

SIRLAR.UZ - Саломатлик, гўзаллик, бахт ва муваффақият
ҳақидаги сайт

**Стресс ва агрессив ҳолатларни енгиллаштиришга
мўлжалланган *психокоррекция (медитатив) машқлар*
тўплами**

Мобилизация (сафарбарлик) машқи

Мақсад: куч ва энергияни тиклаш, бошланган ишни давом
этиришга киришиш учун умумий тайёргарлик.

Бажариш вақти: 5 дақиқа.

Бажариш тартиби: Чуқур нафас олиб, чиқаринг. Ушбу
ҳаракатни 5 маротаба такрорланг. Хаёлан қуйидаги иборали
формулани такрорланг:

- Мен яхши дам олдим
- Менинг кучларим яна тикланди
- Бутун танамда энергия манбаини ҳис этипман
- Фикрларим аниқ ва тушунарли
- Мушакларим ҳаётим куч билан тўлмоқда
- Ишлашга тайёрман, ҳузурбахш душ қабул қилгандекман
- Танамда ёқимли титроқ ва шабада ҳис қиляпман
- Чуқур нафас оляпман ... кескин нафас чиқаряпман ...
салқинлик
- Бошимни кўтаряпман (ёки туряпман) ... кўзларимни
очяпман

Медитатив нафас концентрацияси (Нафас техникаси)

Мақсад: тўлақонли бўшашиш, нафас жараёнини бир маромга
келтириш, ички барқарорлик, эмоционал реакцияга эришиш
муваффақияти.

Бажариш вақти: 3–5 дақиқа.

Бажариш тартиби: қулай жойлашиб олинг. Танангизни
бўшаштиринг. Диққатингизни нафас олишга қаратинг. Нафас
олишнинг табиий усулини ўзгартирманг, бироқ уни назорат
қилинг.

Ўзингизга: «Мен нафас олаётганимни ҳис қиляпман ... нафас чиқаришимни ҳис қиляпман», деб айтинг. Машқ бир неча маротаба бажарилгандан сўнг, паришонлик ҳолати йўқолиб, диққатнинг бир жойга жамланиши мукаммаллашиб боради.

Изоҳ: оддий эканлигига қарамай, ушбу машқ жуда самаралидир. Фақат уни тўғри қўллай билиш зарур.

«Юқори энергия»

Мақсад: қисқа муддатли энергия қуввати ва уни тўғри қўллай билиш маҳоратини шакллантириш.

Бажариш вақти: 3 дақиқа.

Бажариш тартиби: тунги ёрқин осмонни тасаввур қилинг. Ўзингиз учун энг чарақлаган юлдузни танланг. Мана энди ... уни ютиб юборинг ..., у сизнинг ичингизда ёрилиб кетиб, бутун танангизни энергия билан тўлдиради.

Энергия организмнинг барча хужайраларига кириб боради ва сизни нимадир қилиш, бирор нарсани ўзгартириш ёки тўғрилашга ундайди. Дадилроқ ҳаракат қилинг!

«Даволовчи хотира» (Кузатув техникаси)

Мақсад: ижобий эмоциялар фаоллашуви, ички ресурсларни тиклаш, ижобий тафаккур даражасига кўтариш ва тушкунлик ҳолатидан олиб чиқиш.

Бажариш вақти: 5 дақиқа.

Бажариш тартиби: қулайроқ ўтириб ёки ётиб олинг. Чуқур нафас олиб, уни 10 сония ушлаб туринг, шундан сўнг нафасингизни бир текисда чиқаринг.

Машқни уч маротаба такрорланг. Нафас олишнинг табиий суръатига қайтинг. Ҳар сафар нафас олганингизда танангиз ва онгингиз бўшашаётганини ҳис қиласиз ... Шовқинлар, товушлар, юз тузилишлари, муаммолар сув каби оқиб кетади ... Борган сари нари кетиб боради

Ўтмишда сиз билан бир қанча ёқимли ҳодисалар содир бўлган. Сиз анчадан буён улар ҳақида ўйламайсиз. Баъзилари жуда

аҳамиятли, баъзилари эса унчалик эмас. Бироқ улар сизни хурсанд қила олган ва бахт келтирган.

Ўзингининг бахтли онларингиз, дақиқаларингизни, сизни бахтли қила олган, сизга энг оромбахш лаҳзаларни бера олган энг гўзал кунларни ҳаётингизга қайтаринг.

Севган ва севимли бўлган соатларни, лаҳзаларни қайтаринг. Омад чўққиларида сармаст бўлиб юрган вақтингизга қайтинг. Мана шу бахтли ўтмишга қайтинг, уни эшитинг, кўринг ва ҳис қилинг.

Такрорланманг, шошилманг, ҳар бир образга ўзини яна намоён қилиши учун имкон беринг. Сеанс сўнгида бешгача сананг ва аста-секин реал ҳаётга қайтинг!

«Ваҳимадан қутулиш усули» (Кузатув техникаси)

Мақсад: ваҳимадан қутулиш, хавотирлилик, кутилаётган стрессли вазиятга тайёргарлик.

Бажариш вақти: 5–10 дақиқа.

Бажариш тартиби: бўшашинг, ойдин кун, майсалар билан безанган ажойиб бир ўтлоқда ўтирибман, деб тасаввур қилинг ... Осмонга камалак ўзининг бахмалдек нурларини таратиб турибди.

Бу тароватнинг бир қисми сизга тегишли ... у қуёшдан-да ёрқинроқ ... Унинг нурлари бошингиз ва танангизни майин ва ёқимли силаб ўтяпти, бутун танангизга сингиб боргани сари ўзингиздан хавотирликли, ташвишли, салбий ҳиссиётларга тўла хаёллар, кўрқувларнинг ортга чекиниб бораётганини ҳис қиласиз ...

Танангиздаги носоғлом қисмлар майин шамолга сингиб кетадиган қора тутунга айланиб, сизни тарк этишини ҳис этасиз. Сиз хавотирликдан холисиз, сиз сувдек беғуборсиз, кайфиятингиз ҳам кўтаринки!!!

«Биллур саёҳат» (Кузатув техникаси)

Мақсад: эмоционал ҳордиқ, ўз муаммоларини англаш ва уларни енгиш чораларини топиш, ижобий эмоцияларга эришиш.

Бажариш вақти: индивидуал.

Бажариш тартиби: қулай ўтириб олинг, бўшашинг, кўзларингизни юминг. Тасаввур қилинг: сиз олмазорга кириб бордингиз, хиёбон бўйлаб секин-аста кадам қўйдингиз, димоғингизга оқ, пушти гулларнинг ёқимли хидлари урилди ва сиз ундан баҳраманд бўласиз. Тор йўлакдан юриб борар экансиз, қандайдир эшикка дуч келасиз, уни очганингизда эса ёқимли тароват таратиб турган майсазордан чиқиб қоласиз.

Майсалар майин шаббодада оҳиста тебраниб турибди, ҳашаротларнинг табиат билан уйғунлашиб кетган овозлари, майин шабада эса сочингиз, юзингизни силаб ўтмоқда ... қаршингизда кенг, ястанган кўл ... сув кўм-кўк, тиниқ, гуё кумушранг тус олгандек.

Сиз соҳил бўйлаб орол томонга юра бошладингиз ва шаршарага яқинлашдингиз ... унинг ўртасига кириб борар экансиз, бошингиздан то оёқларингиз учигача беғуборлик сувида тозаланаётганингизни ҳис қиласиз. Обиҳаёт сизни куч ва энергия билан тўйинтирмоқда.

Шаршара ортида ғор бор. У жой сокин бўлиб, унда танҳо қолиш имкониятингиз бор. Ана энди ортга қайтиш вақти етди. Энди хаёлан ўз йўналишингиздан ортингизга қайтинг ва олмазордан чиқинг. Шундан сўнг, кўзларингизни очинг.

«Ҳа, ҳа, ҳа!» (Овоз техникаси)

Мақсад: салбий кечинмаларни ижобийлаштириш (ёки трансформация қилиш), бутун организмни, кутилаётган ходисаларни ижобий идрок этишга тайёрлаш.

Бажариш вақти: 3–5 дақиқа.

Бажариш тартиби: 5–10 дақиқа давомида диққатингизни бошқа нарсага чалғитмай, турли овоз оҳангларида (интонацияда), ўзингизга маъқул тўхтамларда ва ўзингиз истаган баландликда «Ҳа, ҳа, ҳа!» сўзларини такрорланг.

«Номаълум тилда сўзлашиш» (Овоз техникаси)

Мақсад: онгнинг тозаланиши, артикуляция аппаратидаги зўриқишларни чиқариб ташлаш.

Бажариш вақти: 3–5 дақиқа.

Бажариш тартиби: сўзлашув нутқиға ўхшаш, хаёлингизга келган, исталган товушларни чиқаринг.

Изоҳ: машқ вақтида онг остидаги яширин, сизни безовта қилаётган ҳиссиётлар товуш орқали чиқариб юборилади.

«Медитатив қўшиқ айтиш» (Овоз техникаси)

Мақсад: онгни тозалаш, салбий кечинмаларни йўқотиш.

Бажариш вақти: 3–5 дақиқа.

Бажариш тартиби: қулай ўтириб олинг, бўшашинг, кўзларингизни юминг, оғзингизни бироз очинг ва турли оҳангларда куйланг: «А-У-М»...

«Ғувиллаш» (Овоз техникаси)

Мақсад: онгни бўшатиш, салбий йиғилмаларни чиқариб ташлаш.

Бажариш вақти: 3–6 дақиқа.

Бажариш тартиби: бўшашинг, ўтирган холингизда кўзларингизни юминг, оғзингизни очмасдан, ғувиллаган овоз чиқаринг.

Изоҳ: машқнинг гуруҳ билан бажарилиши жараёнида ўргатувчи умумий овоз интонацияларини назорат қилиши зарур: овоз хавотирли, зўриққан, юқори эмоционал даражада бўлиши мумкин.

«Елкадаги тоғ»

Мақсад: елка, бел соҳалари мушакларидаги зўриқишларни йўқотиш, қадди-қоматни тик тутиш ва ўзига ишончни назоратда ушлаб туриш.

Бажариш вақти: 3 сония.

Бажариш тартиби: тик турган ёки юриб кетаётган ҳолатларда бажарилади. Елкалар юқорига максимал даражада тез кўтарилади, уларни кенг ёйиб орқага ташланади.

Бу машқни бир неча мартаба такрорлаш натижасида қадди-қоматни тик ушлаш ва турли салбий кечинмалар туфайли елгага оғирликни туширмаслик кўникмаси шакллантириб борилади.

Қалтис ва хавfli вазиятларда ҳаракатланишни осонлаштириш машқлари

"Низоли вазиятларни ҳал этиш"

Мақсад: низони баргараф этувчи ҳаракатлар намунасини ҳавола этиш (айни ҳолатда бу — ўз-ўзига ишончли хулқ-атвор кўринишидир). Иштирокчиларни муҳим бўлмаган низоларнинг сабаблари билан таништириш. "Ижтимоий хавfli" вазиятлардан амалий (ижобий ечим топган ҳолда) чиқиб кета олиш ва низони четлаб ўтиш малакасини шакллантириш.

Жиҳозлар: вазиятлар баён этилган уч хил рангли қоғоз.

Вазиятлар:

1-вазият. "Тенгқурларинг ҳали бирор марта сигарет чекиб кўрмаганинг учун мазах қилиб устингдан куляптилар. Улардан бири сенга: "Ҳали ёш боласан ва бундай жиддий ишлар билан шуғулланиш сенга эрталик қилади", – деди. Унинг гапи сенга жуда оғир ботди ва унга жавоб қайтаришга қарор қилдинг.

2-вазият. Хулқи яхши эмас тенгқурларингдан бири кечкурун қаердадир ўтадиган кечага сени таклиф қиляпти. У бола (қиз) спиртли ичимлик истеъмол қилади, ҳатто сигарет ҳам чекади. У сенга: "Юр, бироз дам олиб келамиз, сен ахир катта йигитсан-ку (қизсан-ку), уйингдагилар рухсат беришади", – деяпти.

Бу вазият сени безовта қиляпти ва унга рад жавобини бермоқчисан.

3-вазият. Агрессив ҳолатдаги киши иккинчи – ўзига ишонган ва эътироз билдираётган кишини спиртли ичимлик истеъмол қилишга ундаяпти.

Ўйиннинг бориши: ўйин 20 дақиқа давом этади.

1. Бошловчи кўпинча учрайдиган низоли вазиятларнинг сабабларини айтади ва уларнинг олдини олиш ёки улардан қадамбақадам чиқишнинг босқичларини санаб ўтади.

Баъзан одамлар ўртасидаги низоли муносабатларнинг сабаби – улар бир-бирларини ёки бирон муаммога нисбатан шеригининг муносабатини охиригача яхши тушунмаслиги. Бундай вазиятларда суҳбат келишиш йўналишида эмас, балки ўзаро талаблар қўйиш даражасида олиб борилади.

Кўпинча, бундай ҳаракат услубини танлашнинг сабаби низоли вазиятлардан чиқиш тажрибасининг йўқлиги ва низоларни амалий ҳал эта олмасликдир.

Низони амалий ҳал этиш учун ҳар икки тарафни нима қониқтирмаётганини аниқлаб олиш зарур. Бунинг учун эса бир неча қадамдан иборат бўлган қуйидаги қоидаларни ўзлаштириб олган маъқул.

Муаммонинг моҳиятини ва айти пайтда нимани ҳис этаётганингизни тушунтиринг. Муаммо ҳақидаги фикрингизни тўла баён этинг. Ушбу вазиятдан чиқишнинг йўлини, ўз талабингиз ва илтимосингизни айтинг. Сизнинг талабингиз борасида шеригингизнинг фикрини аниқланг. Шеригингизнинг самимий гаплари ёки у таклиф этган ечим учун унга ташаккур билдиринг.

Бошловчи иштирокчилар орасидан учинчи вазиятни ижро этиш учун кўнгиллиларни чақиради. Бу ўйин орқали низоли вазият келиб чиқишининг олдини олиш имконияти намоён этилади.

Муҳокама.

Гуруҳ учликларга бўлинади.

Ҳар қайси учликда учта вазият ўйин тариқасида ижро этилади (ҳар қайси иштирокчи агрессив, низодан чиқа олувчи ва ўзига ишонган ҳамда кузатувчи одам ролларида иштирок этиши шарт).

Ҳар бир вазият ижро этилганидан кейин кузатувчилар ўз таассуротлари билан ўртоқлашадилар.

Ўйин ниҳоясида иштирокчилар ўз кечинмалари ҳақида фикр алмашадилар, қандай ижобий натижаларга эришилганлиги ёки муваффақиятсизликларнинг сабаблари муҳокама қилинади.

Суицидал хатти-ҳаракатларнинг олдини олиш ва хавф гуруҳига кировчи ходимлар билан ишлашга мўлжалланган машқлар

"Оила ҳақидаги афсоналар"

Мақсад: ходимларнинг оилавий ҳаётга оид кенг тарқалган, лекин ноўрин "афсонавий" фикрларга муносабатларини аниқлаш, уларда мустақил фикр ва қарашларни шакллантириш.

Материаллар: *"Қўшилмайман", "Қўшиламан", "Қисман қўшиламан", "Билмайман"* каби ёзувлар.

Ўйиннинг давомийлиги: 20–25 дақиқа. Ўйиннинг бориши:

Хонанинг турли томонларига *"Қўшилмайман", "Қўшиламан, "Қисман қўшиламан", "Билмайман"* сўзлари ёзилган варақлар ёпиштириб чиқилади.

Ходимларга оилавий ҳаётга оид ҳодисалар ва омма орасида кенг тарқалган ғайритабиий фикрлар — "афсона"лар ўқиб эшиттирилади. Ходимлар ушбу фикрларга қўшилиш ёки қўшилмасликларини девордаги ёзувлар ёнига бориб туришлари орқали намоён этадилар.

Шундан сўнг, улар ўз танловларини асослаб, изоҳлаб берадилар. Бошловчи турли томонлардаги ходимларнинг фикрларини бошқа ходимларни баҳсга жалб этган ҳолда муҳокама қилади ва гуруҳий мунозара орқали ходимларни тўғри жавоб сари етаклайди.

Жинслар ўртасидаги тенглик, оилавий ҳаётдаги поклик ва инсондаги маънавий етуклик ҳақидаги тушунчалар мажмуи қуйидагича бўлиши мумкин:

оилада доимо эркак хўжайин;

аёл ҳеч қаерда ишламай, уйда ўтириши керак; 3) оилага пул топиб келиш фақат эркекнинг иши; 4) хотин эрининг рухсатисиз ҳеч қаерга чиқа олмайди.

Бошловчи ўз ихтиёрига кўра, бу таърифлардан бошқаларини ўйлаб топиши ва уларни қўшиб қўйиши ҳам мумкин.

«Оила муаммолари»

Мақсад: оилавий ҳаётда учраши мумкин бўлган муаммолар ҳақида тушунча бериш. Уларни ҳал қилишнинг турли йўллари топа билишга оид билим, кўникма ва малакаларни шакллантириш.

Ўйиннинг бошланишида иштирокчилардан бошловчи ҳозирги пайтда оилаларда энг кўп учраши мумкин бўлган муаммолар нималардан иборат эканлигини сўрайди. Жавоблар ёзиб борилади.

Шундан сўнг, гуруҳда *"Оила муаммолари"* ўйини ўтказилади. Фаолиятнинг бу турини амалга оширишда гуруҳни 5–8 кишидан иборат гуруҳчаларга бўлиш мумкин. Шундан сўнг, кичик гуруҳларнинг ҳар бирига қуйидагича топшириқ берилади:

"Ҳамжиҳатликда иш олиб бориб, юқорида санаб ўтилган оила муаммоларидан бирини танлаб олинг ва шу асосда 10 дақиқага мўлжалланган сахна кўриниши тайёрланг. Ҳар бир гуруҳ турли муаммоларни танлаб олиши лозим.

Кейин эса ана шу муаммони сахна кўриниши асосида ҳал қилиб беришлари зарур. Сизга муаммо танлаш ва у асосида сахна кўринишини тайёрлаш учун 15 дақиқа вақт берилади".

Бунда, бошловчи, албатта, ҳар қайси гуруҳнинг мавзу танлашида турли муаммоларга мурожаат қилишлари учун уларга маслаҳат бериши ва тайёрланаётган сахна кўринишларини кузатиб бориши зарур. Муаммолар турлича бўлиши мумкин.

Масалан, оиладаги ота-она ва бола ўртасидаги келишмовчиликлар, эр-хотин ўртасидаги низолар, ажралиш, қайнона-келин ўртасидаги келишмовчиликлар, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик муаммолари ва бошқалар.

Гуруҳ аъзоларига ўз чиқишларини намойиш этишларида турли усуллардан, масалан, мусиқа, рақс, юмор, драматик ўйин кабилардан фойдаланишлари мумкинлиги эслатиб ўтилади.

Гуруҳлар ўзлари тайёрлаган сахна кўринишини намойиш этиб бўлганларидан сўнг, кўтариб чиқилган муаммонинг келиб чиқиш сабаблари ва уни ҳал қилишнинг турли ечимларини барча иштирокчилар томонидан муҳокама қилишни ташкил қилиш керак.

Муҳокамадан сўнг, ходимларга ҳеч қайси оилавий муаммонинг ечими ягона бўлмаслигини, оилавий ҳаётда муаммо вужудга келар экан, уни албатта ўша вазият, ўша шароитдан келиб чиққан ҳолда ҳал қилиш зарурлиги алоҳида таъкидланади.

"Оила тасвири"

Ушбу ўйин аввалгиси билан боғлиқ бўлиб, бунда гуруҳ иши учун тахта ёки плакатда ёзилган афсоналар рўйхати материал бўлиб хизмат қилади.

Мақсад: оиладаги турли ноҳаққоний муносабатларнинг оила аъзолари ҳаётига салбий таъсирини аниқлаш.

Жиҳозлар: оила ҳаётидаги "афсона"лар рўйхати, оиланинг ҳамма аъзолари шартли равишда тасвирланган "Оила тасвири" деб номланган плакат, маркерлар ёки уч хил рангли елим қоғоз.

Ўйиннинг давомийлиги: 10–15 дақиқа.

Ўйиннинг бориши: иштирокчилар учта кичик гуруҳга бўлинадилар. Ҳар бир гуруҳ аъзолари оила ҳаётига оид афсоналарга мурожаат этиб, ушбу самарасиз ҳаёт услублари оила аъзоларининг қайсиларига салбий таъсир этишини таҳлил этадилар.

Кейин эса ҳар қайси гуруҳдан бир киши ўртага чиқади ва "Оила тасвири" плакати ёнида туриб, ҳар бир афсона оила аъзоларидан қайси бирига кўпроқ таъсир этиши ҳақида ўз гуруҳининг фикрини баён этади.

Бошловчи иштирокчилар муҳокамасидан сўнг улар билан биргаликда қуйидагича хулосалаши мумкин: "Кўриниб турибдики,

оила аъзоларидан бирининг нождўя хулқи оиланинг ҳамма аъзоларига салбий таъсир этади".

"Оилавий ҳаётдаги қадриятлар таҳлили" ўйини

Мақсад: инсон ҳаётида етакчилик қилувчи қадриятлар ва одамлар ўртасида содир бўладиган тушунмовчиликларнинг келиб чиқиш сабабларини англаш.

Жиҳоз: оилавий ҳаёт қадриятлари рўйхати ёзилган карточкалар.

Ўйиннинг бориши: бахтли оилавий ҳаёт таърифлари ёзилган 6 та карточка хонанинг турли томонларига қўйилади. Иштирокчилар ушбу таърифларнинг ҳар бири билан танишиб, ўзларига маъқул келувчи фикрни танлайдилар ва ушбу ёзув олдида бориб турадилар.

Ҳар қайси ёзув олдида йиғилган иштирокчилар ўз кичик гуруҳларини ташкил этадилар ва нима сабабдан ушбу таъриф уларнинг ҳаётларида етакчи эканлиги ҳақида асосли далилларни ишлаб чиқадилар.

Сўнгра ҳар бир гуруҳдан биттадан вакил чиқиб, ўз гуруҳининг фикрини асослаб беради. Бошқа гуруҳ аъзолари эса бу чиқишга нисбатан ўз фикрлари, эътироз ва саволларини билдиришлари мумкин.

Ўйин ниҳоясида бошловчи иштирокчиларнинг диққатини қуйидаги фикрларга қаратади: "Ҳаётда ҳар қайси одам эътиқод қилувчи ғоя ва қадриятлар хилма-хилдир. Бу хилма-хиллик одамлардаги турли характерларни ифодалайди.

Инсон ўзаро мулоқотда мана шу фарқларни доимо ҳисобга олиши, иложи борида, уларни четлаб ўтиши, ғоя ва қадриятларга қарама-қарши бормаслиги зарур".

"Турмуш қуриш ёши ва ёшларнинг ҳақ-ҳуқуқлари" машқи

Мақсад: ўсмирларнинг турмуш қуриш ёши ҳақидаги билимлари даражасини аниқлаш ва бу соҳадаги қонунлар мазмуни билан таништириш.

Ўйиннинг бориши: бошловчи иштирокчиларга қуйидаги саволлар билан мурожаат қилади: "Неча ёшда турмуш қуриш мумкин?", "Ўзбекистон Республикасининг қонунларида бу борада нималар дейилган?", "Агар оила аъзоларидан кимдир аёлни мажбурлаб эрга бермоқчи бўлса ёки унинг эрга тегишига тўсқинлик қилса, аёл бундай ҳолатда нима қилиши керак?", "Аёлларни мажбурлаб эрга бериш ёки аёлнинг эрга тегишига тўсқинлик қилинса, бу ҳолатга нисбатан Ўзбекистон Республикасининг қонунларида бирор-бир жазо белгиланганми?".

Бошловчи айтилаётган фикрларни ёзиб олади ва билдирилган ҳар бир фикрнинг оқибат-натижалари гуруҳ билан муҳокама қилинади. Бунда шу нарсага эътибор бериш зарурки, энг сўнгги хулоса аёлнинг кейинги ҳаёти учун хавф туғдирмаслиги ва муаммо, иложи борича, камроқ йўқотишлар билан ҳал этилиши керак.

Бу борада қонунчиликдаги мавжуд баъзи ҳоллар билан ҳам ходимларни таништирган маъқул. Хусусан, Ўзбекистон Республикаси Жиноят кодексининг 136-моддасида таъкидланишича, «Аёлни эрга тегишга ёки никоҳда яшашни давом эттиришга мажбур қилиш ёхуд аёлнинг эркига ҳилоф равишда у билан никоҳда бўлиш учун ўғирлаш, шунингдек, аёлнинг эрга тегишига тўсқинлик қилиш – энг кам ойлик иш ҳақининг йигирма беш бараваригача миқдорда жарима ёки уч йилгача ахлоқ тузатиш ишлари ёхуд олти ойгача қамоқ ёки уч йилгача озодликдан маҳрум этиш билан жазоланади».

Оилада эркаклар ва аёлларнинг мажбуриятлари

Мақсад: Оилавий ҳаётда эркаклар ва аёлларнинг вазифаларини аниқлаштириш ва амалиётда айрим вазифаларни эркакларга юклаш.

Жиҳозлар: Гендерли роллар таҳлили; "эркак", "аёл", "эркак ва аёллар бирга турган" 3 дона алоҳида тасвирдаги расмлар; мажбуриятлар тасвирланган 12 тадан зиёд расм; ручка ва қоғозлар.

Бошловчи учун кўрсатма:

агар ушбу машғулот билан ундан олдинги машғулотлар орасида узилиш рўй берса, гуруҳ бундан олдинги учрашувда нималарни ўрганганини ва қандай қарорга келганлигини муҳокама қилинг;

иштирокчиларни 5 – 8 кишидан иборат гуруҳларга бўлинг;

гуруҳдан қуйидаги топшириқни бажаришни сўранг: Ҳар қайси гуруҳга эркак, аёл, эркак ва аёл бирга (жуфт ҳолда) тасвирланган расмлар берилади. Шунингдек, турли мажбуриятлар тасвирланган суратлар тахлами ҳам тақдим этилади.

Гуруҳ аъзолари бу мажбуриятларни кимлар бажаришини муҳокама қиладилар. Сиз улардан бир қарорга келишгач, мажбуриятлар тасвирланган суратларни аёл, эркак ёки жуфтлик тасвирланган расмлар остига қўйишларини сўранг.

Эркак ва аёл бирга тасвирланган (жуфт) расм иккала жинс ҳам бу мажбуриятни биргаликда бажаришини аниқлатади;

гуруҳларнинг мустақил ишлаши ва олинган натижаларни муҳокама қилишига имкон беринг. Бунинг учун уларни тоза қоғоз варағи билан таъминлашингиз зарур;

гуруҳлар топшириқни бажариб бўлгач, ҳар бир гуруҳдан биттадан вакил чиқиб, ўз гуруҳининг қарорини қолган иштирокчиларга тақдим этиб, тушунтириши ва саволларга жавоб бериши зарур;

гуруҳ билан биргаликда қуйидагиларни муҳокама қилинг:
ким нима билан шуғулланади;

эркак ва аёлларнинг иш билан бандлиги;

уларнинг бандлигидаги фарқ;

эркак ва аёл бажарадиган мажбуриятлар доирасининг ўзгаришидаги ютуқ ва камчиликлар;

гуруҳ билан у нималарни ўрганиши, унга нималар ёқди-ю, нималар ушбу машғулотда ёқмаганлигини муҳокама қилинг.

«Оила қийинчиликлари»

Ҳаётнинг икир-чикир, майда-чуйдалари гўёки оила пойдеворига қўйилган минадир, минани эса фақат ён бериш орқали зарарсизлантириш мумкин.

Бошловчи: Никоҳдан ўтаётганлардан бирортаси бўлажак оиласида кўнгилсизликлар бўлиши мумкинлиги ҳақида ўйлаб ҳам кўрмайди. Бу эса ҳар бир оила ҳаётида албатта учраб туради. Кўнгилсизлик нима? Ақлли, фаросатли киши никоҳдан ўтишдан аввал, бу ҳақда ўйлаб кўриб, унга жиддий тайёргарлик кўради.

Масалан, бўлиши мумкин бўлган кўнгилсизлик, қийинчиликни олдиндан тасаввур этиб, уни бартараф этиш чораларини ўйлаб кўради. Ҳаммасини олдиндан кўриб чиқиб бўлмайди, деб эътироз билдиришингиз мумкин. Ҳаётини нуқтаи назардан ёндашсак, у ҳолда ҳеч нарса қилмасдан, ҳаммаси ўз оқими билан ўтаверади деб, қўл қовуштириб ўтиришга тўғри келади.

Келинг, биргаликда ҳаётнинг биринчи ҳафтасида учраши мумкин бўлган қийинчиликларни тасаввур этишга ҳаракат қилиб кўрайлик. 10 дақиқа ичида уларни ёзиб чиқишингиз керак. Табиийки, қийинчиликлар рўйхатини тузиб чиқишда ўз тасаввурларингизга таянасиз.

Биринчи босқичда варақнинг чап томонидан озгина жой ташлаб, оилавий ҳаёт қийинчиликларини устун қилиб ёзиб чиқинг. Рўйхат ҳар бирингизнинг қўлингизда бўлиши керак. Кейинги босқичда ундан фойдаланасиз. Чап томонда қолдирилган жойга тегишли рақам қўйилади.

Иккинчи босқичда уч дақиқа ичида ҳар бир киши мустақил равишда қийинчиликларнинг оила ҳаётига хавфлилик даражасига қараб ўз тасаввурга кўра уларга рақамлар қўйиб, ўрин белгилайди. Учинчи босқичда кичик гуруҳларга бўлиниб, гуруҳингиз фикри билан ўз фикрингизни солиштириб кўрасиз.

Фикрларингиз бир-бирига яқин, мос келган бўлса, уларни муҳокама қилишингиз мумкин. «Сиз нима учун шу вазият, ҳолат, муаммони оила ҳаёти учун хавфли деб ҳисобладингиз?» каби савол бериб, фикрингизга аниқлик киритиб олишингиз мумкин.

Бошловчига кўрсатма:

Машғулотнинг якунида ўз фикрини билдириш истагида бўлганларни тинглаб, оилавий ҳаёт қийинчиликларининг умумий шкаласини ишлаб чиқиш ва иштирокчилар рўйхатидаги 1–3 рақамли қийинчиликларни алоҳида ажратиб ёзиш мақсадга мувофиқдир. Ҳар бир гуруҳ иштирокига қараб 5 баллгача баҳоланади.

«Оила шажараси»

Бошловчи иштирокчиларга миллий кадриятларнинг оилавий ҳаёт мустаҳкамлигига таъсири ҳақида тушунча беради. Сўнг ўйинни қуйидаги тарзда олиб бориши мумкин:

Бошловчи: Ишончим комилки, сизларнинг ҳар бирингиз ўз ота-онангизнинг нафақат исми, балки фамилияси, шунингдек туғилган кунларини ҳам биласиз. Оиланинг бошқа аъзоларини-чи? Илтимос, ота-онангизнинг исмлари, фамилиялари, уларнинг қачон туғилганликларини айтинг.

Ота-онангизнинг туғилган йили, ойи, кунини аниқ эслай олган бўлсангиз, жуда соз. Мабодо, эслай олмасангиз, ҳечқиси йўқ, сира ташвишланманг, ҳали олдинда имкониятингиз бор. Энди оила шажарасини тузсак.

Зодагонлар 10 пуштгача бўлган авлод-аждодларининг аниқ исми-фамилиялари, туғилган йиллари, таржимаи ҳолларига хос фактларни эсларида сақлаб қолганлар, ёзиб берганлар ҳамда бу маълумотларни ўз фарзандларига қолдирганлар.

Бугунги кунда худди шундай шажараларни тузиш бироз мушкул, аммо шундай бўлса-да, ҳеч бўлмаган-да, уч пуштгача бўлган авлодлар шажарасини тузинг. Бунинг учун иловадаги чизмадан фойдаланинг.

"Оила шажараси"даги барча қариндошларнинг исмлари, фамилиялари, туғилган жойлари ва вақтларини кўрсатишингиз шарт.

Бошловчи мураккаблигига қарамай, ота-оналар ва оила мавзусини муҳокама қилиши мақсадга мувофиқ. Ушбу мавзуни муҳокама қилишда унга тўлиқ жавоб олишнинг имконияти йўқ.

Жадвални охиригача тўлдиришни талаб этиш шарт эмас. Синалувчилар оила шажараси устида озгина фикр юритсинлар. Уларни рағбатлантиришни 10 балли тизимда баҳолаш керак.

Бу ўйин оилавий муаммолар билан боғлиқ барча ўйинлар каби, ўта эҳтиёткорлик ва назокатлилиқни талаб қилади. Иш жараёнида иштирокчиларнинг эмоционал ҳолатини диққат билан кузатиш, керак бўлганда, қўллаб-қувватлаш ҳам зарур.

Хулқ-атвор нормаларига риоя қилишга йўналтирилган машқлар

"Тақиқланган мева"

Мақсад: оилада, ўзбек маданий турмушида тақиқланган хулқ ҳолатлари мотивларини аниқлаш.

Жиҳозлар: қути, *"Мумкин эмас"* деган жумлалари иккита ёзув.

Ўйиннинг бориши: ўйин 25 дақиқадан ортиқ давом этади.

Бошловчи қутини хона ўртасига қўяди. Унинг икки томонига эса *"Мумкин эмас"* деган ёзувларни қўяди, ушбу ёзув барча қатнашчиларга кўриниб туриши керак.

Қутича кун бошидан оқ хона ўртасига қўйилгани маъқул, натижада иштирокчиларнинг қизиқиши ортади, ўйиннинг асосий қисмига ўтиш осонлашади. Бошловчи ўйин бошланишида иштирокчиларнинг қизиқишларини ошириши мумкин (*"Ҳа, энди, бир қизиқ нарса яширилган-да"*, *"Кейин кўрарсизлар"*, *"Бир нарса бор-да"* каби гаплар билан), лекин қутига қарамаслик ҳақидаги тақиқ ўз кучида туриши керак.

Кўп ҳолларда баъзи кишилар ўзларини тия олмай, қути ичига қарашга уринадилар ва тақиқни бузадилар. Сўнгра бошловчи ушбу машқ билан боғлиқ бўлган асосий қисмга ўтади ва гуруҳга қуйидагича йўриқнома беради:

"Хона ўртасида кун бошиданок чиройли кути турибди, унинг хусусияти шундаки, унинг ичига қараш мумкин эмас. Бу кутига нисбатан сизда бирон қизиқиш уйғонган бўлса керак. Келинлар, кимда қандай фикр кечаётганини таҳлил қилиб кўрайлик. Ўз кечинмаларингиз ҳақида гапириб беринлар».

Таҳлил. Бошловчи иштирокчилардан улар нега ўзини шу тарзда тутганлигини сўрайди, уларнинг ҳаракатларидаги асосий сабабни аниқлашга ҳаракат қилади.

Тақим ҳақидаги қонидани бузиш қанчалик қийин бўлганлиги ҳақида сўрайди, ўзини тийиб туриш осон ёки қийин кечганлиги ҳақида билишга уринади.

Ўйин якунида кишилар нега тақимланган хатти-ҳаракатларни содир этишлари, оилавий ҳаётга зид хатти-ҳаракатларни амалга оширишларининг сабаблари аниқланади. Ушбу якуний хулосалар кичик гуруҳларда ҳам ишлаб чиқилиши мумкин.

"Ўзимизни қандай тутамиз"

Мақсад: турли хулқ ҳаракатларини кўриб чиқиш ва уларнинг мулоқотга тегишли ҳаракатларнинг шаклланишига таъсирини аниқлаш.

Жиҳозлар: тоза қоғоз, ручка, қалам, учта суратли плакат ва уларга тааллуқли хулқ ҳаракатларининг изоҳи.

Жиҳозларни тайёрлаш: ҳар қайси плакатнинг чап томонига у ёки бу хулқ ҳаракатини кўрсатувчи тасвир туширилган қоғоз ёпиштирилади. Расмнинг ёнида ушбу хулқнинг тавсифлари ёзилган.

Суст (пассив) хулқ:

ўз ҳуқуқларингизни таъкидлаш учун ҳеч қандай хаттиҳаракатни амалга оширмайсиз;

ўзгаларни ўзингиздан юқори кўйяйсиз;

бошқаларнинг хоҳишига ён беряйсиз;

сизни нимадир безовта қилса ҳам, индамай турибсиз; – доимо узр сўраяпсиз.

Агрессив хулқ:

бошқаларни ўйламай, ўз ҳуқуқларингизни ҳимоя қиляпсиз; ўзгалар устидан ҳукмронлик қилишга уриняпсиз;

ўзгаларни унутиб, фақат ўзингизни ўйлайсиз; – бошқалар ҳисобига ўз ҳуқуқларингизга эришяпсиз.

Ишончли хулқ:

ўзгалар ҳуқуқларини поймол қилмай, ўз ҳуқуқларингизни ҳимоя эта оласиз;

ўзингизни ва ўзгаларни ҳурмат қиласиз;

тинглашни ва гапиришни биласиз;

ҳам ижобий, ҳам салбий ҳиссиётларингизни айта оласиз; – ўзингизга ишонасиз, лекин ўзгаларни "ҳақоратламайсиз".

Ўйиннинг бориши: ўйин 20 дақиқа давом этади.

Кириш. Кўпинча ўзимизга ишонмаслигимиз бизни турли салбий кучларга қарши тура олмасликка олиб келади, натижада ҳар хил ножўя вазият ва хулқларнинг иштирокчисига айланиб қоламиз.

Ҳар хил салбий йўлларга кириб кетмаслик учун ўз хулқ-атворимизни, унинг сабабларини яхши тушунишимиз, хатти-ҳаракатларимизни назорат қилишимиз, ҳиссиётларимизни бошқара олишимиз зарур.

Синф учта кичик гуруҳга бўлинади.

Ҳар қайси кичик гуруҳга қуйидагича топшириқ берилади: кўрсатилган учта суратга асосланиб, ҳар хил хулқ шаклларининг хатти-ҳаракатлари, руҳий ҳолатлари ва нутқ хусусиятларини изоҳлаб беринг (гуруҳлар ишлаётган пайтда суратларга тааллуқли тавсифлар ёпиб қўйилади, суратлар эса очик қолади).

Ҳар қайси гуруҳ томонидан тақдим этилган вариантларни муҳокама қилиш.

Сўнгра бошловчи плакатдаги тавсифларни ўқиб изоҳлайди. Бошловчилар ўз хатти-ҳаракатлари орқали турли хулқ моделларини мисол тариқасида кўргазмали намойиш этишлари мумкин.

Иккала бошловчи иштирокида агрессив ва суст хулқ кўринишлари тасвирланади. Иштирокчилардан эса бошловчиларнинг ҳаракатлари, имо-ишора ва сўзларини кузатган ҳолда, ушбу хулқ кўринишларининг номларини тўғри топишлари сўралади.

Биринчи вазият: агрессив ҳолатдаги бир киши иккинчи — суст ҳолатдаги ва ўзи яхши танимайдиган одамдан катта миқдордаги пулни қарз сўраяпти.

Иккинчи вазият: агрессив ҳолатдаги бир киши иккинчи — ўзига ишонган ва эътироз билдираётган одамни спиртли ичимлик истеъмол қилишга ундаяпти.

Иштирокчилар орасидан кўнгилли бир кимса чақирилади ва унга гуруҳдан сир тутилган ҳолда, у ўйнаши лозим бўлган роль ва шу ролга тааллуқли вазият айтилади. Бошловчи бу вазиятда ўзига ишонган одамнинг ролини ўйнаса, гуруҳнинг бошқа аъзоси кўнгилли бўлиб, агрессив хулқли кишининг ролини ўйнайди.

Шуниси аҳамиятлики, бошловчи иштирокчилар орасидан гуруҳ лидерларини ва гуруҳ аъзолари ёқтирмайдиган болаларни ажрата билиши, табиатан агрессив ва суст хулқли иштирокчиларни аниқлаб олиши зарур. Бу ҳол кўнгиллиларни аниқлашда жуда муҳимдир — агрессив хулқли ўсмирларга суст ёки ўзига ишонган хулқли ролларни тақдим этган маъқул бўлса, суст хулқли ўсмирлар ўзига ишонганларнинг ролини ўйнашса мақсадга мувофиқ бўлади.

Ўсмир ўзига берилган ролни муваффақиятли ижро этиши ёки ижро эта олмаслиги унчалик муҳим эмас. Агар у бу ролни яхши ижро эта олмаса, ўзи ёки гуруҳ бунинг сабабини муҳокама қилиши мумкин. Агарда роль яхши ижро этилса, гуруҳ аъзолари у қайси хулққа тааллуқли эканини дарров билиб оладилар.

Иштирокчилар тақдим этилаётган хулқ кўринишларини аниқлайдилар ва ўз тахминларини изоҳлайдилар.

"Ҳалокатга учраган кема" ўйини

Ўйин бошланишидан олдин бошловчи "Жавобгарликнинг ўзи нима? Сиз бунга қандай тушунасиз?" деган саволларни ўртага ташлагани маъқул.

Бошловчи ходимларнинг жавобларини флипчартга ёзар экан, ходимларнинг "жавобгарлик" сўзи маъносини тушунишга ҳаракат қилишларини одилана баҳолаши ва ушбу масала тўғрисида билдирилган фикрлар кундалик турмуш тарзимизда учраб туришини таъкидлаб, сўнг жавобларни қўшимча, янги мисоллар билан бойитишга ҳаракат қилиши зарур.

Бу ўринда бошловчи "Ўзбек тилининг изоҳли луғати"да «жавобгарлик» сўзи қандай маънони англатишини айтиб ўтиши мумкин. Лекин луғатдаги сўзнинг маъноси фақат бир тушунча билан кифояланиб қолмайди. Ундаги "жавобгарлик" тушунчасининг изоҳидан ташқари, «ўз зиммасига олинган жавобгарлик масъулияти», "жавобгарликни ўз зиммасига олиш", «ўз бўйнидан жавобгарликни соқит қилиш», «жавобгарликка тортиш», «жавобгарлик кимгадир "тушяпти" каби жавобгарликка тааллуқли умумий тушунчалар изоҳи билан ҳам яқиндан таништириб ўтиш керак.

Луғатда "жавобгарлик" сўзига, бирор нарсага жавоб бериш, бўйин эгиш, кафил бўлиш каби маънолар сингдирилган. Суҳбат мавзусига нисбатан ходимларнинг фаоллигини янада ошириш мақсадида, сўзга тегишли изоҳ бермасдан аввал, ўртага "жавобгарлик" сўзи қаердан келиб чиққан?, Қани ким жавоб беради?", каби саволларни ташлаш ўринли.

"Жавобгарлик" тушунчаси ҳақида тўла-тўқис маълумот берилганидан сўнг, "ўз зиммасига жавобгарликни олиш"нинг аҳамияти қайд этилади, кейин бошловчи томонидан ходимларга ушбу сифатни шакллантириш машқини таклиф этиш мақсадга мувофиқдир.

Ушбу машқни бажариш учун ўқитувчи томонидан қуйидаги йўриқнома берилади: "Ўзингизни Тинч океанида яхтада сузиб кетаётгандек ҳис қилинг. Ёнғин туфайли яхта ва юкларнинг кўп қисми нобуд бўлди.

Яхта аста-секин чўка бошлайди. Зарур жиҳозларнинг ишдан чиққанлиги сабабли, сиз турган жой ноаниқ. Яқин қуруқликдан тахминан жануби-ғарбий йўналиш бўйича 1000 км масофада турибсиз. Бу ҳолатдан қандай чиқиш мумкин?

Қуйида ёнғиндан сўнг бутун қолган ва зиён кўрмаган 14 та жиҳознинг рўйхати берилган. Бунга қўшимча равишда ихтиёрингизда эшкаги бор пуфакли қайиқча ҳам сақланиб қолган.

У экипаж аъзоларини сақлаш имконига эга. Шунингдек, бундай ҳолатларда жуда зарур бўлган 4 та нарса ҳам омон қолган. Булар бир кути сигарет, бир неча кути гугурт ва 5 та қоғоз пул.

Ҳар бирингизга 15 дақиқадан вақт берилади. Шу вақт ичида океанда ўзингиз ҳамда бошқалар учун жавобгарлик масъулиятини ҳис этишингиз керак.

Пастда берилган 14 та жиҳоздан ҳаёт учун зарур бўлган 4 та нарсани аниқлаш лозимки, бу жиҳозлар ёрдамида чўкаётганларни ҳам қутқариш мумкин бўлсин. Бундай танлаш жараёнида энг муҳим ҳисобланган жиҳоз биринчи ўринга, кейинги муҳим жиҳоз иккинчи ўринга, ундан кейингилари муҳимлигига қараб, ўз ўрнига қўйилади.

Бу усул ёрдамида мавжуд барча жиҳозларнинг ўрни белгиланади. Оқибатда, 14-ўринни унчалик аҳамиятига эга бўлмаган жиҳоз эгаллайди.

Энди қуйидаги 14 та жиҳозни ўз ўрнига қўйишингиз керак. Бунда, ўзингиз ва дўстларингиз учун жавобгарликни олаётганингизни асло унутмаслигингиз керак". Шундан кейин иштирокчиларга қуйидаги жиҳозлар рўйхати ҳавола этилади:

Компас.

Соқол олиш учун кўзгу.

5 литрли сув идиш.

Балиқ тутадиган тўр.

Тинч океани харитаси.

Ҳаво тўлдирилган ёстик.

2 литрли нефть ва газ аралашмаси идиши.

Кичик транзистрли радио.

Акулаларни қўрқитувчи жиҳоз, рапеллент.

Ёмғир сувини йиғиш учун катта юзали тимқора пластик (клеёнка).

Бир неча \$ ли Пуэрто-рико роми.

Икки қути шоколад.

25 метрли нейлон йўғон арқон.

Бир қути консерва.

Ходимлар томонидан тегишли жиҳозни ажратиб олиш жараёни бажарилгач, бир қарорга келиб олишлари учун синфга яна вақт берилади. Ходимлар берилган вазифани алоҳида-алоҳида бажариб бўлишганидан сўнг, биргаликда ҳаёт учун ёрдам берадиган 4 та асосий жиҳозни танлаб олишлари керак.

Уларнинг умумий бир тўхтамга келишлари осонроқ бўлиши учун ходимларга қуйидагиларни тавсия қилиш мумкин:

ўзининг шахсий фикрини ҳимоя қилишдан эҳтиёт бўлиш, яъни ўзини устун қўймасдан, кўпчилик томонидан қабул қилинган ягона қарорга кўра жавобгарликни олиш;

бу қийин бўлса, умумий қарорнинг маъқул жиҳатларини қисман қабул қилиш;

қарор қабул қилинишида ёрдам берадиган турли фикрларни ўрганиб чиқиш.

Бутун гуруҳ юқорида қайд этилганларнинг энг муҳимларини танлаганидан кейин, шахсий натижаларни гуруҳ натижалари билан солиштириш ва тегишли жиҳозларни танлаб олган бетараф гуруҳ фикри билан қиёслаш фойдадан холи бўлмайди.

Бетараф гуруҳ томонидан танлаб олинган жиҳозлар қуйидагилардан иборат:

соқол олиш учун кўзгу. У ҳаво ва денгиз кутқарувчилари учун сигнал бериш вазифасини ўтайди;

гугурт ёки пул билан ёқиш мумкин бўлган нефть ва газ қоришмасининг икки литрли идиши.

Бу ҳам қутқарувчилар эътиборини тортадиган воситалардан биридир; 3) чанқоқни қондириш учун беш литрли сув идиши; 4) бир яшик консерва.

"Кеманинг ҳалокатга учраши" машғулоти тугаганидан кейин, бошловчи ўз зиммасига жавобгарлик масъулиятини олиш фақат оғир пайтларда юзага келмай, бу сифат ҳар бир кишининг оилавий ҳаётида, кундалик турмуш тарзининг асосий хусусиятларидан бири бўлиши лозимлигини алоҳида қайд этади.

«Мен ҳеч қачон ... маганман»

Иштирокчилар навбатма-навбат "Мен ҳеч қачон ... маганман" деган жумлани айтишлари лозим (масалан, "Мен ҳеч қачон парашютдан сакрамаганман", "Мен ҳеч қачон денгизда чўмилмаганман", "Мен ҳеч қачон сигарет чекмаганман" ва бошқалар). Қолган иштирокчилар эса, айтилаётган гаплар, агар улар учун нотўғри бўлса, бармоқларини букиб борадилар.

Яъни, масалан, бирор иштирокчи парашютдан сакраган бўлса, битта бармоғини букади, кейинги иштирокчи томонидан айтилган гап ҳам унинг учун нотўғри бўлса (яъни, у денгизда чўмилган бўлса), яна битта бармоғини букади ва бошқалар.

10 та гап айтилганидан сўнг, кимнингдир бармоқларидан бирортаси ёки бир нечтаси букилмасдан қолган бўлса, ўша ютади. Бошловчи иштирокчиларни олдиндан айтилаётган гаплар ҳаётий бўлиши ва бармоқларни адолатли букиш лозимлиги ҳақида огоҳлантириши керак.

Жинс хусусиятларини эътиборга олмасдан гап айтган иштирокчи ютқазади. Бир хил ҳаёт тарзига эга бўлган одам (букилмаган бармоқлари қанча кўп бўлса) ютади, аксинча, бой ҳаётий тажрибага эга бўлган одам (барча бармоқлари букилган) ютқизади. Ўйин шу тарзда барча иштирокчилар биттадан гап айтгунларича давом эттирилади.

"Қадриятлар"

Мақсад: шахсий қадриятлар иерархияси тузилиши муҳимлигининг аҳамиятлилик даражасини ҳис қилиш ва англаш.

Шарт-шароитлар: машқ тинчлантирувчи, бир маромдаги мусиқа садолари остида бажарилиши зарур. Бунда матн ўқиётган бошловчи овозининг қандай оҳангда эканлиги ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Ўйиннинг бориши:

Иштирокчиларга олтига варақ тарқатилиб, мана шу қоғозларга ўз ҳаётларидаги энг қадрли нарсаларни аҳамиятлилигига кўра ёзиб чиқишлари сўралади. Кейин варақлар шундай аралаштириладики, энг қадрли нарса ёзилган варақ охирида туриши керак.

Бошловчи иштирокчиларга қандайдир ходиса рўй бериб, биринчи варақда ёзилган қадриятдан маҳрум бўлганликларини ҳис қилиб кўришларини таклиф қилади. Сўнгра бошловчи иштирокчилардан шу қадрият ёзилган қоғозни ғижимлаб улоқтиришни ва ҳаётни ана шу қадриятсиз тасаввур қилиб кўришларини сўрайди.

Шу тариқа ҳар бир қадриятдан воз кечиб борилади. Шундан сўнг, иштирокчиларга қадриятдан ажралаётган вақтда қанақа туйғуни ҳис қилганлигини эслаш таклиф қилади.

Кейин бошловчи мўъжиза рўй бериб, қадриятларни бирма-бир қайтариш имконияти туғилганлигини эълон қилади ва ғижимланган қоғозларни бирмабир қайтариб олади.

Сўнг иштирокчилардан қадриятларнинг йўқотилган пайтдаги ҳолати ва ғижимланган қоғозларга ёзилган ҳолатини солиштириб, йўқотилган қадриятларнинг ҳозир ҳам худди шундай қадр-қимматга эга ёки йўқлигини сўрайди.

Агар гуруҳ аъзолари қадриятларни аҳамиятига кўра ўринларини алмаштирган бўлсалар, буни ҳам баён қилишлари керак. Машғулот сўнгида бошловчи натижаларни муҳокама қилиб, хулосаларни баён этади.

Диққат! Машғулот жараёнида иштирокчилар кучли рухий кечинмаларни, зўриқишларни ҳис қилишлари мумкин. Шунинг учун машғулот ортиқча шовқин-суронсиз ўтиши, кераксиз овозлар бўлмаслиги, иштирокчилар бир-бирларига халақит бермасликлари ва бегона одамларнинг хонага кирмасликларига эътибор бериш керак. Шу билан бирга, бошловчи ҳам иштирокчиларга диққатэътиборли бўлиши шарт.

"Мумкин эмас ... "

Ўйиннинг бориши: гуруҳ иккига бўлинади. Биринчи гуруҳ ўз истак-хоҳишларини баён қилади, иккинчи гуруҳ эса бунга рад жавобини бериши керак. 10 дақиқадан кейин гуруҳлар ўз ўринларини алмашадилар. Ўйин тахминан қуйидагича бошланиши мумкин:

– Мен бугун кечқурун дискотекага бормоқчи эдим; – Йўқ, мумкин эмас, кеч бўлиб қолди.

Ўйиндан сўнг хоҳишларни рад қилиш учун қўлланилган далиллар, уларнинг сабаблари ва мазмуни таҳлил қилиб чиқилади. Бошловчи қуйидагича хулоса қилса бўлади: "Асосли ва асоссиз рад этишлар бор.

Кўпинча сизга баъзи тақиқлар асоссиздек туюлиши мумкин, бироқ уларда ҳам мақсад, мазмун борлигини инкор эта олмаймиз. Агар биз истагимиз нега рад этилаётганини англасак, тушунсак, бунга кўнишимиз осонроқ бўлади.

Баъзан ўзимиз қилаётган хатти-ҳаракатларимиз, истагимиз ноўрин эканлигини ҳам англаб тураемиз. Бундай ҳолда тушунишимиз қийин бўлган кечинмаларни ҳис қилаемиз".

Стресс ҳолатларининг олдини олиш ва ундан чиқишга мўлжалланган машқлар

«Антистресс»

Мақсад: бўшаштириш ҳолатига келтириш.

Бажариш вақти: 15 дақиқа.

Бажариш тартиби: қулай ҳолатни эгалланг. Чуқур нафас олиб, ушлаб туринг. Нафасни чиқаринг. Шу ҳолатни бир неча маротаба такрорланг ва бу сафар нафасни «Х а а а а а» товуши билан чиқаринг. Энди диққатни бир нуқтага жамлаб текис нафас олинг. Нафас олиш жараёнида: «Мен нафас чиқариш жараёнида бўшашдим», – дейиш керак. Машқни 5 маротаба такрорланг.

Кун мобайнида кўп миқдорда энергия жамланади. Мушакларингизга имконият беринг, асаб ҳужайраларига дам беринг.

Ётинг, шошмаётганингизни, ортиқча ҳаракатланмаётганингизни, ҳеч нимани ўйламаётганингизни ҳис қилинг. Ҳеч қаерга боришингиз шарт эмас, бирор юмуш билан банд бўлмайсиз ... таранглик ва дилсиёҳлик сизни бир текис тарк этади. Ҳар нафас олганингизда ўзингизни бўшашган ҳолатда, ҳар нафас чиқарганингизда эса чарчоқ, зўриқиш ва хавотирликдан қутулаётганингизни ҳис қилинг ...

Сизни хотиржамлик ва мамнунлик ҳисси чулғаб олади... Ҳамма ёқ жим-жит ва тинч. Сокинлик илиқлик ва ишонч кайфиятини юзага келтиради ... Сиз хотиржамсиз, ўзингиз ва сизни ўраб турган оламдан мамнунсиз ...

Изоҳ: ушбу машқ техникасини тренер назоратида гуруҳ билан ўтказган маъқул. Томир уриши машқни ўтказгунча ва машқдан кейинги ҳолатларда ўлчанганда, 10 та зарбага фарқланиши керак.

Танадаги зўриқишларни бартараф этиш

Ҳаётда учратган бўлсангиз, баъзи одамларнинг кулиши қийин. Гапираётганида ҳам юзида жуда кам мимикаларни кўрасиз. Эркин ҳаракат қила олмайди. Одамлар орасида ўзини хаддан ташқари ноқулай сезади.

Айтиш мумкинки, ножўя ҳаракат қилиб, кулгуга қолмай ёки уларда ўзим ҳақимда салбий фикр уйғотиб қуймай, деб ҳаракат қилишга ҳам кўрқади.

Бунинг сабаби — унинг ички дунёсида қандайдир муаммо мавжуд. Масалан, бахтлилар ичида бахтсизлигини (отаси, онаси, эри, фарзанди йўқлигини) билдириб қўймаслик.

У ана шу муаммони бошқалардан яшириб юради. Мана шу муаммолар унинг тана ҳаракатларида намоён бўлади. Унинг танаси билан ишлаш натижасида ана шу муаммони айтириш ва унинг ечимини кўрсатиш мумкин.