninglarida qo'llanadi, ammo boshqa treninglarda ham foydali: guruhning birdamligini oshiradi, ishtirokchilarning bir-birini yaxshi his qilishi va tushunishiga yordam beradi, yetakchilar va passiv ishtirokchilarni ko'rsatadi.

Bu mashqlardan ko'plab variantlar mavjud, ammo maqsad bitta: ishtirokchilar birgalikda biror harakatni bajarishlari kerak, ammo gaplashish yoki ishora almashish mumkin emas. Ular bir-birini his qilishi shart.

Birga sanaymiz. Barcha ishtirokchilar aylanada turadilar. Ularga navbat bilan sonlarni aytib, eng katta songacha yetish vazifasi beriladi. Agar bir sonni bir vaqtda ikki yoki undan ortiq ishtirokchi aytsa, o'yin boshidan boshlanadi. Ko'pincha guruh tezda yengil yechim topadi — sonlarni aylana bo'ylab navbatma-navbat ayta boshlaydi. Bu holda trener guruhni maqtaydi va aylana bo'yicha sanashni taqiqlaydi. Mashqni yana qiyinlashtirish uchun ishtirokchilarga boshlarini egib turish yoki ko'zlarini yumgan holda ishlashni so'rashi mumkin.

O'tirdik-turdik. Barcha ishtirokchilar stullarga o'tiradilar. Trener ishtirokchilar sonidan kichikroq son aytadi. Vazifa — trener aytgan sondagi kishi tezda o'rnidan turishi. Gaplashish va ishora almashish mumkin emas.

Bir-ikki-uch-to'rt-besh. Yetakchi buyrug'i bilan barcha ishtirokchilar bir vaqtning o'zida bir xil miqdorda barmoqlarini ko'rsatishi kerak. Birinchi urinishda, albatta, muvofiq kelmaydi. Maqsad — kelishib olmasdan va imkoni boricha kam urinish bilan bir xil sonni ko'rsatish.

Burilishlar. Ishtirokchilar bir chiziqda turadilar va bir yo'nalishga qarab turadilar. Yetakchi buyrug'i bilan 90 gradus burilishlari kerak. Vazifa — barchasi bir yo'nalishga burilishi. Qiyinroq variantda ishtirokchilar 90 yoki 180 gradus burilishi yoki o'sha joyda qolishi mumkin.

Uch buyum. Ishtirokchilar stullarga o'tirib, eng kichik aylana hosil qiladilar. Markazga uchta ixtiyoriy buyum qo'yiladi. Ishtirokchilar bir vaqtda buyumlarni olib qo'yishlari kerak, ammo har biri faqat bitta buyum olishi mumkin. Agar bir vaqtda uch kishidan ko'proq yoki kamroq kishi turib qolsa, mashq bajarilmagan hisoblanadi.

“Mushkul kunning kechquruni”

Treningning oraliq kunlarini (birinchi kundan oxirgi kundan oldingigacha) yakunlash uni boshlashdan kam bo'lmagan darajada ijodiy va samarali bo'lishi mumkin. Ammo kunni turlicha kayfiyatda boshlash mumkin bo'lsa-da, ish tugaganda asosiy maqsad bitta bo'lib qoladi: **kunlik jarayonni yopish** va ishtirokchilarga kechki ishlariga oson o'tish imkonini berish. Bu maqsad, ishtirokchilarga keyingi kun boshigacha bajarish uchun uyga vazifa berilgan taqdirda ham dolzarbligini yo'qotmaydi.

Shu sababli kunni bog'cha tili bilan aytganda “tinch o'yinlar” bilan yakunlash ma'qul. Albatta, kun yakunida kuchli emotsional reaksiya uyg'otadigan biror rolli o'yin yoki mashq o'tkazishingiz mumkin, ammo bu qaror treningingiz maqsadlari bilan asoslangan bo'lishi va siz guruhning ruhiy muvozanati buzilib, kechasi to'liq

dam ololmagan holda kelishi aynan siz istagan holat ekanligiga to'la ishonchingiz bo'lishi lozim.

Kun yakunidagi mashqlar quyidagi vazifalarni hal etishi kerak:

1. Kunni oqilona yakunlash: nima bajarildi, qanday bilim va ko'nikmalar olindi.
2. Ishtirokchilarning emotsional holatini nazorat qilish.
3. Keyingi kun uchun konstruktiv asos yaratish.

Kunni puxta yakunlash keyingi kungi ishtirokni oshiradi. Agar odam treningdan ranjib yoki xafa bo'lib, uning holati va muammolari e'tiborsiz qolganini his qilib chiqib ketsa, keyingi ishda qatnashishga qarshiligi kuchayishi mumkin.

Kunni yakunlashda qo'shimcha sensor va assotsiativ stimullar ham yordam beradi: maxsus musiqa foni yoki sham yoqish (agar trening konsepsiyasi yetarlicha lirik bo'lsa yoki haqiqiy guruhni birlashtirish maqsadi bo'lsa). Agar trening bir necha kun davom etsa, har kuni yakunda takrorlanadigan maxsus an'ana shakllantirish mumkin. So'nggi kunda ham shu an'ana modifikatsiyalangan, kengaytirilgan yoki kuchaytirilgan holda bo'lsa-da, albatta tanish tarzda o'tkazilishi lozim. Bu an'ana yopilishning bir elementi — umumiy shior, barcha ishtirokchilar bajaradigan ishora yoki kichik mashq bo'lishi mumkin.

“Qayta aloqa”

An'anaviy kechki muloqot (gurūhiy mulohaza almashish) trenerning bir xil yoki bir nechta savoliga javob berish tarzida o'tadi. Savollar turlicha bo'lishi mumkin (turli trenerlar ularni har xil ma'no va aksent bilan beradilar), masalan:

- “Siz bugun nimani o'rgandingiz?”
- “Bugun nima yangi narsani bildingiz?”
- “Trening kuni sizga nimasi bilan yodda qoldi?”
- “Bugungi ish jarayonida o'zingizni qanday his qildingiz?” va h.k.

Bu savollar inson faoliyatining turli sohalariga tegishli: xulq-atvor, bilish jarayoni va hissiyot. Agar siz ko'nikmalar haqida so'rasangiz, guruh to'liq o'z hissiyotlari bilan o'rtoqlashishini kutmang. Hatto hissiyot haqida so'rasangiz ham,

kun yakuniga kelib guruh charchagan va yangi bilimlar hamda taassurotlarga to'yingan bo'ladi, shuning uchun ular chuqur mulohazaga shoshilmaydi. Psixolog-olimler bu holatni "emotsional chuqurlik" deb ataydi va uni tabiiy, deb hisoblaydi: "Odatda, yoqimli taassurotlar bilan o'rtoqlashishadi, yoqimsizini esa uyga olib ketishadi".

Agar guruh kun yakuniga kelib charchagan, ammo kuchli emotsional muammo bo'lmagan bo'lsa, kechki muloqotni qisqacha, mayda-chuydaga kirishmay o'tkazish ma'qul. Agar muammolar allaqachon o'z yechimini topgan bo'lsa, ularga qayta murojaat qilish ham shart emas.

Ishtirokchilarning javoblarini tinglagandan keyin trener kunlik ishlarni qisqacha xulosa qilib beradi.

"Barmog'ing bilan ko'rsat"

Guruh ishtirokchilari aylana bo'lib o'tiradilar. Ularga quyidagi topshiriq beriladi: o'ng qo'lni yuqoriga ko'tarish (barmoqlar musht qilib yopilgan, ko'rsatkich barmoq chiqarilgan). Trener biror sifatni aytadi va ishtirokchilardan o'sha sifat bugun eng ko'p namoyon bo'lgan, deb hisoblagan kishiga barmoqlari bilan ishora qilishlarini so'raydi. Masalan: "Bugun eng faol kim bo'ldi? Kim eng katta yutuqqa erishdi? Bugun kim hammani hayratga soldi?"

Barcha ishtirokchilar tanlovni amalga oshirgandan keyin trener ular bir-biriga kimni ko'rsatganini ko'rishlari uchun qisqa tanaffus qiladi. Keyin yana barcha o'ng qo'llarini ko'tarib, trener keyingi sifatni e'lon qiladi.

Trener savollarni puxta o'ylab chiqishi lozim: to'g'ri tanlangan savollar guruh ishtirokchilariga zarur **qayta aloqa** (feedback) berish imkonini yaratadi. Bu mashqda **sotsiometrik imkoniyat** ham bor; trener savollar mazmunini nazorat qilish orqali uni yo faol qo'llashi, yoki aksincha, xatarini kamaytirishi mumkin.

"Sovg'a"

Bu mashq kun boshida o'tkaziladigan shunga o'xshash mashqning davomi sifatida qo'llanishi mumkin. Guruhdagi har bir ishtirokchi o'z hamkasblariga

nimanidir “sovg’a qiladi”. Albatta, so‘z virtual sovg’a haqida ketadi: uni pantomima orqali ifoda etish yoki so‘z bilan aytish mumkin, lekin sovg’a moddiy emas — omad, iqtidor, yog’duli yulduz, jahon shuhrati va h.k. bo‘lishi kerak. Bu “cho‘ntakka solib bo‘lmaydigan, ammo yurakda olib ketish mumkin bo‘lgan narsa”.

Ishtirokchilardan sovg’ani bir vaqtning o‘zida butun guruhga bag‘ishlash so‘ralish mumkin, yoki mashq shunday tashkil etiladiki, har bir ishtirokchi sovg’ani o‘ng (yoki chap) qo‘shnisiga “berib” chiqadi.

“Qarsaklar”

Ishtirokchilar aylanada o‘tiradi yoki turadilar. Xohishga ko‘ra bir ishtirokchi aylananing markaziga chiqadi, qolganlar esa unga samimiy qarsak chaladilar. Qarsaklar markazda turgan kishi yetarli, deb hisoblamaguncha davom etadi. Keyin u guruhga o‘zi xohlagan tarzda minnatdorlik bildiradi (masalan, “rahmat” deydi, egilib ta‘zim qiladi, har birining qo‘lini siqadi va h.k.) va aylanaga qaytadi. Keyin markazga keyingi ishtirokchi chiqadi.

Jarayon markazga chiqish istagi bo‘lgan har bir ishtirokchi qatnashmaguncha davom etadi. Yaxshi ishlayotgan guruhda, odatda, barcha ishtirokchilar o‘z hissasiga munosib qarsak olishni xohlaydilar. Agar kimdir juda hayoli yoki uyalib chiqishdan bosh tortsa, trener unga muloyim taklif bilan chiqishni so‘raydi. Agar bu ham yordam bermasa, guruh uni “maxsus” qarsak bilan taqdirlashi mumkin: ishtirokchi o‘zi joyida qoladi, qo‘shnilari esa unga yuzlanib qarsak chaladilar. Agar ikki kishi uyalishsa, ularga birgalikda chiqish taklif etiladi.

Kimdir ilhom bilan minnatdorlik bildiradi, kimdir “rahmat” deydi, ammo guruh uni yana qarsaklar bilan qo‘llab-quvvatlaydi. Mashq ishtirokchilarning kayfiyatini ko‘taradi, ba‘zan yuksak zavq darajasigacha yetkazadi va mashg‘ulotni emotsional jihatdan juda yaxshi yakunlaydi.

Agar bu mashq har bir kun yakunlovchi an‘ana tarkibiga kiritilsa, trener uning o‘tishi orqali qo‘shimcha **diagnostik ma’lumot** ham olishi mumkin. Masalan: guruh kimning markazga chiqmaslik qaroriga qanday munosabatda bo‘ldi;

ishtirokchilarning markazga chiqish navbati o'zgardimi; bir ishtirokchiga berilgan qarsaklar davomiyligi turli kunlarda qanchalik o'zgardi; umumiy qarsaklar davomiyligida qanday dinamika kuzatildi.

“Qayta aloqa taxti”

Bu mashq mashhur “qizg'in stul” (hot seat) usulining modifikatsiyasidir. Ishtirokchilar navbat bilan alohida qo'yilgan stulga o'tiradilar. Stolni aylananing markaziga qo'yish mumkin, ammo ayrim odamlar uchun bu orqasida kimdir turganligidan kelib chiqib, qo'shimcha stress omili bo'lishi mumkin. Shuning uchun stolni guruh yarim aylana bo'lib o'tirgan holda, ularning ro'parasiga qo'yish maqsadga muvofiq.

Ishtirokchi “taxt”ga o'tirgach, guruh unga **qayta aloqa** beradi. Bu qayta aloqa faqat guruhdagi voqealar yoki ish jarayoniga (tuyg'ular, istaklar, mulohazalar va h.k.) taalluqli bo'lishi kerak. Taxtdagi ishtirokchi esa aytilayotgan fikrlarni hech qanday bahssiz, to'xtatmasdan, baholamasdan tinglaydi. Chunki bu — har bir guruh a'zosining shaxsiy fikri va uning shu tarzda his qilish yoki o'ylashga to'liq huquqi bor.

Ushbu mashqning bir necha varianti bor:

1. Har bir ishtirokchi taxtda o'tirgan kishiga o'z fikrini aytadi.
2. Taxtda o'tirgan ishtirokchi qaysi a'zolardan fikr eshitishni o'zi tanlaydi (spikerlar soni oldindan belgilanadi).
3. Izohlar soni emas, balki ularning mavzusi oldindan kelishib olinadi.

Agar bu mashq treningning so'nggi kunida o'tkazilsa, jarayonni yanada ijobiy qilish mumkin: taxtdagi ishtirokchi **bajarilgan ish haqida mulohazalar** emas, balki hamkasblarining samimiy tilaklarini eshitadi.

“Uy vazifalari”

Ko'pincha treningning birinchi kuni yoki oraliq kunlari yakunida guruh ishtirokchilariga **uyga vazifa** beriladi. Agar trening jadal tarzda o'tsa, bu kamroq qo'llanadi, bir necha kunlik tanaffus bilan o'tkaziladigan treninglarda esa ancha keng tarqalgan.

Uy vazifasi turli shakllarda bo'lishi mumkin. Bu guruhning tayyorgarlik darajasi, ishtirokchilarning bandligi, trening mavzusi va boshqa bir qator omillarga bog'liq.

• **Ko'nikma mashqlari.** Masalan, kommunikatsiya treningi uchun: "Kun davomida atrofdagilarga kamida beshta kompliment aytish" yoki vaqtni boshqarish treningi uchun: "Faoliyatingizni besh daqiqalik aniqlik bilan xronometraj qilish".

• **Refleksiv topshiriqlar.** Masalan, o'ziga ishonch treningi uchun: "So'nggi bir yildagi o'nta asosiy yutug'ingizni eslab yozing" yoki yetakchilik ko'nikmalari treningi uchun: "Quyidagi o'n beshta shaxsiy boshqaruv qoidalaringizni shakllantiring".

• **Mavzuga oid testlar.** Ularning natijalarini ishtirokchilar o'zlari mustaqil tahlil qiladilar. Agar tashxis (diagnostika) instrumentlaridan samarali foydalanmoqchi bo'lsangiz, testlarni uyda bajarish uchun berish yaxshiroq. Chunki odamlarning test yechish tezligi turlicha bo'ladi: kimdir tez tugatadi va vaqtdan zerikadi, boshqalar esa shoshilib, savollarga diqqatni yo'qotadi.

Guruhga uy vazifasini tushuntirayotganda, uni qanday tekshirish rejalashtirilgani ham aytib o'tilishi kerak: natijalarni yozma tarzda topshirish shartmi yoki faqat taassurotlar bilan bo'lishish yetarlimi.

Shuni ham unutmaslik lozimki, agar guruhga uy vazifasi berilsa, uning natijasi bo'yicha qandaydir qayta aloqa (feedback) olish zarur. Boshqacha holda, topshiriqning foydasi kamayadi va keyingi vazifalarni bajarishga guruhning motivatsiyasi tushib ketishi mumkin. Chunki kattalarda uy vazifasi so'zi maktab xotiralari bilan bog'lanadi va agar tekshiruv bo'lmasa, bajarishga qiziqish pasayadi.

"Uzoq va go'zal hayot"

Ishtirokchilar aylana bo'lib o'tiradilar. Har biri boshqa bir ishtirokchiga (yoki bir nechta ishtirokchiga) quyidagicha murojaat qiladi: "Men senga uzoq va baxtli hayot tilayman, ammo men shundan norozimanki, sen ..." (o'z xohishiga ko'ra davom ettiradi).

Unga javob qaytariladi:

“Menga buni aytganing uchun rahmat, lekin men bu dunyoda sening kutganingdek bo‘lish uchun emasman”.

So‘ngra navbatdagi ishtirokchiga ham shunday so‘zlar yo‘llanadi.

Klaus Fopelning fikriga ko‘ra, ushbu o‘yin guruhdagi munosabatlarni ochib berish va yashirin nizolarni aniqlashga yordam beradi. Shu bilan birga, u norozilik va aytilmay qolgan fikrlardan kelib chiqadigan taranglikni yumshatadi va buni muloyim, ijobiy shaklda amalga oshirish imkonini yaratadi.

“Qiziqarli sessiya”

Bu mashq ishtirokchilarga oldingi trening kunida o‘tilgan materialni eslab olish, uni tezkorlik bilan takrorlash va faol, diqqatli ishga moslashishda yordam beradi. Shuning uchun birinchi kundan tashqari har bir trening kunini ana shu mashq bilan boshlash tavsiya etiladi.

Ishtirokchilar quyidagi yo‘riqnomani oladilar:

“Tasavvur qiling, kecha bizning guruhimizda yana bir ishtirokchi bo‘lgan, u hammasini tushunmagan (yoki ba‘zisini noto‘g‘ri tushungan). Endi u sizlarga ancha g‘alati savollar beradi, siz esa ularga aniq, qisqa va tushunarli javob berishingiz kerak”.

Navbatdagi javob beruvchini koptok yoki o‘yinchoqni tashlab yoki uning nomini aytib tanlash mumkin. Bu mashq trenerga ham foydali: u ishtirokchilarning materialni o‘zlashtirish darajasini tekshiradi va dasturda hech kim eslab ayta olmagan qismlarni aniqlab, ularni yanada takomillashtirish imkonini beradi.

“Qo‘ldagi affirmatsiya”

Bu mashq trening kunini ijobiy ruhda boshlash imkonini yaratadi, ishtirokchilarni faol va ilhomli ishga ruhlantiradi.

Ishtirokchilar navbat bilan ko‘zini yumgan holda kartochkalarni oladi. Kartochkalarda ijobiy **affirmatsiyalar** yozilgan bo‘ladi. Ular kunning shaxsiy vazifasi ko‘rinishida (“Bugun trenerga ko‘p savol beraman” yoki “Har bir mashqda ishimni rivojlantirish uchun kamida bitta xulosa chiqaraman”) yoki shior va aforizm

tarzida (“Haqiqat munozaradan tug‘iladi”, “Bo‘ridan qo‘rqqan o‘rmonga kirmas”) bo‘lishi mumkin.

Affirmatsiyalar ro‘yxatini trener tayyorlaydi. Har bir ishtirokchida tanlash huquqi bo‘lishi uchun kartochkalar soni guruhdagidan kamida 5–7 ta ko‘p bo‘lishi lozim. Agar kartochka matnini ovoz chiqarib o‘qish talab qilinmasa, ayrim matnlarni takrorlash mumkin; ammo agar ishtirokchilar o‘qib eshittirishi shart bo‘lsa, har bir kartochka unikal bo‘lishi kerak.

Trening mavzusi va trenerning ijodkorlik darajasiga qarab, affirmatsiyalarni taqdim etish turlicha bo‘lishi mumkin. Masalan:

1. Pochtalyon sumkasidan olinadigan telegrammalar;
2. Lotereya biletlari;
3. Baxtli avtobus biletlari;
4. Qanddek o‘ralgan qog‘ozchalar;
5. Moychechak gulining barglari (barglar markazga yetarlicha mahkam, lekin oson uziladigan qilib mustahkamlanadi);
6. Qog‘ozdan yasalgan kema yoki turnalar;
7. Rangli qog‘ozdan kesilgan yurakcha, uycha, qo‘ng‘iroqcha va shu kabi figuralar.

Kunning yangi mashqi sifatida ishtirokchilar affirmatsiyalarni o‘zlari uchun emas, balki qo‘shnisi uchun ham olib berishlari mumkin. Ammo ijobiy so‘zlarni adresatga o‘zi tanlab berishni talab qiluvchi ekspress-sotsiometriyadan qochish kerak: oxirgi bo‘lib ijobiy kartochka oluvchi o‘zini noqulay his qilishi mumkin. Boshqa variant — fantaga o‘xshash usul: trener kartochkalarni ko‘rmay turib, tasodifan tarqatadi.

Matn o‘rniga rangli, aniq simvolik rasmlardan foydalanish ham mumkin (masalan, yurakcha, yulduzcha, quyoshcha va h.k.), agar ularning ma’nosini guruh uchun yetarlicha ravshan tasvirlash mumkin bo‘lsa.

“Yetakchi va maymunlar”

Bu mashq **noverbal** turdagi mashqlar sirasiga kiradi. Noverbal mashqlar guruhni tezda “harakatga keltiradi”, ish ritmini jadallashtiradi va ekspress-ijodiy ruh bag‘ishlaydi.

Guruh kichik bo‘lsa, mashqni barcha birgalikda bajaradi. Agar guruh katta bo‘lsa, ishtirokchilarni 5–6 kishidan iborat kichik guruhlarga bo‘lib ishlash maqsadga muvofiq. Har bir ishtirokchi navbat bilan yetakchi bo‘ladi. Uning vazifasi — harakatlarni ko‘rsatish, qolganlar esa ularni aynan takrorlaydi.

Klaus Fopelning ta’kidlashicha, harakatlar turi ancha keng bo‘lishi mumkin:

- oddiy harakatlar (oyoq urib yurish, chapak chalish, boshni yengil chayqash va h.k.);
- pantomima uslubidagi harakatlar (olma terish, havoga o‘pich yuborish va boshqalar).

Yetakchi har yarim daqiqada almashib turadi.

“Noverbal sovg‘a”

Bu mashq ham noverbal turga mansub. Har bir ishtirokchi so‘z ishlatmasdan, guruhdoshlariga qanday sovg‘a taqdim etayotganini harakatlar orqali ko‘rsatadi. Sovg‘a real ham bo‘lishi mumkin (gul, muzqaymoq, televizor) yoki keng qamrovli va abstrakt (kun chiqishi va botishi, osmondagi yulduzlar, ulug‘ inson baxti va h.k.).

Sovg‘a beruvchi inson so‘zsiz tarzda sovg‘aning barcha jihatini ko‘rsatishi zarur: og‘ir-yoki yengilligini, katta-yoki kichikligini, shaklini, qanday o‘ralganini va h.k.

O‘tkazish variantlari:

1. Har bir ishtirokchi barcha guruhga bir vaqtning o‘zida sovg‘a qiladi. Bu holda barcha bir-birini yaxshi ko‘rishi uchun aylanada emas, balki yarim aylana yoki saf holatida turish maqsadga muvofiq.

2. Birinchi ishtirokchi o‘ng qo‘shnisiga sovg‘a qiladi. Qo‘shni esa so‘zsiz yoki qisqa hissiy ishora bilan minnatdorlik bildiradi va o‘z navbatida boshqa sovg‘a bilan keyingi qo‘shnisiga murojaat qiladi.

3. Birinchi ishtirokchi o'ng qo'shnisiga sovg'a qiladi, qo'shni esa sovg'ani qanday ishlatishini ko'rsatadi. Keyin ikkinchi ishtirokchi uchinchiga sovg'a beradi va jarayon shu tartibda davom etadi.

Trener istagiga ko'ra, har bir ishtirokchidan qanday sovg'a bergani va oluvchi uni to'g'ri tushunganini so'rab, mashqni yanada qiziqarli qilishi mumkin.

“Assalomu alaykum, Hello, Bonjour”

Trening kunlarini quvnoq va serg'ayrat boshlash, guruhda “karnavalona” kayfiyat uyg'otish uchun turli tillardagi salomlashuv so'zlaridan foydalanish mumkin.

Ishtirokchilar quyidagi vazifani bajaradi:

- Har biri o'ng va chap qo'shnisiga biror xorijiy tilda salom aytadi (masalan, *Good morning, Guten Morgen, Bonjour* va h.k.).

- Salomlashishdan oldin ko'z bilan kontakt o'rnatish va samimiy tabassum qilish shart.

Boshqa variant: ishtirokchilar xonani erkin aylanib, har kim bilan qo'l siqib ko'rishadilar va turli tillarda salom aytadilar.

Trener oldindan tayyorlanib, turli tillarda salom yozilgan kartochkalarni tayyorlab qo'yishi mumkin. Ishtirokchilar shu kartochkalardan birini tasodifan tanlab, undagi salomni ishlatadilar.

Turli mamlakatlardan salomlashuv namunasi:

- **O'zbekiston:** “Assalomu alaykum”
- **AQSH, Buyuk Britaniya:** “Good morning”, “Hi”
- **Italiya:** “Buon giorno”
- **Ispaniya:** “Buenos dias”
- **Fransiya:** “Bonjour”
- **Estoniya:** “Tere”
- **Litva:** “Labas ritas”
- **Isroil:** “Shalom”

• **Gavayi:** “Aloha”

• **Hindiston:** “Namaste”

“**So‘zsiz salomlashish**”

Har bir ishtirokchi guruh bilan **so‘z ishlatmasdan** salomlashishi kerak. Bu salomlashish kontaktsiz (qo‘l silkish, bosh egish, yengil ta‘zim qilish) yoki kontaktli (qo‘l siqish, quchoqlashish) shaklda bo‘lishi mumkin.

Turli ijtimoiy yoki etnik guruhlariga xos salomlardan ham foydalanish mumkin: masalan, hindcha salom, yaponcha ta‘zim va h.k. Qolgan ishtirokchilar esa xuddi shu usulda javob qaytaradilar (bosh egish, qo‘l siqish va h.k.).

Mashq aylana bo‘ylab yoki ixtiyoriy tarzda — masalan, koptokni uzatish orqali — bajarilishi mumkin.

Bu mashq trener uchun ham **diagnostik ahamiyatga** ega: kim yaqin kontakti birinchi bo‘lib boshladi, kim undan chetga chiqishga urindi, kim eng ijodkorona salomlashdi, qo‘l siqish qanday o‘tdi va h.k.

“**Har kunlik an‘ana**”

Agar trening ikki kundan ko‘proq davom etsa (ayniqsa kunlar orasida tanaffus bo‘lsa), har bir kunni bir xil an‘ana bilan ochish tavsiya etiladi.

Trener guruhdan o‘z an‘anasini o‘ylab topishni so‘rashi yoki o‘z variantlarini taklif qilishi mumkin. Bu an‘ana:

- umumiy salom yoki birgalikda aytiladigan shior,
- har bir ishtirokchiga bir so‘zdan biriktirilgan uzunroq matn,
- yoki noyeverbal harakatlar (masalan, barcha bilan qo‘l siqish) bo‘lishi mumkin.

Ikki bog‘liq an‘ana — **ertalabki va kechki** — ish kunlarini ramziy ochish va yopishga xizmat qiladi. Masalan, kun boshini “Marhamat, aziz mehmonlar” kabi quchoq ochish harakati bilan, kun yakunini esa “Rahmat” yoki “Biz birgamiz” ma‘nosini beruvchi qo‘l qovushtirish bilan belgilash mumkin.

“**Qog‘ozdan minora**”

Guruhlarga qog'oz, skotch va qaychi beriladi. Muddat cheklangan vaqt ichida eng baland va barqaror **qog'oz minora** qurish vazifasi topshiriladi. Keyin muhokama qilinadi: kim yetakchi bo'ldi, nima oson chiqdi, nima muvaffaqiyatsiz bo'ldi va qanday tuzatish mumkin? Tuzatish uchun qisqa vaqt beriladi.

“Kelajak yoki o'tmish haqida birgalikda hikoya”

Bu mashq mashhur “birgalikda ertak tuzish” usulining modifikatsiyasidir. Ishtirokchilar navbat bilan bir jumladan qo'shib, umumiy hikoya tuzadilar.

Trener mashqni trening mavzusiga bog'lashi mumkin. Masalan: “Kecha biz ... qildik. Keyin ... va shunday natijalarga erishdik”.

“Hech kim bilmaydi, lekin men...”

Har bir ishtirokchi aylana bo'ylab yoki ixtiyoriy tarzda quyidagi jumlani davom ettiradi:

“Hech kim bilmaydi, lekin men ...”.

Masalan: “Hech kim bilmaydi, lekin men bugun budilnikni eshitmadim” yoki “Hech kim bilmaydi, lekin men dunyoda eng ko'p tuzli bodringni yaxshi ko'raman”.

Shuningdek, quyidagi jummalarni ham taklif etish mumkin:

- “Bugun men kechagiga qaraganda yaxshiroqman, chunki ...”
- “Men juda xursandman, chunki ...”
- “Men tog'larni ham ag'darishga tayyorman, chunki ...”
- “Biz bugun birgalikda ... qilamiz”.

Frazalar ijobiy yoki hazilomuz bo'lishi kerak, ular ishtirokchilarda og'ir tuyg'ular yoki chuqur qayg'uli mulohazalar uyg'otmasligi zarur.

“Ovozdan tanish”

Bu mashq treningning ikkinchi kunida ayniqsa foydali. U ishtirokchilarni tezkor ishga jalb qiladi va ular haqida qo'shimcha ma'lumot olish imkonini beradi.

Bir ishtirokchi guruhdan uzoqroq turib, orqasini o'girib oladi. Qolganlar unga ixtiyoriy savol beradilar. Savolni bergan odamning ismini aytib, yetaklovchi faqat

ovozidan uni tanishi va savolga javob berishi kerak. Bu ish savol beruvchi qayerda turganini bilmasdan amalga oshirilgani uchun e'tibor va diqqatni talab qiladi.

“Yangi nimang bor?”

Bu mashq yangi kunni faol boshlash uchun mos. U guruhni kechagi jarayonlarni esga olishga va bir-birini diqqat bilan kuzatishga o'rgatadi.

Ishtirokchilar aylanada o'tiradilar. Trener 3 daqiqa davomida barchadan bir-birini diqqat bilan kuzatishni so'raydi: kayfiyati, tashqi ko'rinishi, kechagiga nisbatan qanday o'zgarishi. Keyin koptokni bir-biriga uzatib, har bir ishtirokchi quyidagi kabi fikr aytadi: “Men senda kechagiga nisbatan shunday yangilikni ko'rdim...”.

Trener koptok har bir ishtirokchiga yetib borishini ta'minlaydi. Keyin mashqdan keyin har bir ishtirokchidan aytilishlar o'z hissiyotlariga qay darajada mos kelgani haqida so'rasa bo'ladi.

Shuningdek, koptok uzatib, kecha kimdir aytgan biror iborani ham takrorlashni so'rash mumkin.

“Qo'llar bilan suhbat”

Bu mashq guruhda **ishonchli munosabat** o'rnatishga yordam beradi, muloqotdagi to'siqlarni yengib o'tishga, trening muhitini yaxshilashga xizmat qiladi.

Ishtirokchilar ikki aylana — ichki va tashqi aylana hosil qilib, yuzma-yuz turadilar. Har bir aylanadagi odamlar soni teng bo'lishi lozim, shunda har bir kishi juftlik hosil qiladi. Agar ishtirokchilar soni to'liq bo'lmasa, trener mashqda o'zi qatnashadi.

Ishtirokchilarning vazifasi — **faqat qo'llar orqali muloqot qilish**. Trener muloqot mavzusini aytadi va 2–3 daqiqa o'tgach, aylanalar bir odamga surilib, juftliklar va mavzu almashadi.

Mavzular misoli:

- yangi uchrashgan va bir-birini ko'rganidan xursand odamlar;
- janjallashgan ikki kishi;

- tasalli beruvchi hamdardlik;
- bir ishtirokchi xafa, ikkinchisi uni yarashtirmoqchi;
- bir ishtirokchi ikkinchisini qo'llab-quvvatlamogda.

Mashqdan keyin ishtirokchilar bilan quyidagilar muhokama qilinadi: qaysi mavzuda muloqot qilish oson, qaysi birida qiyin bo'ldi; hissiyotni yetkazish yoki qabul qilish qay biri yengil keldi; kim bilan muloqot qilish qulayroq bo'ldi.

“Chalkashuv”

Bu mashq guruhni jipslashtiradi, ammo unda yaqin jismoniy kontakt bo'lgani uchun ehtiyotkorlik bilan o'tkazish zarur.

Ishtirokchilar zich aylana hosil qilib, qo'llarini oldinga uzatadilar. Trener buyrug'i bilan har biri o'z qo'lini qo'shnilaridan boshqa ikki kishining qo'liga qo'yadi. Keyin guruh qo'llarini ajratmasdan aylanaga yoki bir nechta aylanaga **uzilishsiz holda tarqalib chiqishi** kerak.

Odatda ishtirokchilar bu vazifani yechib bo'lmaydi deb o'ylaydilar, ammo har doim yechim topish mumkin. Mashq tugagach, nima yordam bergani va qanday qilib tezroq hal qilish mumkinligi muhokama qilinadi. Muhim jihatlar: o'zaro hurmat, vaziyatni kuzatib borish va yangi g'oyalar taklif qilish.

“Predmetni uzat”

Bu quvnoq mashq **yangi kunni faol boshlash** uchun juda mos. U ijobiy hissiyot uyg'otadi, guruhda birgalikda ishlash ruhini mustahkamlaydi va diqqatni oshiradi.

Ishtirokchilar biror buyumni (masalan, marker yoki kichkina to'pchani) aylana bo'ylab uzatadilar. Lekin **har bir uzatish usuli yangi bo'lishi shart**. Agar buyum tushib ketsa, o'yin boshidan qayta boshlanadi.

“Bir, ikki, uch...”

Bu mashq guruhni birlashtiradi, diqqat va kuzatuvchanlikni rivojlantiradi.

Ishtirokchilar aylanada turadilar. Trener “bir” deb aytganda, har biri ixtiyoriy harakat bajaradi. “Ikki” degan paytda ular qo'shnisining avvalgi harakatini

takrorlaydilar. “Uch”da esa qo‘shni yangi harakatni boshlaydi va uni takrorlaydilar. Shunday qilib, harakatlar aylana bo‘ylab aylanib chiqadi. Guruhdagi ishtirokchilar soniga teng raqamga yetganda, harakatlar boshlang‘ich holatga qaytishi lozim.

Yakunda harakatlarning qay darajada o‘zgargani va buni aniq takrorlashga nimalar yordam bergani muhokama qilinadi. Ushbu mashqning ko‘plab variantlari mavjud; eng keng tarqalgani — harakatni zanjir bo‘ylab o‘tkazish mashqi.

“To‘rt unsur”

Bu mashqni ham birinchi, ham keyingi kunlarda o‘tkazish mumkin.

Trener koptokni bir ishtirokchiga tashlab, quyidagi buyruqlardan birini aytadi:

- **yer** — biror hayvon nomini aytish,
- **havo** — biror qush nomi,
- **suv** — biror baliq nomi,
- **otash** — uch marta chapak chalish.

Topshiriqni bajara olmagan yoki birov aytgan so‘zni takrorlagan ishtirokchi o‘yindan chiqadi. Eng diqqatli va zukko ishtirokchilar oxirigacha qoladi.

“Uzoq sayohat”

Bu mashq xotira va diqqatni rivojlantiradi, ijodiy fikrlashni kuchaytiradi va guruh birdamligini oshiradi.

Trener barchadan o‘zini uzoq sayohatga chiqishga tayyorlanayotgandek tasavvur qilishni so‘raydi. Har ishtirokchi bir vaqtda **bir harfdan uchta buyum yo tushuncha** aytishi shart (masalan, jasorat, jannat, jipslik). Takrorlash mumkin emas.

Birinchi ishtirokchi uch so‘zni aytib, koptokni keyingiga uzatadi. Ishtirokchi so‘zni tanlash uchun harfni ixtiyoriy □ belgilaydi yoki barchaga bir harfdan so‘z o‘ylab topish topshirilishi mumkin.

Javobda ikkilanib qolgan yoki oldin aytilgan so‘zni takrorlagan ishtirokchi o‘yindan chiqadi. Eng diqqatli va ijodkor ishtirokchilar g‘olib bo‘ladi.

“Xonimlar va Janoblar”

Bu mashq **intensiv makonda o'zaro harakat** qilishga qaratilgan mashqlar turkumiga kiradi. Bunday mashqlar bir necha asosiy vazifani bajaradi:

- trenerga guruhning umumiy kayfiyatiga moslashish imkonini beradi, chunki u ham barcha kabi mashqda ishtirok etadi;

- guruhdagi ishtirokchilarning sergaklik va psixofiziologik faollik darajasini tenglashtiradi: ba'zilarida ortiqcha energiyani chiqarishga, boshqalarda esa kuch to'plashga yordam beradi;

- guruhni birlashtirish, dastlabki diagnostika, trening muhitini yaratish kabi vazifalarni bajaradi.

Odatda bu mashq **ikkinchi va keyingi kunlar boshida** o'tkaziladi, ammo ayrim hollarda birinchi kuni ham qo'llanishi mumkin.

Bajarish tartibi.

Ishtirokchilar aylana bo'lib o'tirishadi. Trener buyrug'i bilan har biri ko'zini yumgan holda o'z oldida o'tirgan biror ishtirokchini ko'nglidan tanlab, uning o'rniga o'tirishi lozim. Bu jarayonda biror signal berish mumkin emas.

Trener, odatda, mashqda ishtirok etadi, lekin unga ikki nafar kuzatuvchi kerak bo'ladi. Ular aylana tashqarida turib, sodir bo'layotgan jarayonni kuzatib, keyin o'z taassurotlarini guruh bilan baham ko'radilar. Keyin trener ishtirokchilardan so'raydi: kimdir jarohat oldimi, noqulaylik sezdimi, tanlagan joyi band bo'lib qolganda nimani his qildi?

Birinchi urinishda mashq ko'pincha muvaffaqiyatsiz o'tadi: kimdir kimgadir uriladi, kimdir ko'zini ochib qo'yadi yoki joy topishda adashadi. Shuning uchun mashqni bir necha bor takrorlash tavsiya etiladi. Keyingi urinishlarda **«Xonim va Janob» kabi muloyimlik va ehtiyotkorlik** bilan harakat qilishga alohida e'tibor qaratilgani ma'qul.

Qiyinlashtirish usullari:

1. joy almashish uchun vaqt cheklash;
2. aylana markaziga tegish mumkin bo'lmagan ishtirokchini joylashtirish;

3. faqat orqa tomonga yurib harakatlanish.

A.G. Liderening “O’smirlar bilan psixologik trening” kitobida yana bir variant taklif etiladi: ishtirokchilar joy almashgach ham ko’zini ochmasdan, o’ng tomonidagi qo’shnini qo’l orqali topishga harakat qiladilar.

“Aylanaga kirib ol”

Bu mashq ham **intensiv makonda o’zaro harakat qilish** turkumiga kiradi va yuqorida aytilgan vazifalarni bajaradi. Farqi shundaki, unda guruh bilan o’zaro munosabat va shaxsiy xatti-harakat uslubini kuzatishga katta e’tibor qaratiladi.

Bajarish tartibi.

Barcha ishtirokchilar qo’l ushlashib, zich aylana hosil qiladilar. Bir ixtiyoriy ishtirokchi aylanadan tashqarida qoladi. Uning vazifasi — istalgan usul bilan aylana ichkarisiga kirish. Guruh esa unga yordam bermasdan, faqat to’g’ri yondashuv topilgandagina yo’l berishi mumkin.

Mashq tugagach, quyidagilar muhokama qilinadi:

- “aylanadan tashqarida” qolgan ishtirokchi qanday his qilgani,
- guruh a’zolarining hissiyot va harakatlari,
- kirishga urinishda qo’llangan eng samarali va unchalik samarasiz usullar.

Agar kimdir aylanadan ichiga kira olmagan bo’lsa yoki guruhda noxush tuyg’ular qolgan bo’lsa, trener umumiy yengil mashq orqali (masalan, “og’ir yukni birgalikda ko’tarib tashlash” kabi) vaziyatni yumshatishi mumkin.

«Qog’oz samolyot»

Bunday mashqlar ko’pincha **jamoa shakllantirish** treninglarida qo’llaniladi. Shu bilan birga ularni boshqa yo’nalishdagi treninglarda ham ishlatish mumkin — masalan, guruhdagi birdamlikni kuchaytirish va jamoa bo’lib ishlash ko’nikmasining ahamiyatini namoyish etishda.

Bajarish tartibi.

Ishtirokchilar bir nechta guruhga bo'linadi (har bir guruhda taxminan yetti nafardan). Trener har bir guruhga oddiy topshiriq beradi — **qog'oz samolyot tayyorlash**. Lekin quyidagi shartlar qat'iy saqlanishi shart:

- ish jarayonida suhbatlashish mumkin emas;
- har bir qatlashni ikki kishi birgalikda, faqat bitta qo'ldan foydalangan holda amalga oshiradi;
- juftliklar navbat bilan har bir qatlashni bajaradi.

Ishni boshlashdan oldin guruhlariga **besh daqiqa** davomida strategiyani muhokama qilish uchun vaqt beriladi. Har bir guruhdan bir nafar kuzatuvchi tanlanadi, u raqib guruhdagi qoidalarga rioya etilishini nazorat qiladi. Har bir qoidabuzarlik uchun jamoaga **jarima ball** qo'shiladi. G'olib deb eng kam jarima ball to'plagan va samolyoti eng uzoq uchgan guruh e'tirof etiladi.

Mashq tugagach, ishtirokchilar bilan muhokama o'tkaziladi: topshiriqni bajarishda nimalar yordam berdi, nimalar to'sqinlik qildi, qaysi strategiya eng samarali bo'ldi, jarayonda qanday hissiyotlar paydo bo'ldi.

“O'ziga yozgan xat, 2-qism”

Bu mashq treningning dastlabki kunida boshlangan “O'ziga yozgan xat” mashqining davomidir. Avvalgi bosqichda ishtirokchilar treningdan kutgan natijalari, ishtirok maqsadlari va o'zlariga tilagan istaklarini yozib, konvertga solib muhrlashgan edi. Trener ularni yig'ib, trening yakunida egasiga qaytarishga va'da bergan.

Endilikda trener **har bir ishtirokchiga uning xatini qaytarib beradi**. Ishtirokchilar xatni ochib, yozganlarini o'qib chiqadilar va quyidagi savollarga javob berishadi:

- Barcha kutgan umidlaringiz amalga oshdimi?
- O'zingiz rejalashtirganidek o'zingizni tuta oldingizmi?
- Barcha savollaringizga javob topdingizmi?
- Guruh bilan o'rtoqlashishni istagan bilimlaringizni baham ko'ra oldingizmi?

Qatnashchilar o'z maqsadlari qay darajada ro'yobga chiqqanidan qat'i nazar, trening tugaganda odatda yangi kuch va ilhom bilan odatiy hayotga qaytishga tayyorligini his etadi. Lekin kundalik odatlar ko'pincha bu ruhlanishni pasaytiradi. Shuning uchun trener ishtirokchilarga qo'shimcha ravishda **“Endi nima yangi ish boshlayman”** nomli yordamchi yozuv tayyorlashni tavsiya qilishi mumkin. Bu yordamchi yozuvni istalgan vaqtda o'qib chiqish mumkin va u yangi maqsadlarga erishishda qo'l keladi.

“Bizni sen bilan birlashtiradi...”

Bu mashq aylanada **koptok yoki kichik to'p** bilan o'tkaziladi. Birinchi ishtirokchi qo'lidagi koptokni guruhdagi istalgan kishiga tashlab, quyidagi jumlani tugallaydi:

“Bizni sen bilan birlashtiradi...” (masalan, “...sayohatga bo'lgan muhabbat”, yoki “...konfliktlarni muzokara bilan hal qilishni afzal ko'rish”, yoki “...bir xil burj belgisi”).

Koptokni tutgan ishtirokchi rozi bo'lsa: **“Ha, rahmat”**, agar ajablansa: **“Rahmat, o'ylab ko'raman”**, — deb javob qaytaradi va o'z navbatida yangi ishtirokchi bilan shu jumlani yangidan davom ettiradi.

Bu o'yinni **vaqt bilan cheklamaslik** tavsiya etiladi: har bir ishtirokchi xohlaganicha barcha guruh a'zolari bilan turli “birlashtiruvchi” jihatlarni topish imkoniga ega bo'ladi. Odatda o'yin davomida “zanjir reaksiyasi” paydo bo'ladi — birinchi ishtirokchi aytgan belgi keyingi juftliklarga ham ko'chishi mumkin.

Ixtiyoriy ravishda natijalarni qog'ozga tushirish mumkin: har bir ishtirokchi nomi yozilgan doira chiziladi va atrofiga nur shaklida chiziqlar chiqarilib, unda guruhdoshlari o'z ismlarini va ularni birlashtiruvchi sifat yoki holatni yozib qo'yishadi. Lekin agar guruhda hal etilmagan kelishmovchiliklar bo'lsa va kimdir boshqa ishtirokchiga yozma ravishda murojaat qilmasligi mumkin bo'lsa, bu bosqichni o'tkazmaslik ma'qul.

“Dala pochtasi”

Treningning yakunlovchi bosqichida ayrim trenerlar ushbu mashqdan turli ko'rinishlarda foydalanadilar. Uning asosiy g'oyasi shundaki, har bir ishtirokchi guruhdoshlariga **qog'ozda qisqa yozma maktub yozadi**. Bu maktublarda shaxs haqidagi ijobiy taassurotlar yoki unga bildirilgan tilaklar bo'lishi mumkin. Yozma maktublar soni cheklanmaydi: ishtirokchi bir-ikki guruhdoshiga ham yozishi, barchaga ham murojaat qilishi yoki umuman yozmasligi mumkin.

Ayrim hollarda bu haqdagi topshiriq guruhga oxirgi kunning tushlik tanaffusida aytilsa, boshqa hollarda ishning oxirida 15—20 daqiqa ajratiladi. Har bir maktub alohida qog'ozga yozilib, qabul qiluvchi ismi yozilgan yopiq konvertga joylanadi. Albatta, maktublarni ochiq ham topshirish mumkin, lekin turli ishtirokchilar turlicha miqdorda maktub olsa, ayrimlarda salbiy hissiyot uyg'otishi mumkin.

Yozuvchi maktubni imzolashi yoki imzosiz qoldirishi ixtiyoriy. Ba'zan A4 formatdagi qog'ozlar ishtirokchilarning yelkasiga mahkamlanadi va ular xonani erkin aylanib, bir-biriga maktub yozib qoldiradilar. Ammo bunday usul ayrimlarga noqulay tuyilishi mumkin: hamma ham bevosita jismoniy yaqinlikni yoqtirmaydi va insonning shaxsiy hududi (o'rtacha 40—50 sm) orqadan kattaroq hisoblanadi. Shuningdek, qog'ozni yopishtirishda kiyimga zarar yetish yoki qalam iz qoldirish xavfi ham bor.

Bu mashqning yana bir ehtimoliy xavfi shundaki, odam o'zi haqida yozma ma'lumot oladi va bu ma'lumot har doim ham yoqimli bo'lmasligi mumkin. Masalan, niyat ezgu bo'lsa-da, tanlangan ifoda yoki so'zlar kishiga og'ir botishi yoki u muhim deb hisoblamagan sifatni o'ta muhim qilib ko'rsatishi mumkin. "Yozilgan so'zni **хеч нима** bilan yo'q qilib bo'lmaydi", deyishadi. Shuning uchun yozma ma'lumot og'zaki aytiladigan gaplarga qaraganda uzoqroq xotirada qolishi mumkin. Shu bois ko'plab mutaxassislar bunday mashqda ehtiyotkorlikni tavsiya etadi.

"Chemodan yig'ish"

Bu mashq umumiy ma'noda yuqorida tasvirlangan usullarga o'xshaydi, faqat asosiy farqi — **fikr va tilaklar yozma emas, og'zaki ifodalanadi**. Har bir ishtirokchi navbatma-navbat "chemodan egasi" bo'ladi va guruhdoshlar unga o'zida ko'rgan muhim jihatlarni "chemodaniga joylab" beradilar.

Mashqning bir nechta ko'rinishi bor. Masalan, chemodan quyidagilardan tuzilishi mumkin:

- ishtirokchining kuchli tomonlari;
- unga yordam beruvchi va to'sqinlik qiluvchi sifatlar (masalan, 2 ta ijobiyga nisbatan 1 ta salbiy);
- trening davomida eng esda qolgan so'z va harakatlar;
- kelgusi rivojlanishga oid tilaklar va boshqalar.

Guruhdagi har bir ishtirokchi uchun «kirish qismi» bir xil bo'lishi kerak: masalan, agar birinchisi uchun kuchli tomonlar yig'ilsa, qolganlarga ham shunday yo'sinda chemodan tuziladi.

Ishtirokchi chemodani to'planayotganda o'z joyida o'tirishi yoki xonani tark etishi mumkin. Birinchi holda u barcha fikrlarni to'g'ridan-to'g'ri eshitadi, bu ayrimlar uchun qiyin bo'lishi mumkin. Ikkinchi holatda esa trener yozib borib, keyin o'qib beradi. Bu ehtiyotkorlik ayrim so'zlar ishtirokchida noqulaylik tug'dirmasligi uchun zarur.

Trenerning vazifasi — barcha takliflarni nazorat qilish, ijtimoiy jihatdan qabul qilinadigan so'zlar bilan ifodalashga yordam berish va guruh e'tiboridan chetda qolgan ijobiy jihatlarni ham qo'shib borishdir.

"Chemodan" metaforasi trening mavzusi bilan uyg'un holda o'zgarishi mumkin. Masalan, safardagi guruhlar uchun bu juda ramziy; xotin-qizlar uchun "матюли ko'rpа", bayram oldidan "salat" yoki "apча ostidagi sovg'alar", hatto "palitra" yoki "pazl" bo'lishi mumkin.

«Quyon-quyon, tipratikan- tipratikan»

Bu mashq mashhur psixogimnastik o'yinning trening yakunlovchi ko'rinishi hisoblanadi va guruh a'zolari butun jarayon davomida bir-biriga e'tibor bergan bo'lsalar ayniqsa foydali.

Qoidalar qisqacha:

Har bir ishtirokchi o'zini besh daqiqa davomida qaysi hayvon sifatida tasavvur qilishi va shu nom bilan chaqirilishini aytadi. O'yin bir necha bosqichda o'tadi: avvaliga ritm o'rnatiladi (ikki marta qo'l chapak, ikki marta qo'l tizzaga), birinchi ishtirokchi o'z ismini ikki marta, keyin chaqiriladigan ishtirokchi ismini ikki marta aytadi. Keyin ismlar hayvon nomlariga, so'ng ularning tovushlariga almashtiriladi.

Yakunlovchi modifikatsiyada esa ismlar o'rniga trening davomida aytilgan **e'tiborli iboralar yoki qiziqarli holatlar** ishlatiladi. Masalan: "Birinchi kuni eng tez ismlarni yodlagan kishi" yoki «Kechagi rolli o'yinda eng shoshqaloq rahbar». Agar kimdir topa olmasa, "trener-trener" deb murojaat qilishi mumkin.

Bu mashq ishtirokchilarga trening davomidagi muhim voqea va hissiyotlarni qayta yodga soladi, har birining hissasi qadrlanganini ko'rsatadi va guruhni ijobiy ruhda yakunlaydi.

"Minnatdorlik"

Bu mashqni ham treningning yakunlovchi qismida o'tkazish maqsadga muvofiq. U musiqa sadosi ostida bajarilsa, yanada ta'sirchan bo'ladi.

Trener doira bo'ylab biror buyum (koptok, marker va h.k.)ni aylantirib yuborib, shunday topshiriq beradi: musiqa to'xtashi bilan qo'lida buyum qolgan ishtirokchi o'ng va chap tomonida o'tirgan guruhdoshlariga minnatdorchilik bildirishi kerak. Minnatdorlik so'zlari rasmiy emas, balki ana shu odamning trening davomida qilgan amallari, aytgan so'zlari, namoyon qilgan muhim fazilatlari uchun haqiqiy bo'lishi lozim.

Agar kimdir o'z minnatdorligini so'z bilan izhor qilishda qiynalsa, trener ularga boshqa yo'l bilan ham xursand qilishni taklif etadi: kompliment aytish, samimiy ishora qilish va h.k. Agar guruhda ochiqlik va erkinlik darajasi yuqori bo'lsa,

ishtirokchilar bir-birini qo'shiq, raqs yoki boshqa ijodiy chiqish bilan ham xursand qilishi mumkin.

Mashq yakunida trenerning o'zi ham predmetni olib, butun guruhga treningdagi faolligi va hamkorligi uchun minnatdorchilik bildiradi.

“Mening o'ylashimcha, sen o'ylaysanki...”

Bu mashq ham o'zaro fikr almashishga qaratilgan, lekin unda ishtirokchilarning bir-biri haqidagi mulohazalari so'z orqali bayon etiladi.

Ishtirokchilar to'rt kishidan iborat kichik guruhlariga bo'linadi. Har biri navbati bilan guruhdoshlariga quyidagicha murojaat qiladi:

“Menimcha, sen o'ylaysanki, men muloqotda...” — deb davom ettiradi va o'zini o'sha inson ko'zi bilan tasvirlaydi.

Murojaat qilingan ishtirokchi esa aytilgan fikrning qayeriga qo'shilishini, qayeriga esa qo'shilmasligini aytadi. Shuning o'zi yetarli, qo'shimcha tavsif yoki baholash talab etilmaydi. Keyin rollar almashadi. Shu tartibda har bir a'zo guruhdoshlaridan to'liq fikr-mulohaza oladi.

“Dastlabki taassurot”

Bu mashq ishtirokchilarga trening davomida o'zlari va guruh haqidagi qarashlarida yuz bergan o'zgarishlarni anglash imkonini beradi.

Ishtirokchilar doira bo'ylab o'tirib, o'ng qo'shnisiga birinchi kun qanday taassurot qoldirganini eslaydi va guruhga aytadi. Keyin ulardan shu taassurotlar qanday o'zgargani, bu o'zgarish faqat qo'shnisiga yoki o'ziga ham bog'liqmi, shu haqda so'rash mumkin. Shuningdek, ishtirokchilardan birinchi kun qanday ko'ringani va hozir qanday ko'rinishi, bu o'zgarishning sababi haqida ham gapirib berish so'raladi.

“Avtoportret”

Bu mashq ham shaxsiy anglashuvga xizmat qiladi, ammo unda ishtirokchi o'zini o'zi qanday ko'rishiga asosiy e'tibor qaratiladi.

Trener guruhga shunday topshiriq beradi: “Tasavvur qiling, siz mashhur rassomsiz va mashhur koʻrgazmaga taklif etilgansiz. Bu koʻrgazmada faqat avtoportretlar namoyish etiladi”.

Ishtirokchilar 10—15 daqiqa ichida oʻz portretini xohlagan uslub va vositada chizadilar. Asarlar boshqalarga koʻrsatilmaydi. Keyin trener ularni yigʻib, har bir portretni boshqa ishtirokchiga topshiradi va undan rasmning muallifini taxmin qilishni soʻraydi. Har bir rasm tahlil qilingandan keyingina haqiqiy muallif maʼlum qilinadi.

Mashqni qiyinlashtirish uchun ishtirokchi portret haqida avval tasviriy taassurotni aytib, keyin taxmin bildirishi mumkin. Bunda diqqat asosan shaxsiy xususiyatlar va tuygʻularga qaratiladi.

“Assotsiatsiyalar”

Bu mashq assotsiativ tafakkurni rivojlantiradi va ishtirokchilarni bir-birini yaxshiroq bilishga undaydi.

Bir ishtirokchi xonadan chiqib turadi yoki guruhga orqasini oʻgirib oʻtiradi. Qolganlar uning birini tanlab, pinhona belgilaydilar. Keyin birinchi ishtirokchi kirib kelib, turli savollar orqali kimni nazarda tutilganini topishi kerak: “Agar bu inson gul boʻlsa, qaysi gul?”, “Agar hayvon boʻlsa, qaysi hayvon?” va h.k. Tanlangan kishi ham javob beradi, shuning uchun topish qiyinlashadi.

Soʻngra muhokama oʻtkazilib, qaysi assotsiatsiyalar qiziq yoki kutilmagan taassurot qoldirgani muhokama qilinadi.

«Esdalik uchun surat»

Bu mashq treningning yakunlovchi bosqichida oʻtkaziladi. U ishtirokchilarning oʻzaro munosabatlarini ramziy tarzda namoyon etadi.

Guruhda “fotograf” roli tanlanadi. U ishtirokchilarni muayyan tartibda joylashtirib, kerakli qiyofa va holatni toptirib, nega aynan shunday joylashtirganini tushuntiradi. Keyin oʻzi ham umumiy “surat”ga qoʻshiladi.

So'ng har kim o'zi istagan holatda ikkinchi "xotira surati"ni yaratadi. Bu ishtirokchilarga treningdagi xotira va hissiyotlarni mustahkamlaydi.

«Lekin»

Bu mashq treningda spontan fikr bildirish va yumor hissini kuchaytiradi.

Ishtirokchilar navbat bilan quyidagi iboralarni davom ettiradilar:

- "Men charchadim, lekin..."
- "Men past bo'yliman, lekin..."
- "Men ba'zan sabrsizman, lekin..."
- "Men ortiqcha oromga berilaman, lekin..." va h.k.

Bu mashq ishtirokchilarning ijobiy tomonlarini topish, kulish va bir-birini yaxshi tushunishlariga yordam beradi.

Mashq "Jumla ni yakunla - 2"

Maqsad: Ishtirokchining ichki holatini anglash imkoniyatlarini keng ko'lamda namoyon qilish.

Bajarish tartibi:

Mashq daftarida yozma ravishda bajariladi. Quyidagi jumalarni davom ettiring:

1. Men — ...
2. Men bilaman (qila olaman) ...
3. Men xohlayman ...
4. Tashqi ko'rinishim ...
5. Men idealda shunday bo'lishni istayman ...
6. Menga mumkin ...
7. Menga mumkin emas ...
8. Men o'rganishim mumkin ...
9. Yosh yigit (qiz) sifatida men ...
10. O'quvchi sifatida men ...
11. Sinfda men ...

12. Ko'chada men ...
13. Uyda men ...
14. Maktabni bitirganimdan keyin men ...
15. Men bo'laman ...
16. Men sherik (hamkor) bo'la olaman ...
17. Men ishlay olaman ...
18. Men yaxshi ko'raman ...
19. Men yoqtirmayman ...
20. Men orzu qilaman ...
21. Men umid qilaman ...
22. Men ishonaman ...
23. Ushbu darslarda (mashg'ulotlarda) o'zimni ... deb his qilaman.

Ishtirokchilar xohishiga qarab yozganlarini ovoz chiqarib o'qib berishlari mumkin.

Adabiyotlar

- 1) Shmelyov A.G. **Psixodiagnostika lichnostnykh chert.** – Sankt-Peterburg: Rech, 2002.
- 2) H. Yo'ldoshev, M. Hamidov. **Yoshlar psixologiyasi.** – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
- 3) Sh. Rahmatullayev, N. Qodirova. **Shaxs psixologiyasi asoslari.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
- 4) D. Mahmudova. **Ijtimoiy psixologiya va shaxs rivojlanishi.** – Toshkent: Universitet, 2020.