

## **I MODUL. «MEN O'ZIM».**

### **1- MASHG'ULOT. «HAYOTDA O'Z XOHISHLARIMIZNI ANGLASH».**

**Mashg'ulotning maqsadi:** hayotda o'z xohishlarini anglash tuyg'usini shakllantirish.

**Vazifalar:**

- \* o'z qiziqishlarini aniqlash;
- \* shaxsiy resurslarni, imkoniyatlarni bilish;
- \* o'zini xohishlarini maqsadiga moslashtirish ko'nikmalarini shakllantirish.

**Davomiyligi: 1 soat 20 daqiqa**

**Reja:**

| <b>№</b>                       | <b>Trening mazmuni</b>                | <b>Davomiyligi</b> | <b>O'quv vositalari</b>                   | <b>Mashq maqsadi</b>                                                             |
|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1-sessiya. Kirish qismi</b> |                                       |                    |                                           |                                                                                  |
| <b>1.</b>                      | Videorolik                            | 15 daq.            | Kompyuter, videoproektor, kalonka         | Video rolik orqali hayotda o'z xohishlarini anglash tuyg'usini shakllantirish    |
| <b>2.</b>                      | Tanishuv mashqi (Ismlar – fazilatlar) | 10 daq.            | Stolchalar aylana shaklda tashkil etiladi | Ismlar – fazilatlar nomli mashq orqali bir – birlari bilan yaqindan tanishishadi |
| <b>3.</b>                      | Trening qoidalari bilan tanishtirish  | 5 daq.             | Marker, skotch 1 ta flipchart, A2 qog'oz  | Trening ishtirokchilarining psixologik xavfsizligini ta'minlash                  |
| <b>4.</b>                      | “Kutuvlar daraxti” mashqi             | 10 daq.            | Proektor, slayd, tarqatma materiallar     | Treningdan kutilayotgan natijalarni aniqlash                                     |
| <b>2-sessiya. Asosiy qism</b>  |                                       |                    |                                           |                                                                                  |
| <b>5.</b>                      | "Men va mening ichki dunyom" mashqi   | 10 daq.            | Tarqatma savollar                         | Ichki dunyo g'oyasini shakllantirish, birgalikdagi faoliyat                      |

|                                |                                             |         |                                                     |                                                                                                     |
|--------------------------------|---------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                             |         |                                                     | uchun motivatsiya yaratish                                                                          |
| 6.                             | "10 ijobiy va 10 salbiy" men"menda" mashqi. | 10 daq. | Flipp-chart, markerlar                              | o'z-o'zini anglash, ularning ijobiy va salbiy tomonlarini aniqlash                                  |
| 7.                             | "Qiziqarli savollar" mashqi.                | 10 daq. | Tarqatma savollar ifodalangan kartochkalar          | o'zi haqida bilimlarni yangilash, o'z "men"nidani xabardorligini baholashda sub'ektivlikni anglash. |
| <b>3-sessiya. Xulosa qismi</b> |                                             |         |                                                     |                                                                                                     |
| 8.                             | Qayta aloqa                                 | 10 daq. | Barcha ishtirokchilarga qog'oz-ruchka, flipp-chart. | Kunning sarhisobini qilish                                                                          |
| <b>Jami: 1 soat 20 daq.</b>    |                                             |         |                                                     |                                                                                                     |

**Trening borishi.**

**1-sessiya. Kirish qismi**

**Videorolik: «HAYOTDA O‘Z XOHISHLARIMIZNI ANGLASH».**

**Biror kishi qaysi qirg‘oq tomon ketayotganini bilmasa,**

**Uning uchun hech bir shamol hamrox bo‘lolmaydi.**

Hayotda o‘z xohishlarimizni anglaymizmi? Javoblar qanchalik xilma-xil va qarama-qarshi bo‘lmasin, siz ma’lumotsiz biror narsaga erisha olishingizning iloji yo‘qligini tushunishingiz kerak. Siz endi yangi ma’lumotlarni olish va o‘zlashtirish uchun yetuk yoshdasiz. Maktab bunda sizga yordam beradi.

**Endi biz muvaffaqiyat uchun asosiy tushunchalarni ko‘rib chiqamiz:**

- ☐ maqsad,
- ☐ motivatsiya,
- ☐ o‘tmishdagi yutuqlar,
- ☐ boshqalarni qo‘llab-quvvatlash.

Maqsadlarni belgilash inson faoliyatini amalga oshirish uchun zaruriy shart bo'lib, uning eng muhim xususiyati insonning xatti-harakatlarini tashkil etadigan, kelajakni belgilaydigan maqsadning mavjudligi.

Bizning mavzuimiz xohishlarimizga bag'ishlangan, avval savollarga javob bering:

1. Kim nima uchun yashaydi?
2. Nima uchun maktabga borasiz?
3. Nima uchun maktabda turli mavzular o'rgatiladi?
4. Kelajakda kim bo'lishni xohlaysiz?
5. Sizning maqsadlaringiz qanday? Maqsad nimani anglatadi?

Agar inson nimani xohlashini bilsa va har safar o'z maqsadlariga erishish uchun biror narsa qilishga harakat qilsa, u albatta muvaffaqiyat qozonadi.

**Maqsad siz oldinga intilayotgan narsaga erishishga, yetakchi bo'lishga yordam beradi, sizning eng yaxshi tomonlaringizni ko'rsatadi.**

**Motivlar - insonni faoliyatga majbur qiladigan sabablar to'plami. Avvalo, o'zingizning irodangizni rivojlantirishingiz kerak.**

Muvaffaqiyatga erishish yo'lida birinchi qadamni o'zingiz tashlang, chunki bu faqat siz uchun kerak.

Maqsadingizga erishish uchun kerak bo'lgan hamma narsadan foydalaning. Siz nimani xohlayotganingizni aniq bilishingiz kerak. Agar qiyinchiliklar paydo bo'lsa, unda nima noto'g'ri bo'lishi mumkinligini tahlil qiling. Nimani o'zgartirish kerak. Sinab ko'ring, harakat qiling, davom eting.

O'zingizning harakatlaringizni sxematik rejasini tuzishingizga ishonch hosil qiling. Siz uchun vazifa ancha osonlashadi. Kundalik yuriting, bugun nima qilishingiz kerakligini, ertaga nima qilishni belgilang.

**Rivojlanmoq.** O'zingizning harakatlaringizni tashqi tomondan baholang. Siz samarasiz deb o'ylagan narsangizga etibor qarating.

**Doimo vaqtni his qiling.** Hamma narsani o'z vaqtida bajaring. Uni behuda sarflamang.

**Og'ir mehnatdan qo'rqmang.** Agar siz mehnat qilishdan qochsangiz, muammo hal bolmaydi, bu faqat hissiy holatingizda salbiy ta'sir o'tkazadi.

**Barcha narsaga optimistik nazar bilan qaranq.** Yaxshi kayfiyat va ishtiyoq bilan barcha masalalar tezroq va yoqimli tarzda hal qilinadi.

**Tajribali odamlarning fikrlarini tinglang.** Buning hech qanday yomon tomoni yo'q, bu sizning maqsadlaringizga erishishda yaxshi rol o'ynaydi.

Siz sevimli mashg'ulotingiz (sport, musiqa, raqs, o'qish va boshqalar) orqali 10% ga bo'lsa ham allaqachon muvaffaqiyatga erishgansiz.

Maqsadni bosqichma-bosqich belgilash:

1. Maqsadni aniq bayon qilish;
2. Ushbu maqsadni yozib olish;
3. Maqsadga erishish uchun harakatlar rejasini o'ylab ko'rish va yozish;
4. Rejaga muvofiq birinchi qadamni qo'yish;
5. Kelajakni maqsadingizga yo'naltirish;
6. Maqsadga erishgandan so'ng, o'zingizga e'tibor bering va dalda bering

Natijada nimaga erishishni xohlayotganingizni yozayotganda quyidagi qoidalarga amal qiling:

- 1) orzularingizni ijobiy ma'noda ifodalang;
- 2) o'ta aniq bo'ling: hidini, ovozi, tashqi ko'rinishini aniq tasavvur qilishga harakat qiling; sizning tavsifingiz qanchalik boy bo'lsa, maqsadingizga erishish uchun miyangizdan shunchalik yaxshi foydalanasiz;
- 3) natija haqida aniq tasavvurga ega bo'lishga harakat qiling: maqsadga erishganingizda aniq nima yuz beradi, shunda sizni kim o'rab turganini his qilasiz,

u qanday ko‘rinishga ega bo‘ladi, umuman intilgan narsaga erishganingizni qanday bilib olasiz;

4) bunday maqsadlarni shakllantirish juda muhim, ularga erishish asosan sizga bog‘liq; Sizga tegishli bo‘lgan narsa faqat sizniki bo‘lishi kerak;

5) kelajakdagi mavjud maqsadlaringizning oqibatlarini haqida bashorat qilib, ular boshqa odamlarga ziyon etkazadimi yoki yo‘qmi shu haqida o‘ylang; natijalaringiz sizga ham, boshqalarga ham foyda keltirishi kerak.

**2. Tanishuv quyidagi tarzda o‘tkazilishi mumkin:** Trener ishtirokchilarga o‘zini, faoliyatini, bugungi trening maqsadini video murojaat orqali tanishtiradi. SHundan so‘ng «Ismlar — fazilatlar» mashqi orqali trening ishtirokchilari bir-birlari bilan tanishishadi.

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

Har bir ishtirokchi biron-bir ismning birinchi harfi bilan boshlanadigan shaxsning ijobiy xarakter xususiyati, kishi fazilati nomini aytish lozim (Masalan, Rashid - rostgo‘ylik, Murod — mardlik va hokazo).

### **3. Trening qoidalarini muhokama qilish**

Trening qoidalarini:

1. Bir-birini eshitishni bilish – bu so‘zlayotgan odamga qarab turish va uning gaplarini bo‘lmaslik, demakdir. Gapirshini tugatgach, keyingi so‘z olgan odam qisqacha avvalgi ishtirokchi gaplarini takrorlashi va keyin o‘z fikrlarini bildirishga kirishishi maqsadga muvofiq. Kimdir gapirayotganda qolganlar jimlik saqlaydi.

2. Aynan mavzuga oid gapirish. Ba’zida ishtirokchilar muhokama qilinayotgan mavzudan chetlashib ketadilar. Ishtirokchilarni to‘xtatib qo‘ymaslik kerak, balki quyidagicha savol bilan murojaat qilish zarur: «Uzr, men unchalik tushunmapman, Sizning gaplaringiz bizning mavzu bilan qanchalik bog‘liq? Nimani nazarda tutayotganligingizni tushuntirib berolmaysizmi?»

3. Hurmatda bo‘ling – o‘z fikrini ochiq bayon qilishga faqatgina barcha ishtirokchilar tomonidan quyidagilarga amal qilish orqali erishish mumkin:

kimningdir fikriga qo'shilmaslik mumkin, lekin bu insonni uning bayon qilgan fikrlari orqali baholash mumkin emas. Xavsizlikka tanqid qilma, ayblama, gapni bo'lma kabi qoidalar orqali erishiladi, qayta aloqa xayrixohlik bilan amalga oshirilishi kerak.

4. «Nol-nol» qonuni (punktuallik haqida) – barcha ishtirokchilar kelishilgan vaqtgacha yig'ilib bo'lishlari kerak.

5. Konfidensiallik – mashg'ulotda bo'lib o'tgan barcha narsalar ishtirokchilar orasida qolishi lozim.

6. «Stop» qonuni – kimningdir shaxsiy tajribasi muhokama qilinsa, to'xtatish zarur.

7. Mobil telefon qonuni (telefonlarni o'chirish yoki ovozsiz holatga keltirish lozim).

#### **4. “Kutuvlar daraxti” (“Kutuvlar guldastasi”) mashqi.**

**Jihozlar:** Daraxt rasmi, meva shaklidagi stikerlar. (YOki guldondagi gul shoxlari rasmi va gul shaklidagi stikerlar)

**Ishning borishi.** Ishtirokchilar treningga kelishlaridan maqsad va kutuvlarini meva shaklidagi stikerlarga yozadilar.

Bu mashqning asosiy maqsadi – mashg'ulotlar oxirida ishtirokchilar qay darajada o'z kutuvlariga erishganliklarini aniqlashdan iborat. YA'ni uchinchi kun oxirida ishtirokchilar birma-bir o'z kutuv va xavotirlari yozilgan stikerlarini o'qiydilar va qanchalik o'z kutuvlari va havotirlari oqlanganligini aytadilar.

#### **2-sessiya. Asosiy qism**

#### **5. "Men va mening ichki dunyom" mashqi.**

**Maqsad:** ichki dunyo g'oyasini shakllantirish, birgalikdagi faoliyat uchun motivatsiya yaratish.

Trener: Aytganimdek, bizning darslarimiz o'z-o'zini o'rganishga bag'ishlangan bo'ladi. Keling, o'z-o'zini bilish nimani anglatishini aniqlashga harakat qilaylik. Qanday tasavvur qilasiz? Nima uchun inson o'zini bilishi kerak? O'quvchilarning javoblari tinglanadi.

#### **6. "10 ijobiy va 10 salbiy" men "menda" mashqi.**

**Maqsad:** o'z-o'zini anglash, ularning ijobiy va salbiy tomonlarini aniqlash.

Trener: Biz hozirda bajaradigan mashq "10 ijobiy va 10 salbiy "men" deb ataladi.

Endi sizdan 10 ta ijobiy fazilatlaringizni va siz yoqtirmaydigan 10 ta salbiy jihatlaringizni kartochkalarga yozishingizni so'rayman.

Munozara: qiyinchiliklar qanday edi? Ushbu vazifani bajarishda yangi narsalarni ko'rganmisiz? Yoki biror narsa haqida o'ylayapsizmi? Dastlab salbiy deb hisoblanadigan barcha fazilatlar inson uchun foydali bo'lishi mumkinmi? Mashq qilish.

## 7. "Qiziqarli savollar" mashqi.

**Maqsad:** o'zi haqida bilimlarni yangilash, o'z "men"nidan xabardorligini baholashda sub'ektivlikni anglash.

Trener: Markazda savollar yozilgan belgilar mavjud. Endi esa, o'z navbatida, har bir kishi bir plastinka oladi va u erda yozilgan savolga javob beradi. Faqat javob berishdan oldin, u erda savollar odatiy emasligini yodda tutish kerak, tasavvurdan foydalanish mumkin.

1. Qanday gul bilan o'zingizni solishtirishingiz mumkin?
2. O'zingizni qanday tasavvur qilishingiz mumkin?
3. Qanday ajoyib qahramon?
4. Qaysi hayvonlar?
5. Yilning qaysi vaqti?
6. Qanday musiqa asboblari?
7. Qanday adabiy janr bo'lishi mumkin?
8. Qanday tabiiy hodisa?
9. Qanday adabiy belgi bilan o'zingizni taqqoslashingiz mumkin?
10. Agar siz daraxt bo'lsangiz, unda qanday daraxt bo'lardingiz?
11. O'zingiz yoqtirgan sifat nima?
12. O'zingiz qanday sifatni rivojlantirmoqchisiz?
13. Odamlar ichida eng yaxshi sifat nima?
14. Sizning sevimli mashg'ulotlaringiz qanday?

15. Nima qilishni istaysiz va nima uchun?

### **3-sessiya. Xulosa qismi**

#### **8. Qayta aloqa.**

Ishtirokchilar aylana bo'ylab bugungi kun materiallaridan qiziqarli va foydali bo'lgan narsalarni aytib o'tadilar.

Ishning bu bosqichini yozma o'tkazish samaraliroq bo'ladi. Har bir ishtirokchi (yozgan konspektlaridan foydalanmay, faqat xotiralariga tayangan holda) kun davomida bo'lib o'tgan barcha o'yinlar, mashqlar va mini-ma'ruzalarning nomlarini yozadilar. Qiyinchilik tug'ilgudek bo'lsa, guruh yordamidan foydalanish mumkin. Ayniqsa, ketma-ketlikni aytishda.

Guruh bir ovozdan barcha o'yin, mashq va ma'ruzalarning ro'yxatini tuzib chiqqandan keyin, trener har bir ishtirokchidan har bir ish shakli va undan qoniqish darajasini 5 ballik tizimda baholashni taklif qiladi.

Ish jarayonida olingan baholar guruh bilan muhokama qilinishi yoki trenerga keyingi mashg'ulotlarni rejalashtirishda qo'l kelishi mumkin. Qaydlar avvaldan tayyorlab qo'yilgan blankalarda qilinishi ma'qulroq.