

Amaliy mashg'ulotlar dasturi

№	Mashg'ulotlar nomi	soat
1 qism : O'YIN ORQALI INQIROZNI BARTARAF ETAMIZ		
1.1. Tanishishni, o'zimizni namoyon etish va muloqotda ancha o'zimizga ishongan bo'lishga o'rganamiz		
1.	"Moychechak barglari" <u>O'yinning maqsadi.</u> O'zingiz haqingizda gapirishni, o'zingizni namoyon etishni, shuningdek, oila a'zolari yoki do'stlaringiz haqida nimadir qiziqarli va yangi narsalarni bilib olishga o'rganish	1
2.	"Men maqtanaman" <u>Maqsad.</u> Bolalarning o'zlariga bo'lgan qiziqishlarini, o'zlarini qabul qilish, o'zlarini va boshqalarni noyob odamlar sifatida idrok etish malakalarini rivojlantirish.	1
	jami	2

1.1. Tanishishni, o'zimizni namoyon etish va muloqotda ancha o'zimizga ishongan bo'lishga o'rganamiz

"Moychechak barglari"

O'yinning maqsadi. O'zingiz haqingizda gapirishni, o'zingizni namoyon etishni, shuningdek, oila a'zolari yoki do'stlaringiz haqida nimadir qiziqarli va yangi narsalarni bilib olishga o'rganish.

O'yin bayoni. O'yinning barcha ishtirokchilariga o'zlari yoqtirgan narsalar haqida yozish va gapirish taklif etiladi. Buning uchun barchaga moychechak bargini eslatadigan qog'oz beriladi. Hamma unda savollarga javob yozadi. Keyin siz juftlar (har bir juftlikda katta va bola yoki agar bir nechta bola to'plangan bo'lsa, unda 2-3 kishidan iborat guruhlar) ga bo'linishlari va tasvirlanganlarni muhokama qilishingiz mumkin.

Ko'rsatma. Siz shunday boshlashingiz mumkin: "Dunyoda faqat siz sevadigan narsa bor. Mana shu yerda siz so'zlar bilan barcha eng yoqtirganlaringizni bayon qilishingiz yoki chizishingiz mumkin". Siz bolalarga tasavvur qilish yoki oldindan savollarni tayyorlashlarini taklif qilishingiz mumkin.

Mana savollar qanday bo'lishi mumkin:

Mening sevimli mavsumim _____

Mening sevimli hayvonim _____

Mening hammada ko'ra ko'proq bo'lishni istaydigan sevimli joyim _____

Mening eng yaxshi do'stim _____

Mening sevimli sport turim _____

Mening sevimli kitobim _____

Mening eng sevimli mashg'ulotim _____
 Mening eng sevimli filmim _____
 Mening sevimli teleko'rsatuvlarim _____
 Mening sevimli kiyimlarim _____
 Mening sevimli musiqam _____
 Mening sevimli qo'shig'im _____
 Mening sevimli o'yinim _____
 Mening sevimli rangim _____
 Mening sevimli tovushim _____
 23
 Mening sevimli o'yinchog'im _____
 Mening sevimli taomim _____
 Mening sevimli hidim _____

"Barg" ni to'ldirish uchun vaqt tugaganida, 2-3 kishidan iborat guruhlariga birlashing va yozuvlaringizni baham ko'ring, ya'ni hayotda eng yaxshi ko'rgan narsalaringiz haqida bir-biringizga ayting. Keyin esa ushbu "barglar"dan siz katta moychechakni yopishtirishingiz mumkin (masalan, katta vatman qog'ozida), o'rtasiga esa oilangiz yoki guruhingiz (sinfidagi bolalar, do'stlar) fotosuratini qo'yishingiz mumkin. Moychechak siz, bolalaringiz va do'stlaringiz nimani yaxshi ko'rishingizni eslatib turadi va bo'sh vaqtingizni va dam olishingizni rejalashtirishda yordam beradi.

"Men maqtanaman"

Maqsad. Bolalarning o'zlariga bo'lgan qiziqishlarini, o'zlarini qabul qilish, o'zlarini va boshqalarni noyob odamlar sifatida idrok etish malakalarini rivojlantirish.

O'yin bayoni. Butun oila bo'lib, masalan, choy ichishga yig'ilgan cha bolalarga boshqalarga qaraganda yaxshiroq qila oladigan 2-3 tadan ishni aytishlarini taklif qiling.

Ko'rsatma. Siz shunday boshlashingiz mumkin: "Har bir inson boshqalarga qaraganda ba'zi narsani yaxshiroq bajarishni biladi. Ammo ko'pincha atrofdagi odamlar, ba'zida o'z oilalarida ham bu haqda hatto bilishmaydi. Kelinglar, bir-birimizni diqqat bilan tinglaylik va barchamiz birgalikda nima qila olishimizni ko'ramiz".

1. 2. O'zimizdagi his-tuyg'ularini anglash va xavfsiz namoyon qilishni o'rganamiz	
"Kayfiyatni toping" Maqsad: yuz ifodasi bo'yicha odamlarning his-tuyg'ularini va fikrlarini farqlashni o'rganish.	1
"Ko'zgu" Maqsad. O'z his-tuyg'ularini turli yo'llar bilan ifoda etishga, shuningdek, boshqaning kayfiyatini his qilishga o'rganish	1
"Kayfiyatni chizing"	1

<u>Maqsad.</u> O‘z his-tuyg‘ularini rasm orqali ifoda etishni o‘rganish.	
Jeberish <u>Maqsad.</u> Psixologik noqulaylikni, tajovuzni yo‘q qilish, boshqa odamning qarashlarini tushunish va hisobga olish ko‘nikmasini shakllantirish, salbiy his-tuyg‘ularning xavfsiz namoyon bo‘lishi	1
Ajdaho hayqirig‘i <u>Maqsad.</u> Psixologik noqulaylikni, tajovuzni bartaraf etish, salbiy his tuyg‘ularni xavfsiz namoyon qilish.	1
“Ha – yo‘q” <u>Maqsad.</u> Psixologik noqulaylikni, tajovuzni bartaraf etish, salbiy his tuyg‘ularning xavfsiz namoyon qilish.	1
“Maqtovlar” <u>Maqsad:</u> Boshqa odamlarning ijobiy tomonlarini payqash, iltifotlarni gapirish malakasini rivojlantirish	1
“Muvaffaqiyatlar qopchig‘i” <u>Maqsad.</u> Boshqa odamlarning, shuningdek, o‘zining ijobiy tomonlarini payqash malakasini rivojlantirish. Shaxsiy hayotidagi hodisalarda ijobiylarini topa olish, ularga diqqatni yanada ko‘proq jamlash	1
“Sukunatni tinglaymiz” <u>Maqsad.</u> Tinglash qobiliyatini rivojlantirish, kuzatuvchanlikni mashq qilish.	1
“Jig‘iga tegish” <u>Maqsad.</u> Tajovuzni ijtimoiy jihatdan maqbul tarzda ifodalash. Qachonki g‘azab va xafagarchilik paydo bo‘lganida vaziyatlarni muhokama qilish imkoniyati.	1
“Rediska va bodring” <u>Maqsad.</u> O‘yin orqali tajovuzni ijtimoiy jihatdan maqbul tarzda ifodalashga o‘rganish	1
"Kichkina yomonliklar" <u>Maqsad:</u> Tajovuzni o‘yin orqali ijtimoiy jihatdan maqbul tarzda ifoda etishni o‘rganish. Qachonki g‘azab va xafagarchilik paydo bo‘lganida vaziyatlarni muhokama qilish imkoniyati.	1
"Sehrli yomg‘ir" <u>Maqsad.</u> Tasavvurni faollashtirish, tajovuzkor his-tuyg‘ularni	1

xavfsiz tarzda ifoda etish qobiliyati.	
jami	13

"Kayfiyatni toping"

Maqsad: yuz ifodasi bo'yicha odamlarning his-tuyg'ularini va fikrlarini farqlashni o'rganish.

O'yin bayoni. Turli xil yuz ifodalari bo'lgan personajlar tasvirlangan rasmlarga qarashni taklif eting. Qahramonlarning qanday his-tuyg'ularni ifodalashini aniqlash kerak. Keyin bolaga rasmdagi personaj qanday emotsiyani aks ettirishini topishi uchun muayyan "kayfiyat" aks ettirilgan kartochka yoki bir nechta kartochkalarni bering. Boladan bu emotsiyani yuz ifodalari va imo-ishoralar orqali ko'rsatishini so'rang. Qolgan ishtirokchilar (oila a'zolari yoki do'stlari) bola uzatayotgan kayfiyatni taxmin qilishlari zarur.

24

Ko'rsatma. "Hozir men har xil kayfiyatdagi personajlar aks ettirilgan rasmlarni ko'rsataman. Kel, bu qanday kayfiyat ekanini topishga harakat qilamiz, keyin esa ularni nomlaymiz. Yaxshi, endi kartochkalarni tarqataman. Ularga diqqat bilan qarang va qanday kayfiyat ko'rsatilganligini aniqlang. Hech kimga ko'rsatmasdan, bu kayfiyatni siz yuz ifodalari va imo-ishoralar bilan qanday tasvirlashingiz haqida o'ylang. Xo'sh, boshladik. Qanday kayfiyatni namoyish qilayotganimni toping! Endi esa sizning navbatingiz".

"Ko'zgu"

Maqsad. O'z his-tuyg'ularini turli yo'llar bilan ifoda etishga, shuningdek, boshqaning kayfiyatini his qilishga o'rganish.

O'yin bayoni. Ishtirokchilar ikki kishidan bo'lib guruhlariga ajraladilar, ularning har biri navbatma-navbat ikkinchi odamning tuyg'ulari va emotsiyalarini aks ettiruvchi "ko'zgu" rolini o'ynaydi.

Ko'rsatma. "Endi biz "Ko'zgu" o'yinini o'ynaymiz. Juftlikka bo'lining, bir-biringizga ro'parama-ro'para turing. Sizlardan biringiz "ko'zgu" bo'lasiz, boshqangiz turli xil tuyg'ular va emotsiyalarni namoyon qilishingiz zarur. "Ko'zgu"ni o'ynagan ishtirokchi sherigining harakatlarini aniq takrorlaydi".

"Kayfiyatni chizing"

Maqsad. O'z his-tuyg'ularini rasm orqali ifoda etishni o'rganish.

O'yin bayoni. Bolaga qog'ozda qalam yoki bo'yoqlar bilan kayfiyatini ifodalashini, ya'ni o'z kayfiyatini chizishini taklif qiling.

Ko'rsatma. "Bugun noodatiy kun va g'ayrioddiy vazifa. Endi biz ... kayfiyatni chizamiz. Biz sen bilan buni hali qilmadik, to'g'rimi? Kel, shuni bajarishga harakat qilamiz! Qog'oz, qalam yoki bo'yoq olamiz, o'z kayfiyatimizni aniqlaymiz va uni chizishni boshlaymiz!"

Jeberish

Maqsad. Psixologik noqulaylikni, tajovuzni yo'q qilish, boshqa odamning qarashlarini tushunish va hisobga olish ko'nikmasini shakllantirish, salbiy his-tuyg'ularning xavfsiz namoyon bo'lishi.

O'yin bayoni. Bolalarni ajoyib til haqida ayting, unda siz o'zingiz xohlagan narsani – yomonni ham, yaxshi narsani ham aytishingiz, urishishingiz va yarashishingiz mumkin. Ushbu til "jeberish" deb nomlanadi. Har kim buni juda oson o'rganishi mumkin.

Ko'rsatma. "Jeberish"da gaplashishga o'rgating: "Bilaman, biz hozir janjallashib qoldik va sen o'z his-tuyg'ularingni bosib turishga harakat

25

qilyapsan. Men ham. Kel, ularni hamma-hammasini aytish mumkin bo'lgan yashirin tilda ifodalashga harakat qilaylik! Yomonini ham, yaxshisini ham. Keyin esa yarashamiz! Bu tilni o'rganish juda oson – shunchaki xayolotni yoq! Buni qanday qilayotganimni ko'r: "Xarr! Ya-ya-ya-ya! Kuzdra-shuzdra! Tratt! Tratt! Tratt! Durrr! Murrr! Furr!r!"

Ajdaho hayqirig'i

Maqsad. Psixologik noqulaylikni, tajovuzni bartaraf etish, salbiy his tuyg'ularni xavfsiz namoyon qilish.

O'yin bayoni. "Jeberish" ga o'xshash, ammo yashirin til sifatida g'azablangan ajdaho tovushlaridan foydalaning. "Darg'azablikni bo'kirib chiqarish" uchun bir-biringizga baqirib so'zlang.

Ko'rsatma. "Hozir biz sizlar bilan olov bilan nafas oladigan ajdahoga

o'xshaymi z!	Urishdik,	to'polon	qildik	yo ki	janjallashdik.	Nima	
qilishimiz	kerak?	Mana	nima:	bu	haqda	gapiring.	Am o

gapirganimiz kabi emas, balki ajdaho kabi. Kelinglar, baqiramiz. Boshlaysanmi?

"Ha – yo'q"

Maqsad. Psixologik noqulaylikni, tajovuzni bartaraf etish, salbiy his tuyg'ularning xavfsiz namoyon qilish.

O'yin bayoni. Agar bolaga qandaydir lahzada siz aytgan hamma narsaga qarshi turishi muhim bo'lsa, "ha – yo'q" o'yinini o'ynang.

Ko'rsatma. Qanday o'ynashingizni gapirib bering: "Keling, ajoyib o'yinni

sinab ko‘raylik. Men so‘zlaganimda va etiladigan har bir narsa uchun "yo‘q" deb javob bering. Keyin esa biz rollarni almashtiramiz. Xo‘sh, boshlaymizmi?

“Maqtovlar”

Maqsad: Boshqa odamlarning ijobiy tomonlarini payqash, iltifotlarni gapirish malakasini rivojlantirish.

O‘yin bayoni. Bir biringizga ro‘parama-ro‘para turing. Avval katta odam bolaga maqtov aytadi, keyin – bola katta odamga. Maqtovga “Rahmat, men bilaman”, deb javob qaytarish kerak.

26

Ko‘rsatma. “Iltimos, mening ro‘paramga tur. O‘yinni mendan boshlaymiz. Oldin men senga maqtov yoki kerak deb hisoblagan yaxshi tomoningni aytaman, keyin esa sen menga”.

“Muvaffaqiyatlar qopchig‘i”

Maqsad. Boshqa odamlarning, shuningdek, o‘zining ijobiy tomonlarini payqash malakasini rivojlantirish. Shaxsiy hayotidagi hodisalarda ijobiylarini topa olish, ularga diqqatni yanada ko‘proq jamlash.

O‘yin bayoni. Oilada har ir a‘zo yaxshi voqea, harakat yoki yutuqlar bayoni bilan maktub solishi mumkin bo‘lgan maxsus sig‘im (quticha, sumkacha yoki xaltacha) o‘ylab toping. Hafta oxirida muvaffaqiyatlar qopchig‘ini oching va choy ustida barcha yozilganlarni o‘qing. Hazillashish mumkin va hatto kerak!

Ko‘rsatma. Uyingizdagi muvaffaqiyatlar qopchig‘i to‘g‘risida gapirib bering: “Aytchi, haqiqatan biz ko‘pincha kun yoki hatto hafta davomida qilgan yaxshi narsalarimizni, shuningdek, biz bilan sodir bo‘lgan yaxshi narsalarni tezda unutib qo‘yamiz. Kel, har kuni oqshomda kichkina maktub yozamiz va uni maxsus “muvaffaqiyatlar qopchig‘i”ga tashlaymiz. Maktubda sen o‘zing yaxshi yoki yoqimli deb hisoblagan har qanday hodisa va ishni yozish kerak. Qopchiq mana bu yerda turadi. Men ham o‘z muvaffaqiyatim va yaxshi hodisalarimni yozib boraman. Yakshanba kuni nonushta qilayotib, qopchiqni ochamiz, maktablarni o‘qiymiz va bizning barcha ishlarimizni muhokama qilamiz. Senga yoqdimi?”

“Sukunatni tinglaymiz”

Maqsad. Tinglash qobiliyatini rivojlantirish, kuzatuvchanlikni mashq qilish.

O‘yin qoidalari. Ishtirokchilar aylanada qulay joylashib oladilar, ko‘zlarini yumadilar va "sukunatni tinglaydilar". Iloji boricha ko‘p turli-tuman tovushlarni eshitishga harakat qilishingiz kerak. Keyin bolalar ko‘zlarini ochadilar va eshitganlari bilan bo‘lishadilar.

Ko‘rsatma. "Qulayroq o‘tirib oling, ko‘zingizni yuming va sizning

atrofingizdagi nimalar sodir bo'layotganini tinglang, gaplashmaslikka va shovqin solmaslikka harakat qiling. Qachonki boshlovchi (kim boshlovchi bo'lishni istaydi?) aytganida sekin ko'zingizni oching. Va biz sukunatda kim nimalarni eshitganligi haqida gaplashamiz".

“Jig‘iga tegish”

Maqsad. Tajovuzni ijtimoiy jihatdan maqbul tarzda ifodalash. Qachonki g‘azab va xafagarchilik paydo bo‘lganida vaziyatlarni muhokama qilish imkoniyati.

O‘yin qoidalari. Bolalar xona bo‘ylab erkin harakatlanishadi va birbirlariga aftlarini burishtirishadi (kulgili, g‘azablangan, ranjituvchi va h.k.), "jig‘iga tegishadi". Boshlovchining mashg‘ulotni bolalar bilan birga bajarishi, aftini bujmaytirishi va erkin, o‘yinli kayfiyatni qo‘llab-quvvatlashi juda muhim.

Bolalar uchun ko‘rsatmalar. Qanday o‘ynashni gapirib va ko‘rsatib berishdan boshlang: “Biz hozir “Jig‘iga tegish” ni o‘ynaymiz. O‘yin juda oddiy, lekin ba’zida odamlarga uni o‘ynash juda qiyin. Buning uchun xona bo‘ylab erkin harakatlanish va to‘xtamasdan, bir-biringizga aftingizni bujmaytirib, jig‘iga tegishingiz zarur. Mana bunday! Sinab ko‘ramizmi?”.

“Rediska va bodring”

Maqsad. O‘yin orqali tajovuzni ijtimoiy jihatdan maqbul tarzda ifodalashga o‘rganish.

O‘yin bayoni. Jig‘iga tegish va laqab qo‘yish seansini, biroq faqat turli sabzavotlar va mevalar nomidan foydalanganicha o‘tkazish mumkin.

Yo‘riqnoma. Bolaga laqab qo‘yishni taklif qiling. Biroq g‘ayrioddiy usulda: “Men ba’zida kimnidir yomon so‘z bilan nomlashni istashni tushunaman. Va hatto sen meni, men esa – seni. Kel, bizning alamlarimizni sabzavot yoki mevalar nomi orqali ifodalashni sinab ko‘ramiz. Masalan: “Hoy, sen banan! Sen esa – rediska! Endi sening navbating, ayt!”

"Kichkina yomonliklar"

Maqsad: Tajovuzni o‘yin orqali ijtimoiy jihatdan maqbul tarzda ifoda etishni o‘rganish. Qachonki g‘azab va xafagarchilik paydo bo‘lganida vaziyatlarni muhokama qilish imkoniyati.

O‘yin qoidalari: bolalar va kattalar xona bo‘ylab erkin tartibda harakatlanishadi va bir-birlariga "kichik yomonliklar" qilishadi (yengil chimchilash, sochidan tortish, bir birlarini shapatilash va h.k.). Boshlovchining ushbu mashqni bolalar bilan birga bajarishi muhim.

Bolalar uchun ko‘rsatmalar: "Kelinglar, “Kichkina yomonliklar” o‘yinini o‘ynaymiz. Buning uchun siz xonani erkin aylanib yurishingiz va bir biringizga

kichkina yomon shumliklar qilishingiz kerak, masalan, muloyimlik bilan chimchilash, qitiqlash, sochidan tortish, shapatilash va h.k. Ammo yodingizda bo'lsinki, sizning kichkina shumliklaringiz qiziqarli va beozor bo'lsin. Ijodkor bo'lishga va fantaziya qilishga urinib ko'ring".

"Sehrli yomg'ir"

Maqsad. Tasavvurni faollashtirish, tajovuzkor his-tuyg'ularni xavfsiz tarzda ifoda etish qobiliyati.

O'yin bayoni. O'yin uchun gazetalar va rangli jurnallar kerak. O'yin uch bosqichdan iborat. Birinchi bosqich: bolalarni bir nechta jurnal va gazetalarni olishga taklif qiling. Keyin gazetalarni qancha vaqtda mayda bo'laklarga bo'linishini belgilang (lekin 3-4 daqiqadan oshmasligi kerak). Signalda to'xtash kerak. Ikkinchi bosqich: yana bolalar bilan birgalikda bo'laklarni bir-biringizga tashlashingiz va "sehrli yomg'ir" ni tashkil qilganча ularni otishingiz mumkin bo'ladigan vaqt oralig'ini aniqlang. Signalda to'xtashingiz va uchinchi bosqichga o'tishingiz kerak. Yana cheklangan vaqt ichida siz barcha qismlarni maxsus paketga to'plashingiz kerak. Ovoz taymeri o'yinda juda katta yordam beradi. Keyin qismlardan qandaydir applikatsiyalar va kollajlar qilishingiz mumkin.

Ko'rsatma. Ishtirokchilarga o'yinning barcha bosqichlari xususiyatlarini tushuntiring: "O'zingizga bir nechta jurnal va gazetalarni tanlang. Bu gazeta va jurnallarni mayda bo'laklarga bo'lish kerak. Biroq biz buni amalga oshirish kerak bo'ladigan vaqtni aniqlashimiz kerak. Signal bo'yicha boshlaymiz. Bu o'yinning birinchi bosqichi. Endi shu vaqt ichida siz qismlardan shar yasaganча bir-biringizga otishingiz mumkin, atrofga sochishingiz, yuqoriga otishingiz mumkin. Qaranglar, bu yomg'irga o'xshaydi! Bu o'yinning ikkinchi bosqichi. Endi esa uchinchi bosqich. Siz buni qancha vaqtda yig'ishtirishingiz mumkin? Aniqladingizmi? Boshlaymiz: tezda barcha qismlarni shu paketga to'playmiz!"