



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ**  
**ЎҚУВЧИЛАРНИ КАСБ-ҲУНАРГА ЙЎНАЛТИРИШ ВА ПСИХОЛОГИК-  
ПЕДАГОГИК РЕСПУБЛИКА ТАШХИС МАРКАЗИ**



**КОРРЕКЦИОН-ТРЕНИНГ МАШҒУЛОТЛАР**

**«МЕН КИМ?» МАШҒУЛОТИ**

(Танглик вазиятида қолган болалар билан ўтказилади)

**ТОШКЕНТ-2019**

### **«Мен ким?» машғулоты.**

Қўлингизга қоғоз қалам олиб, «Мен ким» саволига бир неча марта жавоб беринг.

#### **Шарх:**

Бу машқ ҳар дарсада қайтарилади. Ёзилган жавоблар йиғиб олиниб, кейинги машғулотда тарқатилиб, иштирокчилар ўз варақаларидаги олдинги ёзувлар қаторига қўшимча янги ўз «МЕН» и ҳақидаги мулоҳазаларини ёзадилар. Бу машқ орқали иштирокчиларнинг ўз-ўзига нечоғлик адекват баҳо беришлари аниқланади, ўз кучи ва имкониятига ишонч ҳисси шаклланишига эришилади.

### **«Эркалаб айтиладиган исм» машғулоты.**

“Сизни қариндошларингиз, яқин одамларингиз қандай эркалаб чақирадилар?” Ёзиб беринг.

Ўйлаб кўринг, ким ва қандай пайтда сизни эркалаб чақирди? Сиздан бирор нарсани сўрашганида-ми? Сизни эркалаб чақираётган одамнинг кайфияти яхши бўлганидами?

Эркалаб мурожаат қилишганида сиз, нималара ҳис қиласиз? Уларга жавобан сиз нима қилишни ва айтишни хоҳлайсиз? Ва амалда шуни қиласизми? Йўқ бўлса нима учун? Буни қилишга сизга нима халақит беради? Энди, сиз қачон ва кимни эркалашингизни эсланг ва ёзинг.

Эркалаганингизда сиз кўпроқ кичрайтириб айтиладиган, масалан, Дилиш, Дили сўзларини, яна Муҳаб, Микки, Муқиш сўзларини, ёки бўлмаса бошқа сўзларни яъни жуда эркалатиш сўзларини қўллайсизми?

Эркалаб айтиладиган сўзларни қўллаганингизда сиз нимани ҳис қиласиз? Чақираётган одамнингиздан қандай жавоб кутасиз? Каби саволлар берилади ва уларга жавоблар муҳокама қилинади.

### **«Мендаги кучли хусусиятлар» машғулоты:**

Ҳар бир иштирокчи ўзининг энг кучли хусусиятлари, нимани ёқтириши, қадрлаши ҳақида, ички эркинликни ҳис этиш учун нима қилиши ҳақида ҳаммага сўзлаб беради.

Қандай хусусиятлар сизда йўқ, сизга хос эмас, лекин уларни бўлишини хоҳлайсиз? саволи билан мурожаат қилинади.

Сиз сўзларингизни қўштирноққа олмасдан, яъни кимдир сўзини таъкидламасдан «балки», «агар», «ёки» сўзларини қўлламасдан, кескин,

тўғридан-тўғри фикр билдиришингиз керак. Бунинг учун сизга 3 дақиқа берилади.

Тезроқ тугатсангиз ҳам бу ҳам сизнинг ихтиёрингизда. Тингловчилар тушунмаган сўзларни қайтаришни, тушунтириб беришини илтимос қилишлари мумкин, лекин ўз фикрларини билдиришлари мумкин эмас.

Иштирокчиларга тайёргарлик учун 3 дақиқа вақт берилади, сўнгра биринчи одамга бошлашга рухсат берилади. 3 дақиқа ўтиши билан тренер биринчи иштирокчининг вақти тугаганлигини билдиради. Навбат иккинчи иштирокчига берилади, унинг ихтиёрига ҳам 3 дақиқа вақт берилади, шу тарика ҳамма иштирокчиларга навбат берилади?

### **Шарх:**

Бу машқ фақатгина ҳар бир иштирокчининг кучли хусусиятларини аниқлабгина қолмасдан, балки инсоннинг ўзи ҳақида ижобий фикрлашни ҳам шакллантиради.

Шунинг учун ҳам бу машқ- бажарилиши давомида иштирокчи ўзининг камчилиги, хатолари, сушт хусусиятлари ҳақида гапирмаслигига эътибор бериш керак, яъни ўзини танқид қилиш, ўзини ёмонлашга барҳам бериши мумкин.

«Кечаги кун ҳақида суҳбат» машғулоти.

Ўтилган машғулот ҳақида хоҳлаган иштирокчи гапириши мумкин. Унга иш жараёнида нима ёрдам беради? Нима амалга ошмади? Сабаби нима? Гуруҳ қатнашчиларига қандай талаблар бор?

Раҳбар-чи? Гуруҳда қўлланилаётган қоидалар ҳаммага тушунарлими? Қандай тилак ва истаклар бор?

### **Шарх:**

Агар ҳар бир кичик гуруҳ иштирокчиларининг сони 7-8 тадан бўлса ёки гуруҳлар жипслашган ҳолда ишлашса машғулот кўнгилдагидай ўтади.

Бутун машғулот давомида тинчликнинг сақланиши, очикчасига баҳс юритишга имкон яратиш муҳимдир, мажбуран ҳеч ким четлатилмайди.

### **«Автопортрет» машғулоти.**

Ҳар бир қатнашчи 5-7 дақиқа давомида 10-12 белгилардан ташкил топган ўзининг психологик тавсифномасини баён қилиши сўралади (тасвирланаётган кишининг ташқи белгилари кўрсатилмаслиги керак).

Масалан: бунда сизни характерингиз, сизнинг қизиқтирувчи жиҳатлар одамлар билан муносабатда бўлишингиз ва шунга ўхшаш психологик тавсифлар ёритилиши керак.

Тавсиянома ёзиб бўлганидан кейин иштирокчилар уларни бир жойга йиғиб аралаштиради. Бошловчи сўнгра бу автопортретларни бирма бир ўқийди. Қолган гуруҳ иштирокчилари эса ушбу характер хусусиятлари кимга

тегишли эканлигини топиши керак. Гуруҳ иштирокчилари бу тавсифларга қўшимча тарзда ушбу шахснинг бошқа ижобий хусусиятларини айтишлари мумкин.

### **Шарх:**

Олиб борувчи мақсадга эришиш учун бу машғулотга бир хил ўлчамдаги қоғозларни тарқатиши лозим. Автопортретлар ёзилаётганда сокин муסיқа садоси янграб туради.

### **«Мен кимман» машғулот**

Аввалги машғулотда бир неча жавоб ёзган варағингизни олинг. Ўйлаб кўринг, айнан ўша саволга бугун қандай жавоб берасиз? Балки ниманидир қўшарсиз, ўзгартирарсиз ёки бутунлай олиб ташлайсиз. Нима қилсангиз ҳам ихтиёр сизда, ҳозир шуларни амалга оширишингиз мумкин. Сизнинг 3 дақиқа вақтингиз бор «Мен кимман» саволига жавоб беринг.

### **«Психологик портрет» машғулот**

Айтингчи, сизнинг дўстингиз ким? Ҳар бир иштирокчи 3-4 дақиқа давомида кимнидир «психологик портретини» айтиб беради. Ташқи кўринишда яққол ажралиб турувчи хусусиятларни аниқлайди. Бирор кишини характерини тавсифлаб берувчи камида 10-12 хусусиятларни бутун гуруҳга ўқиб эшиттиради. Бу киши ким эканлигини топиш лозим.

### **Шарх:**

«Психологик портрет»даги ким эканлигини топган иштирокчи айнан нима учунлигини изоҳлаб беради. Агар ўқиган хусусиятларни ўзига ўхшатган бўлса бу ҳолда ҳам нима учунлигини асослаб беради.

“Психологик портрет”нинг “эгаси” жавобларнинг тўғри ёки нотўғрилигига тезда иқдор бўлмай, балки ҳамма иштирокчлар жавоби тинглаб бўлинишига қадар сабр қилиши лозим.

Бу машғулотнинг давомида иштирокчиларнинг самимийлигига, очик ойдин сўзлашга тайёрликлари, ўзларининг ҳиссиётларини бошқалар билан баҳам кўриб, қандай изоҳлаб беришига эътиборни қаратмоқ лозим.