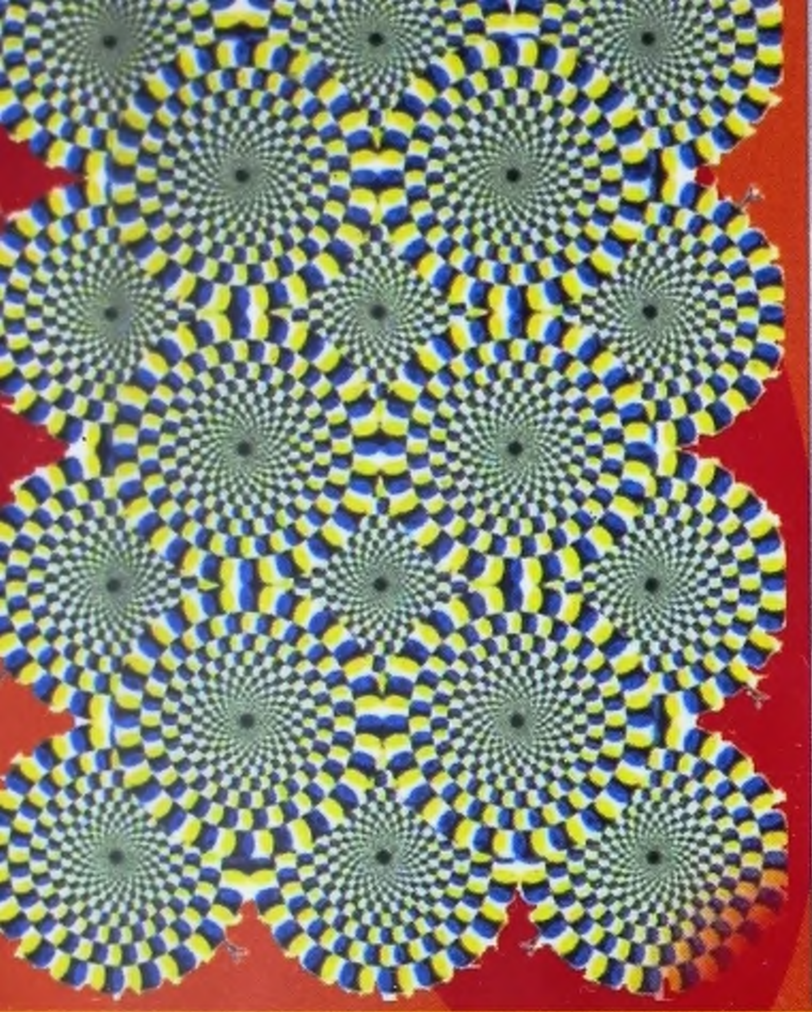


МАҶМӮАИ БОЗӢ ВА МАШҚҲОИ ПСИХОЛОГӢ

19.11.13

ДОНИШГОҲИ МИЛЛИИ ТОҶИКИСТОН

МАҶМӮАИ БОЗӢ ВА МАШҚҲОИ ПСИХОЛОГӢ

(Маводи таълимию методӣ)

ДУШАНБЕ - 2013

ББК 88.4(072)

М - 37

Бо қарори Шӯрои методии
ДМТ, суратмаҷлиси №4 аз
28.01.2013 ба чоп тавсия шудааст.

Мураттиб: Давлатов Маҳмадулло

Муқарризон: Юнусова Н.М., дотсенти кафедраи психологияи факултети фалсафаи ДМТ;
Давлатшоев И., мудири шӯъбаи педагогика ва психологияи ПРМ АТТ, дотсент

Маҷмӯаи бозӣ ва машқҳои психологӣ. Маводи таълимию методӣ ба донишҷӯёни ихтисоси психологияи муассисаҳои таҳсилоти олӣ, психологҳои соҳаи маориф, мураббияҳои муассисаҳои томактабӣ, кормандони иҷтимоӣ ва кулли иштиёқмандони илми психология, ки бо ташаккули шахсияти ҷисман ва рӯҳан солими насли наврас машғуланд, тавсия мегардад. – Душанбе, 2013. - 128 саҳ.

©Давлатов М., 2013

ПЕШГУФТОР

Яке аз масъалаҳои муҳими таърихи психология ва психологияи муосир муайян кардани омил ва шароитҳои инкишофи психикии инсон маҳсуб меёфт ва меёбад. Натиҷаи тадқиқотҳои психологии мавҷудаи ҷаҳонӣ нишон доданд, ки маҳз фаъолият шарти асосии зуҳурот ва тараққиёти психикӣ мебошад.

Дар психология асосан се намуди фаъолиятро ҷудо мекунанд ва инҳо дар ҷараёни ҳаёти инсон пайваста якдигарро иваз менамоянд: бозӣ, таълим ва меҳнат. Онҳо маҳз бо натиҷаҳои ниҳоии худ (маҳсули фаъолият), аз рӯйи раванди ташкил кардан ва хусусиятҳои маромнокиашон аз якдигар фарқ мекунанд.

Фаъолияти асосии инсон меҳнат аст ва натиҷаи ниҳоии онро маҳсулоти аҳамияти иҷтимоидошта ташкил медиҳад (масалан, маҳсулоти хоҷагии қишлоқ, кашфиёти илмӣ, дарс ва ғайра).

Нақши хеле муҳимро дар рушд ва тарбияи инсон яке аз намудҳои муҳими фаъолият – бозӣ ба уҳда мегирад. Дар раванди бозӣ азнавҳосилкунии таҷрибаи аҳамияти ҷамиъияти дошта ба амал меояд, ташаккулёбии одам ҳамчун субъекти фаъолият таъмин карда мешавад ва дар ҳамин аст аҳамияти муҳимтарини ин намуди фаъолият. Бозӣ воситаи самарабахши ташаккул додани шахсият, сифатҳои маънавӣ-иродавии ӯ ба шумор рафта, дар рафти он талаботи робитаи мутақобила намудан бо олами атроф қонеъ кунонида мешавад. Педагоги машҳури рус А.С. Макаренко ба бозии бачаҳо баҳо дода, чунин қайд кардааст: «Бозӣ дар ҳаёти кӯдак аҳамияти калон дорад, чунин аҳамиятеро, ки фаъолияти корӣ барои калонсол дорост. Кӯдак дар рафти бозӣ чӣ навъе, ки амал кунад, аксар вақт дар рафти кор низ чунин рафтор хоҳад кард. Аз ин лиҳоз, тарбияи хизматчии оянда пеш аз ҳама дар бозӣ сар мешавад...».

Равоншиносон кайҳо боз ба омӯзиши табиати бозӣ шуғл доранд ва вазифаҳои онро дар муқоиса бо дигар намудҳои фаъолият ошкор кардаанд. Ба андешаи онҳо, моҳияти бозӣ аз як тараф, қонеъкунонии талабот ба истироҳат бошад, аз тарафи дигар, дар рафти бозӣ як навъ машқ ва омӯзиш сурат мегирад. Бозиро метавон ҳамчун фаъолияти

ҷубронкунандае баҳогузорӣ кард, ки дар шакли рамзӣ барои қонеъкунонии хоҳишҳои дастраснашуда имкон медиҳад.

Омӯзишҳои бозӣ муқаррар намудаанд, ки мароми асосии бозӣ на дар натиҷаи амал, балки дар ҷараёни бозӣ ва иҷрои амалҳо ифода меёбад, ки ба шахс ҳаловат мебахшад. Кӯдак дар рафти бозӣ вобаста ба вазъият амал карданро меомӯзад ва тарзи иҷрои амал ӯро ба фикр кардан водор месозад. Амал кардан дар вазъияти бофташуда ба он мебарад, ки кӯдак на танҳо идора кардани идроки ашё ё ҳолати воқеиро аз худ мекунад, балки моҳияти вазъият ва аҳамиятнокии онро низ фаҳмида мегирад. Бояд қайд кард, ки дар ин ҷараён сифатҳои нави муносибат кардан бо олами атроф тавлид мешаванд: кӯдак дарк мекунад, ки олами атроф на танҳо сертобиш аст, балки ҳар як ашёи он моҳият ва аҳамияти худро соҳиб мебошад.

Бозии кӯдак дар давраи барвақти бачагӣ бештар тавассути ашёхо сурат мегирад. Ӯ ягон ашёи тасодуфиро гирифта, онро дар образи ашёи мушаххас тасаввур мекунад (масалан, ба ҷои асп истифода бурдани навдаи дарахт) ва ин тахаюллоти аввалини кӯдакро бедор мекунад. Фаъолияти кӯдак дар чунин бозиҳо характери рамзиро мегирад ва дар ин амалҳои рамзӣ муносибати мутақобила бо атроф, азсаргузаронии ҳиссиёт ва тахаюллот таҷассум меёбанд.

Психологи машҳури рус Леонтев А.Н. формулаи бозии кӯдаконаро чунин тарҳрезӣ кардааст: на бурд кардан, балки бозӣ кардан. Бозӣ фаъолияти эҷодӣ аст ва дилхоҳ эҷодиёт туфайли фаросат амалӣ мегардад. Бозӣ тамоми ҷанбаҳои шахсияти кӯдакро ташаккул медиҳад, дар рафти он рушди психики кӯдак сурат мегирад ва ӯ ниҳоят барои гузаштан ба марҳилаи навбатии тараққиёт омода мешавад.

Дар рушди шахсияти кӯдак мавқеи асосиро бозиҳое ишғол мекунанд, ки онҳоро худи бозигар бофта мебарорад, яъне бозиҳои сужавӣ-нақшӣ. Дар чунин бозиҳо омодагии кӯдак ба аз худ кардани нақшҳои нав ба нави иҷтимоӣ сурат мегирад.

Бо гузоштани қадамҳои аввалини кӯдак ба мактаб фаъолияти пешбарандаи ӯ аз бозӣ ба фаъолияти таълимӣ мегузарад. Бояд зикр кард, ки иваз шудани фаъолияти пешбаранда аз бозӣ ба таълимӣ ва аз таълимӣ ба меҳнатӣ маънои онро надорад, ки намудҳои пешинаи фаъолият моҳияти худро

аз даст медода бошанд. Баръакс, намудҳои фаъолият якдигарро пурра карда, дар сурати пешбаранда будани яке аз онҳо, дигар намудҳо ҳамчун ҷузъи таркибии ин фаъолият баромад мекунанд.

Чӣ хеле ки қайд кардем, дар давраи мактабхонӣ ва донишҷӯйӣ фаъолияти пешбарандаи одамро фаъолияти таълимӣ ташкил медиҳад. Бозӣ дар ин марҳилаи ҳаёти одам ҳамчун ҷузъи фаъолияти таълимӣ баромад намуда, барои самаранокии ин фаъолият кумак мерасонад. Дар раванди таълим бозиҳое истифода бурда мешаванд, ки онҳоро дар адабиёти илмӣ-методӣ бозиҳои дидактикӣ меноманд.

Муҳимтарин хусусияти бозиҳои дидактикиро пешниҳод намудани вазифа дар шакли бозӣ ташкил медиҳад. Бачаҳо бозӣ карда, ҳатто гумон ҳам намекунанд, ки дар ин раванд донишҳои нав аз худ карда, маҳорату малакаи худро дар самти кор бо ашёҳо ё ҳамчун субъекти муносибатҳои иҷтимоӣ ташаккул медиҳанд.

Ҳамин тариқ, бозиҳои дидактикӣ бо ду мақсад истифода мешаванд: омӯзишӣ, ки ҳадафи калонсолон аз истифодаи бозӣ ҳамин аст ва бозӣ, ки барои кӯдакон хеле писанду гуворо аст. Ин ду мақсад якдигарро пурра карда, азхудкунии маводи таълимиро таъмин менамоянд. Ҷанбаи дигари муҳими нақши бозии дидактикӣ дар он аст, ки бозӣ бояд ба раванди таълим тобиши эмотсионалӣ бахшад ва ба кӯдак имконият диҳад, ки таҷрибаи муайянро касб намояд.

Бозиҳои дидактикӣ сохтори муайни худро доранд ва он моҳияти ин бозиҳоро ҳамчун шакли омӯзиш ва фаъолият ошкор мекунад. Сохтори бозиҳои дидактикиро унсурҳои зерин дар бар мегиранд:

- вазифаи дидактикӣ;
- амали бозӣ;
- қоидаи бозӣ;
- натиҷаи бозӣ.

Вазифаи дидактикии бозиро мақсади амалҳои таълимию тарбиявӣ муайян мекунанд. Он аз тарафи омӯзгор муайян карда мешавад ва фаъолияти таълимии ӯро инъикос менамояд. Вазифаҳои дидактикӣ дар бозиҳои дидактикӣ тавассути вазифаҳои бозӣ амалӣ карда мешаванд. Бача ба бозӣ ворид

шуда, вазифаи бозиро вазифаи худ мешуморад ва дар ҳамин асос амалҳои муайянро иҷро мекунад.

Асоси бозиро амалҳои бозӣ ташкил медиҳанд. Амалҳои бозӣ чӣ қадаре, ки гуногунранг бошанд, бозӣ ҳамон қадар шавқовар мешавад. Муайян кардани қоидаҳои бозӣ имконият медиҳад, ки бозигар маҳорати идоранамоии ҳолатҳои муайяни эмотсионалиро дар худ ташаккул диҳад ва инчунин ба рушди сифатҳои иродавӣ мусоидат кунад. Бояд дар назар дошт, ки натиҷагирӣ аз бозӣ дарҳол баъд аз анҷоми он сурат мегирад ва дар рафти он ба амали ҳар як иштирокӣ бояд эътибор дод.

Маҳз бо назардошти аҳамияти бозиҳои дидактикӣ дар раванди таълим ва саҳми он дар азхудкунии донишу маҳорату малака зарурати истифодаи мақсадноку фаъоли ин бозиҳо дар раванди таълим ба вуҷуд омадааст. Пайдоиши ин эҳтиёҷот мутахассиони соҳаи психология ва педагогикаро водор месозад, ки бо дарназардошти хусусиятҳои зинаҳои гуногуни раванди таълим дар Тоҷикистон, бозиҳои мувофиқ ба хусусиятҳои психологии муҳасиллинро пайдо кардаву барои истифода пешниҳод намоянд.

Дастури таълимӣ-методии «Маҷмӯаи бозӣ ва машқҳои психологӣ» бо дарки ин зарурат ва баэътиборгирии низому усулҳои нави таълим таҳия гардида аст. Истифодаи бозӣ ва машқҳои дар мавод пешниҳодгардида имконият медиҳанд, ки истифодаи усули интерактивии таълим боз ҳам шавқовару самарабахштар гардад.

Бозиҳо ва машқҳои пешниҳодгардидаро истифода бурда, мо метавонем чаҳор вазифаи асосии дарс – таълим, тарбия, маълумот ва инкишофро таъмин намоем. Зеро истифодаи бозию машқҳои психологӣ имконият медиҳад, ки муҳассилин донишҳои нав аз худ кунанд, сифатҳои муайяни шахсию касбии худро тарбия намоянд ва ҷиҳатҳои муайяни шахсияти худро инкишоф диҳанд.

Дар истифодаи маводи мазкур ба кулли шавқмандони илми психология ва дӯстдорони дарсҳои шаковар бо ишораи мазкур барор мехоҳам:

Дарси адаб агар бувад замзамаи муҳаббате,
Ҷумъа ба мактаб оварад тифли гурезпойро.

Сайфиддин Расулов – мудири
кафедраи психологияи ДМТ

АЗ МУРАТТИБ

Нақши фаъолият дар инкишофи психикии насли наврас ниҳоят бузург аст. Бозӣ яке аз намудҳои фаъолият махсуб ёфта, ҳадафи он аз нав ҳосил кардан ва азхудкунии таҷрибаи ҷамъиятӣ мебошад. Дар бозӣ меъёрҳои ҳаёти инсонӣ ва фаъолият аз нав ҳосил карда мешаванд ва дар баробари ин, онҳо маърифату азхуднамоии воқеияти предметӣ, иҷтимоӣ, инкишофи интеллектуалӣ, эмотсионалӣ ва маънавии шахсро таъмин менамоянд. Бозиро ҳамчун фаъолият соҳаҳои гуногуни илмҳо, чун психология, этнография, педагогика, маданиятшиносӣ, назарияи идоракунӣ ва ғ. меомӯзанд. Муҳаққиқи олмонӣ К.Гросс дар охири асри XIX кӯшиши аввалинро дар омӯзиши илмии бозӣ намуд ва «назарияи пешгирӣ»-ро пешниҳод кард. Ба қавли ӯ, дар рафти бозӣ зуҳуроти ғаризаҳои мавҷудаи кӯдак маҳдуд гашта, он тавассути меъёрҳои иҷтимоӣ идора карда мешавад. Психологи олмонӣ К.Бюлер ҳадафи бозиро танҳо дар ба даст овардани «қаноатмандии функсионалӣ» медид. Фрейдистон бошанд, ифодаи ғаризаҳои амиқ ва майлҳои биологиро дар бозӣ таъкид менамуданд. Ҳамаи ин шарҳу эзоҳҳои зикршуда дар заминаи муносибати биологӣ доштани намояндагони онҳо ба ин масъала ба вуҷуд омадаанд. Плеханов Г.В. бори аввал ба таҳқиқи материалистонаи бозӣ пардохт ва пайдоиши онро дар меҳнати инсонӣ дид. Назарияи бозиро дар психологияи даврони шӯравӣ пеш аз ҳама психологони машҳур Е.А.Аркин, Л.С.Виготский ва А.Н.Леонтев асос гузоштанд ва онҳо табиати иҷтимоӣ доштани бозиро тасдиқ намудаанд. Д.Б. Элконин бозиро ҳамчун воситаи муҳими идоранамоии рафтор дида мебарояд.

Тадқиқотҳои психологӣ муқаррар намуданд, ки ҳанӯз дар солҳои аввали ҳаёт дар кӯдакон заминаҳои азхудкунии шаклҳои оддитарини фаъолият ба амал меоянд. Бозӣ яке аз онҳо бо шумор меравад. Бозӣ ҳамчун шакли фаъолияти ҳаётии кӯдакон буда, воситаи муҳими дар амал тадбиқ намудани фаъолии ӯ махсуб меёбад. Водоркунандаи бозӣ талабот ба фаъолӣ буда, сарчашмаи онро тақлид ва таҷриба ташкил медиҳанд. Таҳлили илмии фаъолияти бозӣ нишон медиҳад, ки бозӣ ин аз ҷониби кӯдакон инъикос намудани олами психоло-

гии калонсолон ва роҳи маърифати олами беруна мебошад. Ҳанӯз дар синни барвақти кӯдакӣ унсурҳои бозиҳои нақшӣ пайдо мешаванд ва инкишоф ёфтан мегиранд. Кӯдакон маҳз дар бозиҳои нақшӣ ҳаёти якҷоя доштанашонро бо калонсолон инъикос менамоянд ва махсусан дар шакли бозӣ муносибатҳои байниҳамдигарӣ ва фаъолияти меҳнатии одамони калонсолро аз нав ҳосил мекунанд (Сикорский А. И. Люблинская., Каптеров П. Ф., Лесгафт П. Ф., Ушинский К. Д.).

Бозӣ дар синни томактабӣ намуди пешбарандаи фаъолият буда, ҳадафаш он нест, ки вақти бештари кӯдаки имрӯза бо бозиҳои барояш шавқовар банд карда шавад, балки туфайли он ба вуҷуд овардани тайиротҳои сифатан нав ба нав дар психикаи кӯдак мебошад.

Намудҳои гуногуни бозиро фарқ мекунанд: нақшӣ, серҳаракат, дидактикӣ, драматизатсионӣ, сюжетнок, сохтмонӣ ва ғ. Бозиҳои эҷодӣ ва нақшӣ дар синни ду то ҳафтсолагӣ дар инкишофи психикӣ ва ташаккули сифатҳои маънавии кӯдак аҳамияти калон доранд. Психологон А. Н. Леонтев, Д. Б. Элконин ва А. В. Запорожетс бозиҳои нақширо яке аз фаъолиятҳои пешбарандаи инкишофи психикии томактабиён мешуморанд. Кӯдакон ҳангоми бозидани нақшҳо бо вазифаҳои ба ин нақшҳо вобасташуда ошно мешаванд ва қоидаҳои иҷрои онҳоро аз худ менамоянд. Агар дар бозиҳои нақшӣ ҳар чӣ бештар сюжетҳои ҳаёти воқеии инсон оварда шаванд, он гоҳ кӯдакон ба ҳамон андоза зиёд аз воқеияти зиндагӣ бархӯрдор мегарданд. Давомоти бозӣ аз гуногунии сюжети он вобаста аст: дар кӯдаки 3- 4 сола – 10 – 15 дақиқа, 4- 5 сола -40 – 50 дақиқа буда, дар томактабиёни калонсол метавонад якчанд соат ва ҳатто якчанд рӯз бошад.

Бозиҳои серҳаракат ҳамроҳи доимию табиии ҳаёти кӯдак, сарчашмаи эмотсияҳои хушу гуворои ӯ буда, дорои нерӯйи бузурги инкишофдиҳӣ мебошанд. Ин бозиҳо фаъолияти фикрии кӯдаконро бедор мекунанд, тасаввуротҳои онҳоро дар бораи олами беруна васеъ мегардонанд, доираи назари онҳоро тавсеа мебахшанд, ба рушди протсессҳои психикӣ мусоидат намуда, ба гузариши организми кӯдак ба зинаи нисбатан баланди инкишоф боис мешаванд. Дар

бозиҳои серҳаракат ҳаракатҳои аниқ, образнок ва ҳазлу шӯхиҳое мавҷуданд, ки кӯдакон бо хоҳиши том ба иҷрои онҳо дода мешаванд ва ин дар навбати худ, фаъолии онҳоро боз ҳам баландтар мебардорад.

Нақши бозӣ дар инкишофи психикии кӯдакони синнашон гуногун баланд аст. Фаъолияти бозӣ ба ташаккули мақсаднокии протсессҳои психикӣ сабаб мешавад. Ҳангоми бозӣ дар кӯдак диққат ва хотири ихтиёрӣ инкишоф меёбанд. Кӯдакон маҳз дар рафти бозӣ бо дарназардошти шартҳои он диққаташонро хуб мутамарказ мекунанд ва бештар ба хотир мегиранд. Талабот ба муошират намудан ва қадркунии эмотсионалӣ кӯдакро водор мекунанд, ки дар иҷрои фаъолият бодиққат бошад ва қоидаҳои бозиро ба таври мақсаднок ба хотир гирад.

Бозӣ воситаи муҳими инкишофдиҳии фаъолияти фикрии кӯдакон мебошад. Кӯдакон тавассути бозӣ амали таҳлилу таркиб ва муқоиса намуданро дар худашон инкишоф медиҳанд ва инчунин ба зуҳуроти тахаюллоти эҷодии онҳо замина мегузорад. Бозӣ ҳамчун намуди пешбарандаи фаъолияти томактабиён дар инкишофи тафаккури рефлексивии онҳо ёрӣ мерасонад. Рефлексия – ин қобилияти таҳлил намудани амал, рафтор ва маромҳои худ дар нисбат ба амал, рафтор ва маромҳои одамони дигар мебошад. Аз ин рӯ, рефлексия барои ба таври мувофиқ рафтор намудани кӯдакон мусоидат менамояд.

Бозӣ имконият медиҳад, ки соҳаи сенсории (ҳиссӣ) кӯдакон инкишоф ёбад. Яъне, эҳсосу идрок такомул ёфта, тасаввуроти онҳо дар бораи хосиятҳои берунии ашёҳо: шакл, ранг, андоза, мавқеъашон дар фазо, бӯй, маза ва ғ. васеъ мегардад. Маҳз тавассути бозиҳои психологӣ дар синни барвақти кӯдакӣ ва томактабӣ барои такмили фаъолияти узвҳои ҳиссӣ ва ҳосил намудани тасаввурот дар бораи муҳити иҳотакарда имконият пайдо мешавад. Бояд қайд кард, ки инкишофи сенсорӣ асоси тараққиёти ақлии кӯдакро ташкил медиҳад.

Таъсири бозӣ ба ташаккули шахсияти кӯдак дар он ифода меёбад, ки ӯ туфайли он бо рафтор ва муносибатҳои

байниҳамдигарии одамони калонсол, малакаҳои асосии муошират намудан, ки барои ташкили робитанамоӣ бо ҳамсолон заруранд, шинос мешавад.

Бозӣ ба инкишофи нутқи кӯдакон таъсир мерасонад, зеро вазъиятҳои бозӣ дараҷаи муайяни инкишофи муоширати нутқиро аз онҳо талаб мекунанд. Фаҳмонидани мақсаду андешаҳои худ ба ҳамсолон ҳангоми бозӣ аз инкишофи нутқи фасеҳу фаҳмо вобаста аст. Аз ин хотир, бозӣ ба бой гардонидани захираи луғавии кӯдакон мусоидат карда, сатҳи маданияти нутқи онҳоро баланд мебардорад ва ниҳоят ба ташаккули қобилияти хушу гуворо гуфтани онҳо ёрӣ мерасонад.

Бояд қайд кард, ки агар мо дар ташаккули шахсияти насли наврас бозиҳои миллиро истифода барем, он гоҳ бо ин дар инкишофи худшиносии миллии онҳо заминаи қавӣ низ мегузорем. Бо ин мақсад намунаҳои бозии миллиро низ дар маҷмӯа овардаем.

Дар маҷмӯа боз намунаи бозиҳое оварда шудаанд, ки онҳо барои ҳосил намудани боварӣ ба худ, барои инкишофи кори гурӯҳӣ ва ташаккули тифоқию муттаҳидӣ, барои ташкили таъсири солими байниҳамдигарӣ ва қабули гурӯҳии қарорҳо, барои инкишофи маҳорати ҷустуҷӯӣ ва моҳирӣ ниҳоят муҳиманд.

Як нуктаро бояд зикр кард, ки агар бозӣ дар давраи томактабӣ намуди пешбарандаи фаъолият бошад, он гоҳ дар давраҳои минбаъдаи синнусолӣ ҳамчун унсури муҳими таркибӣ дар фаъолиятҳои таълимӣ ва меҳнатӣ боқӣ мемонад. Бозӣ танҳо бо дарназардошти мактаббачаи хурдсол, наврас, ҷавон ва кӯҳансол будани инсон шаклан ва мазмунан тағйир меёбад, вале вазифаҳои асосии психологии худашро аз даст намедиҳад.

Боби дуюми маҷмӯаро машқҳои психологӣ ташкил медиҳанд. Бояд қайд кард, ки бозиҳоро аз машқҳо ва машқҳоро аз бозиҳои психологӣ наметавон ҷудо кард, зеро онҳо ҷузъи таркибии якдигаранд ва маҳз ягонагии онҳо ба инкишофи психикии насли наврас мусоидат менамоянд. Машқ – ин такроран иҷро намудани амалҳо бо мақсади азхудкунии онҳо дар рафти фаъолият мебошад. Бозиҳои психологӣ бе машқи мунтазам ба мақсад намерасанд ва ба

натиҷаҳо муваффақ намешаванд. Машқҳои психологии интихобшуда дар маҷмӯа дар ҳалли масъалаҳои муошират, инкишофи протсессҳои маърифатӣ, баланд бардоштани дараҷаи эътимод ба худ ва баислоҳкунии рафтори насли наврас равона мешаванд.

Ҳамаи намунаҳои бозӣ ва машқҳои психологӣ аз маводҳои чопшудаи илмию- методии ватанӣ ва русӣ интихоб гардиданд. Аминам, ки ин намунаҳои бозӣ ва машқҳои психологӣ аз ҷониби психологони соҳавӣ (психолог – машваратчиҳо, психологҳои кӯдакистонҳо, психологҳои мактабҳо, оила ва мураббияҳои муассисаҳои томактабӣ) истифода мешаванд ва бо ин дар инкишофи ҷисман ва рӯҳан солими насли наврас саҳми сазовор мегузоранд.

БОБИ 1. БОЗИҲОИ ПСИХОЛОГӢ

Мавзӯи 1. Бозиҳо барои шиносоӣ

Бозии 1. Ном

Мақсад. Бахотиргирии номи иштирокчиёни бозӣ

Рафти бозӣ. Иштирокчиён якҷоя бо барандаи бозӣ дар шакли доира мешинанд. Шахси аввал номи худро мегӯяд, ҳамсояи тарафи рости ӯ бошад, номи шахси якумро такрор мекунаду сипас номи худро мегӯяд. Шахси сеюм бошад, ду номи пешинаро такрор карда, баъд номи худро ба он илова мекунад ва ҳамин тавр иштирокчиёни боқимонда низ ин амалро иҷро менамоянд (5;5).

Бозии 2. Инсони хуб

Мақсад. Бо гуфтани ном тавсиф додани шахсияти худ

Рафти бозӣ. Иштирокчиён дар шакли давра мешинанд. Шахси якум номи худро мегӯяд ва дар баробари ин ба номаш сифатеро мувофиқ ба ҳарфи аввали номаш илова мекунад, ки ӯро ба таври мусбат тавсиф медиҳад. Сипас, ҳамсояи тарафи рост ном ва сифати номбаркардаи шахси аввалро такрор мекунад ва баъд номи худро мегӯяду сифатеро мувофиқ ба ҳарфи аввали номаш илова мекунад. Иштирокчиёни боқимонда низ ба ҳамин тарз иҷрои амалро давом медиҳанд(5;5).

Бозии 3. Мусоҳиба

Мақсад. Маърифати якдигар

Рафти бозӣ. Иштирокчиён ба ҷуфтҳо ҷудо мешаванд ва аз ҷониби баранда чунин супориш мегиранд: дар давоми 5-10 дақиқа ҳар чӣ бештар якдигарро дониста гиранд. Сипас, ҳама дар давра мешинанд ва ҳар як иштирокчӣ шарики худро пешниҳод намуда, кӯшиш мекунад, ки ҳар чӣ муфассалтар дар бораи шарикаш маълумот диҳад (5;6).

Бозии 4. Парда

Мақсад. Ташаккули малакаи ҳар чӣ тезтар шинохтани якдигар дар рафти бозӣ

Рафти бозӣ. Ҳамаи иштирокчиён ба ду даста ҷудо мешаванд ва дар байнашон барандаю ёвари ӯ ҷой мегирад. Гурӯҳҳо паси парда пинҳон мешаванд, то ки назаррас набошанд. Як иштирокчӣ аз ҳар гурӯҳ дар назди парда мешинад. Парда бо ҳисоби «3» зуд гирифта мешавад ва ҳамон иштирокчие, ки пештар номи дигар иштирокчиро мегӯяд, ғолиб аст ва ӯ иштирокчии мағлубро ба дастаи худ меоварад. Ҳамин тавр ҳамаи иштирокчиёни дастаҳо бо навбат ин амалро иҷро мекунанд. Ҳамон даста ғолиб дониста мешавад, ки бештари иштирокчиён шомили он гаштаанд(5;6).

Бозии 5. Ҳалқаи номҳо

Мақсад. Ташаккули ҳалқаи ягонаи номҳо

Рафти бозӣ. Ин бозӣ бо бозии «Парда» то андозае монанд аст. Иштирокчиён ба ду гурӯҳ тақсим шуда, ду ҳалқаро ташкил медиҳанд – берунӣ ва дохилӣ. Аъзоёни гурӯҳи берунӣ ба тарафи рост ва дохилӣ ба самти чап ҳаракат мекунанд ва ин то лаҳзае давом меёбад, ки баранда ишораи «ист» накунад. Ҳамин тавр, иштирокчиён муқобили якдигар рӯ ба рӯ ҷойгир мешаванд. Ҳамон шахсе, ки номи шахси дар муқобилаш бударо пештар мегӯяд, ӯро ба тарафи ҳалқаи худ мекашад. Иҷрои ин амал то лаҳзаи ташаккул ёфтани ҳалқаи калони ягона давом мекунад, ки ба он ҳамаи иштирокчиён шомил мегарданд(5;6).

Бозии 6. Чархофалак

Мақсад. Ташаккули малакаи дониста гирифтани якдигар

Рафти бозӣ. Иштирокчиён ба ду дастаи ҳайаташон баробар тақсим мешаванд. Як даста ҳалқаи беруниро ташкил медиҳад, ки рӯй ба сӯйи марказро дорад. Дастаи дигар бошад, ҳалқаи дохилиро ташкил дода, рӯ ба сӯйи берун мекунад. Ҳар як иштирокчӣ дар курсӣ муқобили шарики худ аз ҳалқаи дуюм мешинад.

Баранда супоришҳои гуногунро медиҳад ва онҳоро шарикон бояд иҷро кунанд. Баранда дар байни дастурдиҳиҳо қарсак зада, бо ин иваз намудани ҷойҳояшонро ишора мекунад. Бо шунидани қарсак, ҳар яке аз ҳалқаи дохилӣ ивази ҷой ба як курсӣ мекунанд ва бо ҳамин ӯ дар муқобили иштирокчии нав шуда мемонад. Ҳамин тавр, ҳар як супориш бо шари-

ки нав иҷро карда мешавад. Бозӣ он вақт хотима меёбад, ки агар ҳама дар он иштирок карда бошанд ва ё иштирокчиён аз рафти бозӣ хастаҳол гардидаанд.

Намунаи супоришҳоро меоварем:

- ба чашмони якдигар нигариста нахандидан;
- шарики дар муқобил нишастаро тасвир намудан;
- ба шарик хушомадгӯӣ кардан;
- якҷоя баланд хандидан;
- дар бораи худ ба шарик нақл кардан;
- пурсида шавад, ки чӣ шуғлро дӯст медорад ва ғайра (5;6).

Бозии 7. Варақаи боздид

Мақсад. Ташаккули идроки томи гурӯҳ

Рафти бозӣ. Иштирокчиён давра мешинанд ва баранда супориш медиҳад: ҳар як иштирокчӣ дар бораи худаш бояд нақл кунад. Супориш мураккаб карда мешавад. Яъне, ҳар як «вараҷи боздид» –и нав ба ҷуз маълумоти такроршуда бояд ягон маълумоти иловагӣ низ диҳад. Масалан:

Иштирокчии 1-ум: номи ман Аҳмад аст, ман 14-солаам;

Иштирокчии 2-юм: номи ман Сурайё аст, ман 15-солаам ва шириниро дӯст медорам.

Иштирокчии 3-юм: номи ман Адиба аст ва ман 16-солаам. Ман шириниро дӯст намедорам, вале рағбат ба хондани китоби бадей дорам.

Бозӣ ҳамин зайл давом дода мешавад. Дар натиҷа идроки аввалини томи гурӯҳ дар иштирокчиён ба вуҷуд меояд (5; 6-7).

Бозии 8. Маърифати маънои номи худ ва дигар иштирок чиён

Максад. Идроки маънои номи худ ва номи иштирокчиёни бозӣ

Рафти бозӣ. Ҳамаи иштирокчиён дар давра мешинанд ва баранда шиносоиро бо додани чунин супориш оғоз мекунад: ҳар як иштирокчӣ номи худро мегӯяду каме дар бораи худаш маълумот (хонандаи синфи чанд ва кадом мактаб, ҳайати оила ва ғ.) медиҳад. Сипас ба иштирокчиён муроҷиат карда

мегӯяд, ки волидайнам маро ба чунин мақсад ном гузоштаанд ва он чунин маъноро дорад. Масалан: номи ман Қодир аст ва маъноящ шахси тавоно дар иҷрои ҳама корро дорад; номи ман Раҳима аст ва маънои меҳрубону раҳмкунанда буданро ифода мекунад ва ғ.

Ҳамин тавр, ҳамаи иштирокчиён бонавбат ин супоришро иҷро менамоянд. Ҳамаи иштирокчиён дар ниҳояти бозӣ аз маъно ва моҳияти номҳои якдигар бохабар мешаванд (муаллиф: Давлатов М.).

Бозии 9. Тарзҳои муошират намудан дар оила

Мақсад. Равшан намудани андешаи иштирокчиён доир ба тарзҳои муошират намудани онҳо дар оила

Рафти бозӣ. Иштирокчиён мувофиқи дастури баранда каме дар бораи худ маълумот (ном ва насаб, ҳайати аъзоёни оила, хонандаи синфи чандум, кадом мактаб ва ғ.) дода, сипас ба саволи зерин ҷавоб медиҳанд: шумо кадоме аз ин тарзҳои рафторро дар оила одатан истифода мебаред: а) фармон; б) хоҳишу илтимос намудан; в) супориш додан. Сипас, баранда бо ҳамроҳии иштирокчиён андешаҳои гуфташударо муҳокима намуда, тарзи мақбули муошират намуданро муайян мекунанд, ки дар бунёди фазои солими муносибатҳои оилавӣ мусоидат менамояд (муаллиф: Давлатов М.).

Бозии 10. Шиносоӣ бо якдигар

Мақсад. Ба иштирокчиён дар беҳтар дониста гирифтани якдигар ёрӣ расонидан

Мавод. Варақаҳои ҳаҷман на чандон калон, ручка барои ҳар як иштирокчӣ ва сӯзанак

Рафти бозӣ. Ба ҳамаи иштирокчиён варақаҳо ва ручкаҳо тақсим карда мешаванд. Ҳар як иштирокчӣ дар муддати 5 дақиқа 10 калима ё ибораеро фикр карда менависад, ки онҳо худи ӯро тавсиф медиҳанд. Ҳар яке тавсифдиҳандаҳои худашонро дар варақ навишта, ба пеши бараш бо сӯзанак махкам мекунад. Иштирокчиён бо гузашти вакт дар дохили бино ба ҳар тараф ҳаракат карда, тавсифдиҳандаҳои якдигарро хондан мегиранд. Вақте ки ҳама навиштаҳои якдигарро мехонанд, он гоҳ давра нишаста, муҳокима мекунанд, ки кӣ беш-

тар маълумотро ба хотир гирифта аст, чӣ ҳайратангезу хандаовар буд ва ғайра(13;152).

Мавзӯи 2. Бозиҳо барои ҳосил намудани боварӣ

Бозии 1. Тортанакхона

Мақсад. Ҳосил намудани боварӣ дар иштирокчиёни бозӣ

Мавод. Ресмоне, ки барои бофтану бастани тортанакхона, ду дарахт ва ё ду хода

Рафти бозӣ. Дар ин бозӣ бояд ҳатман қоидаи бехатарӣ риоя карда шавад. Бозӣ дар сурати зарурат нигоҳ дошта мешавад ва аз ин хусус онҳоро бояд бохабар кард. Ба иштирокчиён имконият надиҳед, ки аз байни тортанакхона зӯран гузаранд. Иштирокчиён аз таги тортанакхона гузашта метавонанд, вале аз болои он гузаштан манъ аст. Агар иштирокчӣ ба тортанакхона расад, пас ӯ бояд аз сари нав аз он гузарад. Супоришро метавон мураккаб намуд: бигӯед, ки тортанак ӯро захмӣ намуд ва акнун наметавонад дасташро истифода барад ё худ биноиашро аз даст додааст, ки бубинад ва ғ.

Тортанакхона дар байни ду дарахт ва ё ду хода бофта мешавад ва ресмон тарзе кашида мешавад, ки сӯрохиҳои андозаашон гуногунро дар тортанакхона ба вуҷуд оварад.

Қоидаи бозӣ. Ҳамаи иштирокчиён бояд аз тортанакхона ба торҳои он нарасида гузаранд. Илова ба ин, аз як сӯрохӣ танҳо як нафар метавонад гузарад (5;11).

Бозии 2. Нигоҳ накарда сайругашт намудан

Мақсад. Санҷидани дараҷаи эҳсоскунии иштирокчиён

Мавод. Рӯймолча барои бастани чашмон ва ресмон, 6-7 иштирокчӣ

Рафти бозӣ. Баранда ба иштирокчиён пешниҳод мекунад, ки чашмонашонро пӯшанд (беҳтараш бо рӯймолча банданд) ва бо дастон ресмонеро доранд, ки тавассути он ба сайругашт мебароянд. Акнун ба сайругашт баромадан мумкин аст. Баранда бояд хатсайрро гуногунранг кунад, то ки иштирокчиён аз байни дарахтон, сохтмонҳо ва мавзеъҳои кушод гузаранд. Баранда аҳён – аҳён метавонад истад ва ба иштирокчиён бо чунин саволҳо муроҷиат кунад:

- мо ҳоло дар куҷоем: дар офтоб ё соя?
- оё шамол мевазад?
- рӯятонро ба тарафе тобед, ки аз он шамол мевазад?
- зери пойи Шумо чӣ гуна хок аст?
- оё қабати болои замине, ки болои он роҳ мегардем, дигар шудааст?
- шумо чӣ гуна садоҳоро мешунавед?
- оё шумо буйи растании муайянро ё худ буйи дигарро ҳис мекунед?
- мо дар кучо қарор дорем: дар мавзеъи кушод, байни дарахтон ва ё дар ботлоқ? (5;11).

Бозии 3. Пушт ба пушт

Мақсад. Ҳосил намудани боварӣ ба якдигар

Рафти бозӣ. Иштирокчиён ҷуфт-ҷуфт пушт ба пушти якдигар меистанд. Ҳар як иштирокчӣ барои худ шарикеро интихоб мекунад, ки аз ҷиҳати қад тақрибан якхела мебошанд. Вазифаи онҳо аз он иборат мешавад, ки якҷоя баробар ба фарш тарзе нишинанд, ки наафтанд ва сипас боз бархезанд. Ин амалро метавон якчанд маротиба такрор намуд (5;13).

Бозии 4. Сайругашт бо қутбнамо

Мақсад. Ҳосил намудани боварӣ ба шарики бозӣ

Рафти бозӣ. Гурӯҳ ба ҷуфтҳо тақсим мешавад, ки дар он пайрав («саёҳатчӣ») ва пешрав («қутбнамо») ҳузур доранд. Чашмони ҳар як пайравро (ӯ дар пеш ва пешрав дар ақиб истода, дасташро ба китфи шарик мегузорад) мепӯшонад. Ҷуфти иштирокчиён бояд ҳамаи майдони бозиро ҳам ба самти пеш ва ҳам ақиб гузаранд. Илова ба ин, «саёҳатчӣ» бо «қутбнамо» ба таври шифоҳӣ муоширaт карда наметавонад. Пешрав (қутбнамо) бо ҳаракати дастони худ ба пайрав («саёҳатчиҳо») ёрӣ мерасонад, то ки ба самти дуруст равона шаваду аз монеаҳои дигар («саёҳатчиҳои» бо «қутбнамо») эмин монад.

Муҳокима: эҳсосоти шахси чашмонаш пӯшида, ки такя ба шарикаш мекард, таҳлил карда шавад. Чӣ ба ҳисси боварӣ мусоидат мекард ва ё халал мерасонд? (5; 13).

Бозии 5. Қадам ба сӯйи якдигар (усули 1)

Мақсад. Ҳосил намудани ҳисси боварӣ ба шарик

Рафти бозӣ. Иштирокчиён ба ҷуфтҳо ҷудо мешаванд. Онҳо рӯ ба рӯйи якдигар истода, кафи дастони худашонро бо кафи дастони шарикашон якҷоя мекунанд. Сипас, якбора қадам ба қафо мегузоранд ва дар баробари ин, кафи дастонашонро аз ҳам ҷудо намекунанд. Баъд боз як қадам ба қафо мегузорад ва боз … . «Қафомонӣ» бояд ҳар чӣ дарозтар бошад. Агар иштирокчиён гумон баранд, ки «то нуқтаи охир» расидаанд, пас бояд протсесси баръаксро сар кунанд. Дар баробари ин, кафи дастон бояд шарикони бозиро ба таври умедбахш пайваст намудан гиранд (5;13).

Бозии 6. Қадам ба сӯйи якдигар (усули 2)

Мақсад. Ҳосил намудани ҳисси боварӣ ба шарик

Рафти бозӣ. Иштирокчиён ба ҷуфтҳо ҷудо мешаванд ва рӯ ба рӯйи якдигар дар масофаи ду- се қадам рост меистанд. Акнун ба сӯйи якдигар пойро аз фарш наканда, такя ба кафони дастони якдигар карда, бо ҳам пайваст мешаванд. Агар чун ин ҳолат ба амал ояд, пас хело хуб. Сипас, ҳар яке қадам ба қафо карда, боз майл ба сӯйи якдигар мекунанд. Ва боз қадам ба қафо…

Ин бозӣ имконият медиҳад, ки дар иштирокчиён нисбат ба якдигар боварӣ ҳосил шавад, ёрӣ мерасонад, ки масофаи мувофиқи муошират муқаррар гардад ва нишон медиҳад, ки чӣ гуна дастгирии тактилӣ (расиш) дар рафти муошират намудан муҳим аст (5; 13).

Бозии 7. Хирси нобино

Мавод. Чӯбчаҳои ҳамвор ва дандонадор

Қоидаи бозӣ. Баранда набояд дуздида нигоҳ кунад. Аз хати майдон гузаштани иштирокчиён тамоман манъ аст. Агар хирс ягон касро зери по карда натавонад, пас барандаи навро интихоб намудан лозим аст (4; 48).

Рафти бозӣ. Психолог кӯдаконро дар майдонча ҷамъ меоварад. Бозигарон дар ин майдон озодона ҳаракат карда метавонанд. Ба ҳар як бозигар ду чӯбчагӣ (ҳамвор ва дандонадор) дода мешавад. Бозигарон барандаро (хирсро) интихоб карда, чашмонашро мебанданд. Онҳо бо чӯбчаи ҳамвор

чӯбчаи дандонадорро мезананд, ки дар натиҷа садои ҷарангос ба амал меояд. Хирси нобино ба тарафи садои ҷарангос меравад ва кӯшиш мекунад, ки ягон касеро таги по кунад. Он иштирокчиеро, ки хирс зери по мекунад, ӯ баранда мешавад.

Бозии 8. Салом, маро сур кун!

Рафти бозӣ. Иштирокчиён ҷуфт-чуфт рӯ ба рӯйи якдигар дар байни майдонча ҷойгир мешаванд. Ҷуфтҳо ду каторро ташкил дода, дар масофаи даҳ қадами калон аз ресмон ҷудо мешаванд. Он касоне, ки дар паси ресмонанд, онҳо «хонаҳо» ҳисобида мешаванд. Ҳар як намояндаи ҷуфти якум ба меҳмонӣ рафта, дасти росташро ба он касе дароз мекунад, ки ҷуфташ буд ва мегӯяд: «Салом!». Кӯдак – соҳиби хона ҷавоб медиҳад: «Салом». Меҳмон мегӯяд: «Маро сур кун» ва худаш бошад ба тарафи хонаи худ медавад. Соҳиби хона ӯро то хати кашидашуда сур мекунад. Ҳамин тавр кӯдакон бонавбат меҳмони якдигар мешаванд.

Қоидаи бозӣ. Саломдиҳӣ танҳо бо дасти рост иҷозат аст. «Маро сур кун»-ро бояд аз паси хати майдоне гуфт, ки дар он бозигари шарик ҷойгир аст. Ҳамон касе ғолиб меояд, ки сур карда, шарикашро медорад. Ба меҳмонӣ бо ҳар гуна ҳолат рафтан мумкин аст: муҳим он аст, ки саросема нашуд; бо табъи баланду хушнудӣ парида-парида рафт; ҳамчун сарбоз қадам монд; ҳамчун масхарабоз дар сирк ҳаракат кард ва ғ. (4; 102).

Бозии 9. Руст - рустакон

Рафти бозӣ. Ду даста бозӣ мекунанд, ки онҳо ду капитанро ташкил медиҳанд. Бо роҳи қуръапартой муайян менамоянд, ки кӣ бояд руст шавад ва кӣ бояд онро кофта ёбад. Барои бозӣ «шаҳр» – дарахт, девор, дар ва ғайраро муайян мекунанд.

Капитан ҳамонҳоеро, ки бояд руст шаванд, бурда паноҳгоҳашонро нишон медиҳад ва ба назди дастае бармегардад, ки бояд рустшудаҳоро кофта ёбад. Ӯ роҳ гашта, ҳар лаҳза садо додан мегирад: «Мо ҷойгир шудем… (маконро номбар мекунад)!» Ин ба дастаи ӯ имконият медиҳад, ки дар паноҳгоҳашон истанд ё барои ба даст овардани «шаҳр» кӯшиш кунанд.

Агар кобандагон ҳатто як нафаре аз рустшудаҳоро пайхас баранд, он гоҳ бо овози баланд ном ва маконашро зикр карда, худашон ба тарафи шаҳр медаванд. Дастае, ки пеш аз ҳама ба «шаҳр» меояд, соҳиби хол мешавад. Дастаи рустшуда метавонад барои ба даст овардани «шаҳр» пеш аз муайян шудани макони ҳарифон ва ё баъди пайхас бурданиашон ҳаракат кунад

Қоидаи бозӣ. Агар бозӣ такрор карда шавад, он гоҳ метавон нақшҳоро иваз кард ва ё бозиро мувофиқи тартиби пешина давом дод (4;209).

Бозии 10. Мактаббозӣ

Рафти бозӣ. Психолог дар майдончаи мактаб росткунҷаеро мекашад, ки аз панҷ квадрат иборат буда, тарафҳои он ба 60 см. баробаранд. Ин синфҳо мебошанд. Муаллимро туфайли ҳисобкунӣ ё бо роҳи дигар интихоб мекунанд. Ӯ сангчаи хурдро гирифта, онро дар паси пушташ дар муштаӑ пинҳон мекунад ва сипас дастонашро ба пеш дароз менамояд. Яке аз бозигарҳо (хонанда) бояд муайян кунад, ки сангча дар кадом даст ҷойгир аст. Агар муайян карда тавонад, он гоҳ ӯ ҳуқуқ дорад, ки сангчаашро ба синфи як тарзе партояд, ки он дар ҳудуди квадрат ҷойгир шавад. Пас, ӯ боз ҳуқуқ пайдо мекунад, ки сангчаи пинҳон кардашудаӑ кобад ва дар сурати ёфтани он, онро ба синфи ду мепартояд. Агар дар кадом даст будани сангчаро наёбад, он гоҳ дар ҳамон синфи як боз мемонаду навбати кофтан ба бозигари дигар мегузарад. Ҳамон касе ғолиб дониста мешавад, ки аз ҳама пештар ҳамаи квадратҳоро ба даст меоварду ба синфи панҷ мегузарад.

Қоидаи бозӣ. Агар сангча дар рости хат ҷойгир шавад, он гоҳ ба квадрат нарасида ҳисобида мешавад. Кӯдак дар сурати такрор кардани бозӣ сангчаро ба ҳамон квадрате мепартояд, ки пеш дар он қарор дошт (4;230).

Бозии 11. Чашмбандакбозӣ

Мақсад. Ташаккули боварӣ ба худ дар рафти бозӣ

Рафти бозӣ. Психолог иштирокчиёнро ба давра даъват мекунад ва баъд онҳо барандаро интихоб менамоянд. Сипас, чашмони баранда баста мешаваду бозигарон бонавбат ба ка-

фи дасти пеш гузоштаи ӯ задан мегиранд ва дар баробари ин бо овози паст мепурсанд: «Ман кистам?» Баранда бояд ёбад, ки маҳз кадом бозигар ӯро задааст. Агар ёбад, он гоҳ баранда ҳамон бозигари ёфташуда мешавад. Агар баранда се бор пай дар пай шахси ба кафи dasташ расиш кардаро ёфта натавонад, он гоҳ барандаи нав интихоб мегардад.

Қоидаи бозӣ. Ба кафи дасти баранда набояд якбора якчанд бозигар даст расонад. Ба баранда луқма партофтан бо мақсади ёфтани бозигари расишкарда комилан манъ аст (4;68-69).

Мавзӯи 3. Бозиҳо барои инкишофи кори гурӯҳӣ

Бозии 1. Пуфак

Мақсад. Таъмин намудани рафти инкишофи гурӯҳ

Мавод. Як пуфак барои 4-6 нафар

Рафти бозӣ. Иштирокчиён ба гурӯҳҳои 4-6 нафара ҷудо мешаванд. Ҳар як гурӯҳ дар давраи худ ҷой гирифта, аз дастони якдигар мегиранд. Баранда пуфакро дам карда, онро мебандад ва сипас ба иштирокчиён чунин супориш медиҳад: шумо бояд пуфакро ба сӯйи якдигар партофта, кӯшиш кунед, ки он ба замин нарасад. Ин амалро метавонед бо воситаи қисмҳои гуногуни баданатон иҷро кунед ва инчунин бо дастонатон, ки онҳо бояд бо ҳам доимо пайваста бошанд.

Агар пуфак ба замин расад, он гоҳ гурӯҳ ҳуқуқи теладиҳии онро аз даст медиҳад. Дар баробари ин, ҳар вақте ки пуфак ба замин мерасад, он гоҳ ягон қисми бадани иштирокчиёни ин ё он гурӯҳ аз ҳуқуқи истифодаи он маҳрум мешавад. Чунин амалҳои бозиро боз истифода бурдан мумкин аст: теладиҳӣ танҳо бо даст, танҳо бо сар, танҳо бо оринҷ, танҳо бо ангуштони калони пой ва ғ. (5; 17).

Бозии 2. Мошинкаи чопӣ

Мақсад. Мустаҳкамнамоии рафти кори гурӯҳӣ

Рафти бозӣ. Ҳамаи иштирокчиён дар давра мешинанд. Ҳар яке аз рӯйи навбат ҳарфҳои алифборо мувофиқи тартиби он номбар мекунад ва ҳарфи ба ӯ насибгаштаро ба хотир мегирад. Сипас дилхоҳ ҷумлаи аз ҳарфҳои зиёд иборатбуда интихоб карда мешавад (ягон сатри порчаи шеъриро интихоб

намудан мумкин аст). Масалан: «Дӯстиро ҷустуҷӯ дорем мо» ва ғ. Акнун ҳар як иштирокчӣ барои ҳарфи худ бо задани як қарсак вазифадор аст. Ҳамон иштирокчӣ аввал барои ҳарфи худ қарсак мезанад, ки ба ӯ ҳарфи «Д» насиб гаштааст. Сипас қарсакро иштирокчии ҳарфи «Ӯ» дошта мезанад ва ғ. Вақте ки чопи як сатр ва иҷрои он дар ҳамин шакл ба итмом расид, он гоҳ як қарсаки умумӣ зада мешавад. Бозӣ он вақт ба охир мерасад, ки агар тамоми матн чоп карда шавад ва ё худ дар сурати хаста шудани иштирокчиён. Ғолиб бо анҷомрасии бозӣ муайян карда мешавад (5;17).

Бозии 3. Автомобил

Мақсад. Инкишофи фаъолияти гурӯҳӣ

Рафти бозӣ. Баранда дар варақи калон автомобилро бо тамоми қисматҳояш мекашад: чароғакҳо, чанбар, чарххо, ронанда, муҳаррик, газ, бормонак, тормоз, чорӯбаки автомобил, мусофир, клаксон (гудоки мошин), чароғаки чашмакзанандаи мошин ва ғ.

Баъд аз ин ба иштирокчиён пешниҳод карда мешавад, ки номи худашонро аз рӯйи хоҳишашон дар ин ё он қисмати мошин нависанд. Сипас, иштирокчиён ба муҳокима мегузаранд ва стратегияи ояндаро муайян менамоянд (5;17).

Бозии 4. Оҳанги гурӯҳӣ

Мақсад. Ташаккули ҳамоҳангии гурӯҳӣ дар фаъолияти бозии иштирокчиён

Рафти бозӣ. Иштирокчиён дар давра мешинанд. Сипас ҳама бо навбат дасти чапашонро ба зонуи рости ҳамсояи чапашон ва дасти росташонро ба зонуи чапи ҳамсояи росташон мегузоранд. Иштирокчии аввал оҳанги начандон мураккабро замзама мекунад. Ҳамсояи рост бо шунидани оҳанг онро бо дасти росташ ба зонуи чапи иштирокчии якум задан мегирад. Ҳамсояи рости иштирокчии якум бо шунидани оҳанг онро бо дасти чапаш ба зонуи рости иштирокчии якум задан мегирад. Ин амал ба рафти давра иҷро шудан мегирад. Бозӣ бо тамомшавии оҳанг ё хасташавии иштирокчиён ба итмом мерасад (5:17-18).

Бозии 4. Кӯлоҳро ба даст овар!

Мақсад. Инкишоф додани фаъолияти гурӯҳӣ

Рафти бозӣ. Бозигарон бо дастури психолог ба ду дастаи даҳнафара ҷудо мешаванд. Кӯлоҳҳо бошанд дар масофаи 10-15 метр аз онҳо ҷойгир шудаанд. Бозигарҳои ҳар ду даста ба ҷуфтҳо тақсим шуда, бо иҷро намудани ҳар гуна ҳаракатҳо ба сӯйи кӯлоҳҳо ҳаракат мекунанд. Аввалан, ҷуфтҳои якум, баъд дуюм ва ба ҳамин тартиб дигар ҷуфтҳо ҳаракат кардан мегиранд. Масалан, ҷуфтҳои аввал бо як пой, ҷуфтҳои дуюм гавак кашида, ҷуфтҳои сеюм бо пошнаи пой, ҷуфтҳои чорум дар шакли нимнишаст ва ҷуфтҳои панҷум дар шакли нишасти пурра ба самти кӯлоҳ ҳаракат менамоянд.

Қоидаи бозӣ. Кӯлоҳро танҳо ҳамон ҷуфте ҳуқуқи гирифтан пайдо мекунад, ки ба он пеш аз ҳама расидааст. Дастае, ки бештар кӯлоҳҳоро ба даст овардааст, ғолиб дониста мешавад. Дар сурати такрор намудани бозӣ метавон ҳаракатҳои иҷро мекардаи ҷуфтҳоро иваз кард ё худ навъҳои дигари ҳаракатҳоро интихоб намуд (4;49).

Мавзӯи 4. Бозиҳо барои муттаҳидшавии аъзоёни гурӯҳ

Бозии 1. Зиёфати нобиноён

Мақсад. Ташаккули муттаҳидӣ дар иштирокчиён

Мавод. Рӯймолча барои бастани чашмон, як қадаҳ об ва қошуқи хӯрокхӯрӣ

Рафти бозӣ. Дар навбати аввал ҷуфтҳои иштирокчиён муайян карда мешаванд ва баъд аз рӯ ба рӯйи якдигар нишастани ҷуфтҳо чашмонашро мебанданд. Сипас бо ишораи баранда нӯшидани об сар мешавад. Шарикони ҷуфтҳо бо чашмони баста якдигарро бо қошуқ менӯшонанд. Ба нӯшидани об вақти маҳдуд дода мешавад. Ҷуфте, ки аз ҳама пештар оби қадаҳро менӯшад, ӯ ғолиб дониста мешавад (5;21).

Бозии 2. Чӣ тағйир ёфт?

Мақсад. Ташаккули мушоҳидакорӣ дар иштирокчиён

Рафти бозӣ. Иштирокчиён дар ду қатор саф мекашанд ва ҳар яке шарики худро дар қатори муқобил муайян мекунад. Шарикон дар ҳудуди вақти муайяншуда якдигарро аз назар мегузаронанд ва кӯшиш мекунанд, ки ҳар чӣ бештар ҷузъиёти либосҳо, ороиши муйи сар ва намуди зоҳириашонро ба хотир

гиранд. Сипас, шарикон бо ишораи баранда пушти якдигар қарор мегиранд ва чор ҷузъиёти гуногунро дар симои худашон тағйир медиҳанд. Баъд бо ишораи баранда тоб хӯрда, рӯ ба рӯйи якдигар қарор гирифта, дар давоми як дақиқа бояд тағйиротҳои дар шарикаш баамаломадаро муайян кунад. Бо гузаштани як дақиқа санҷида мешавад, ки ҳар яке ба чӣ миқдор тағйиротро пайдо намудааст. Ҳар яке мувофиқи миқдори тағйиротҳои ёфтааш хол мегирад. Сипас ҷуфтҳо иваз карда шуда, супориш аз нав иҷро карда мешавад. Дар охир холҳо ҳисоб карда шуда, ғолиб муайян мегардад (5;21).

Бозии 2. Ҳамин гуна оила

Мақсад. Муайян кардани дараҷаи муттаҳидии иштирокчиёни бозӣ

Мавод. Варақчаҳое, ки дар ҳар яки он номи ҳайвоне навишта мешавад. Ҳайвонҳои дар ҳар се варақча навишташуда ба як оилаи ҳайвонот мутааллиқанд. Масалан: шер, модашер, шербача; харгӯш, модахаргӯш ва харгӯшбача; фил, модафил, филбача ва ғ.

Рафти бозӣ. Иштирокчиён дар шакли давра мешинанд. Баранда яктогӣ варақчаи дуқат кардашударо ба ҳар як иштирокчӣ тақсим мекунад. Ҳар як оила бо ишораи баранда бояд якҷоя шаванд ва тарзе дар як курсӣ нишинанд, ки сардори оила дар курсӣ ва дигарон аз рӯйи синну сол дар зонуҳои ӯ ҷойгир шаванд.

Оилае ғолиб дониста мешавад, ки якум ҷамъ шуда, сурудеро мехонад, ки дар он номи ҳайвонот ёд карда мешавад. Мазмуни варақчаҳоро вобаста ба синну соли иштирокчиён мураккаб кардан мумкин аст(5;21).

Бозии 3. Хабар менависем

Мақсад. Ташаккули муттаҳидӣ дар рафти фаъолияти эҷодӣ

Мавод. Варақҳо ва лавозимоти хатнависӣ барои ҳар як иштирокчӣ

Рафти бозӣ. Иштирокчиён дар давра мешинанд ва ба ҳар кас як варақ ва ручка дода мешавад. Ҳар яке ҷумлаи якумро дар варақи «Хабари ҳангомадор» менависад ва ба шахси аз тарафи чап нишастааш мефиристонад. Ӯ бошад якбора аз шахси дар тарафи рост нишастааш варақ мегирад.

Ҳар яке ба хабари навиштаи иштирокчии аввал ҷумлае илова мекунад. Акнун ҳар яке сатри навиштаи шахси аввалро қат намуда, варакро ба тарафи чап равона менамояд. Ҳамин тавр, дигарон бонавбат ба ҷумлаи кушода боз ҷумла илова мекунанду ҷумлаи пешинаро тарзе қат мекунонанд, ки ҷумлаи поён дида шавад. Бозиро баъди 6-8 навбат метавон қатъ кунанд. Баранда сипас варақҳоро ҷамъ намуда, аз иштирокчие хоҳиш мекунад, ки хабарҳоро хонад. Дар охир ҳамаи иштирокчиён ба ҳар як хабар сарлавҳаи мувофиқ мегузоранд (5;22).

Бозии 4. Мувозинат

Мақсад. Ташаккули маҳорати ба даст овардани мувозинат дар рафти фаъолияти бозӣ

Рафти бозӣ. Иштирокчиён дар давра нишаста, аз дасти якдигар мегиранд. Ҳар яке пойҳояшро якҷоя гузошта, кӯшиши устувор истоданро мекунад. Пешакӣ дар давра рақами иштирокчиён (рақами 1 ва 2) муқаррар карда мешавад. Баранда таъкид мекунад, ки иштирокчиён бояд дастони якдигарро маҳкам доранд. Мувофиқи ишораи баранда, иштирокчиёни рақами 1 ба пеш, ба маркази давра ва иштирокчиёни рақами 2 ба қафо, ба берун бояд майл кунанд. Ин майлкуниҳо ба пеш ва қафо тарзе якбора баъди ишораи баранда бояд сурат гирад, ки дар баробари он мувозинатро аз даст надиҳанд. Ҳар як иштирокчии афтида ва ё дастонаш кушодашуда холи ҷаримавӣ мегираду бозиро аз нав оғоз мекунад. Нақшҳоро тағйир додан низ мумкин аст (5;23).

Бозии 5. Шакли геометрӣ

Мақсад. Ташаккули малакаи сохтани шакли геометрӣ дар рафти бозӣ

Мавод. Ресмони дароз

Рафти бозӣ. Ду нӯги ресмонро бо хам пайваст намуда, иштирокчиён бигзор онро дошта, давраро ба вуҷуд оваранд. Сипас ҳамаи иштирокчиён чашмонашонро мепӯшанд. Баранда ба гурӯҳ супориш медиҳад: ресмонро аз даст надода, онро тарзе ҷойгир намоянд, ки шакли шакли геометриро (масалан, квадратро) гирад. Иштирокчиён дар ин давом набояд чашмо-

нашонро кушоянд. Вакте ки иштирокчиён ҳисобанд, ки шакл сохта шудааст. он гоҳ ҳар яке бояд як дасташро бардорад. Ҳамин ки ҳама дасташонро бардоштанд, он гоҳ иҷозати кӯшодани чашмон дода мешаваду метавонанд акнун ба шакли ҳосилшуда нигаранд (5;25).

Бозии 6. Орзуҳо

Максад. Инкишоф додани ҳамдигарфаҳмӣ, ҳамкорӣ, ба вуҷуд овардани фазои боварӣ дар байни иштирокчиён ва муттаҳид намудани онҳо.

Мавод. Коғаз ва маркерҳо

Рафти бозӣ. Психолог бо иштирокчиён дар давра нишаста , ба онҳо чунин супориш медиҳад: «Ҳар яки шумо дар давоми якчанд дақиқа фикр кунед, ки ояндаи шумо чӣ гуна мешавад. Баъд аз ин мубодилаи фикру андеша атрофи орзуҳоятон намоед ва метавонед онҳоро дар коғаз низ тасвир кунед. Сипас, бигзор ҳар як иштирокчӣ барои худ се чизи мушаххас, амал ва ё одамонро муайян кунад, ки онҳо метавонанд дар расидан ба орзуҳояшон мусоидат кунанд ва инчунин се чизи дигарро, ки дар амалишавии орзуҳо халал мерасонанд. Ниҳоят, иштирокчиён бояд муайян намоянд, ки барои расидан ба орзуҳо чӣ корҳоро бояд кард. (13;154).

Бозии 7. 40 сония

Мавод. Супоришҳои чопшуда барои ҳар як иштирокчӣ:

- ду маротиба нишинед;
- бо пойи чап 5 маротиба паред;
- ҳар ду дастатонро ду маротиба боло бардоред;
- ҳамаи супоришҳоро бодиққат хонед;
- номатонро бо овози баланд бигӯед;
- ду маротиба бо овози баланд мяв-мяв гӯед;
- се одами дилхоҳатонро бибӯсед:
- дар гирди меҳвари худ се бор гардед;
- барандаро бо овози баланд хандахариш кунед;
- бо дастонатон ба се нафар одамон бирасед;
- 5 маротиба бо пойи ростатон паред;

• варақро назди худатон дар фарш гузоред.

Дастур. Барандаи бозӣ ба ҳар як иштирокчӣ варақҳоро тақсим мекунад ва мегӯяд: «Шумо бояд дар давоми 40 сония ин супориши мураккабро иҷро кунед». Агар иштирокчиён аз бозӣ дурӣ ҷуста бошанд, он гоҳ баранда барои онҳо мазмуни варақро метавонад баъди 20-25 сония хонад, то ки онҳо низ ба бозӣ ворид гарданд. Аминам, ки табъи шумо болида мегардад. Бозӣ 10 дақиқа давом мекунад (13;157).

Бозии 8. Ҷуфти ман

Мақсад. Муайян кардани дараҷаи тифоқии гурӯҳ

Рафти бозӣ. Психолог кӯдаконро ба давра даъват мекунад ва дастур медиҳад: ҳамаи кӯдакон бояд хомӯшона тавассути чашм ҷуфти худро муайян кунанд. Психолог барои иҷрои он ним дақиқа вақт медиҳад ва бо гузариши он «Даст!» мегӯяд. Ҳамаи иштирокчиён ҳамон лаҳза бо дасташон ишора ба он кӯдаке мекунанд, ки бояд ҷуфти ӯ шавад. Шуда монад, ки якчанд аъзои гурӯҳ ба як кӯдак ишора кардаанду дигар иштирокчиён дорои ҷуфт нашуданд ё барои худ ҷуфт ёфта натавонистанд, он гоҳ таҷриба такрор карда мешавад.

Бояд қайд кард, ки дар ин бозӣ натиҷаи он чандон аҳамият надорад, ки иштирокчиён дар ҷуфтҳои мувофиқ муттаҳид мешаванд, балки рафту равиши он муҳимтар аст: аксуламали гурӯҳ ба «афтидан»-и як ё якчанд иштирокчиён, ки онҳоро ҳеҷ кас интихоб накардааст ё худи онҳо касеро интихоб нанамудаанд; аксуламали иштирокчиён ба он ҳолат, ки мувофиқи маслиҳат бояд якдигарро интихоб мекарданд, вале шахси дигар интихоб карда шуд ва ғ. Давомоти бозӣ – 10 дақиқа.

Ҷамъбасти бозӣ. Нишондиҳандаи баланди тифоқии гурӯҳ- аксуламали тези иштирокчиён ба «афтидан»-и дигарон аз қаторашон ва хассосии онҳо ба дур шуданашон аз гурӯҳ мебошад (13; 155).

Мавзӯи 5. Бозиҳо барои ташкили таъсири байниҳамдигарӣ

Бозии 1. Костюм аз газета

Мақсад. Санҷиш ва ташаккули хаёли иштирокчиёни бозӣ

Мавод. Газетаҳои кӯҳна, ширеш ва 5 сӯзанак

Рафти бозӣ. Гурӯҳ ба дастаҳои сенафара тақсим мешавад. Ҳар як даста муайян мекунад, ки кӣ А, Б ва В мешавад. Ҳар як иштирокчӣ дорои маҳдудиятҳои махсусанд. «А» – мебинад, гап мезанад, вале набояд ба ягон чиз расад; «Б» – намебинад, гап намезанад ва набояд ба ягон чиз расад. Бозигарони «А» ва «Б» бо мақсади ҷуброн намудан аз ин маҳдудиятҳо метавонанд ӯро бо кастюми бофташуда оро диҳанд; «В» - намебинад, гап мезанад ва метавонад бо дастонаш амал кунад. Ҳар як даста дар ихтиёри худ 15 дақиқа вакт дорад, то ки барои бозигари «Б» аз газетаҳо костюми аҷаб ғалатие тайёр кунад. Костюмро ба «Б» бояд тарзе пӯшонад, то ки ӯ тавонад онро дар саҳна намоиш диҳад. Газетаро на бо қайчӣ, балки бо дастон бояд дарронда истифода бурд. Костюм бо ширеш ва сӯзанакҳо пайваст карда мешавад. Ҳамин ки бозӣ сар шуд, «Б» ва «В» чашмонашонро мепӯшанд ва бозигар «А» бошад дастонашро пушти сар мекунад. Ҳар се дар фаъолияти дастаашон масъуланд.

Дастаҳо то қадри имкон набояд рафти кори якдигарро бинанд. Аз ин рӯ, метавон пардаро истифода бурд ё ба қафои ягон ҷиҳоз ҷойгир шуд. Дастаҳои сенафара баъди 15 дақиқа ба давра ворид мешаванд ва ҳар як даста бозигари «Б»-ро бо костюми дар тан пӯшида аз давра гузаронда нишон медиҳад.

Барои натиҷагирӣ корҳои анҷомдодаи дастаҳо муҳокима карда мешаванд (10 дақиқа). Метавон чунин саволҳоро барои муҳокима ба дастаҳо пешниҳод кард:

- дастаҳо дар чӣ гуна ҳолати рӯҳӣ қарор доштанд?
- раванди муошират чӣ гуна мегузашт?
- чӣ бештар ба муносибати байниҳамдигарӣ халал мерасонд?
- чӣ гуна маҳдудиятҳои мавҷуда дар бозигарҳо ба натиҷа таъсир мерасонданд? (5;29).

Бозии 2. Кашидани расми сарвар

Мақсад. Муайян намудани нақши фаъолияти якҷоя дар кашидани расм

Мавод. Варақҳои андозаи А2, маркерҳо ва фломастерҳо

Рафти бозӣ. Дар бозӣ метавонад якчанд гурӯҳ иштирок кунанд. Ба ҳар як гурӯҳ як вараҷи андозаи А2, маркер ва фломастерҳо дода мешаванд. Баранда ба гурӯҳҳо кашидани расми сарварро супориш медиҳад. Гурӯҳҳо дар доираи худашон тарзи иҷро намудани ин супоришро муҳокима мекунанд. Сипас, дар давоми 10 дақиқа расми сарварро бегуфтугӯ бо ҳам ва ё бесухангӯйӣ бо якдигар мекашанд.

Гурӯҳҳо баъд кори анҷомдодаашонро ба якдигар пешниҳод менамоянд ва ҳангоми муҳокима эътибор ба чунин масъалаҳо медиҳанд: кадом нақшро ҳар яке ба ӯҳда гирифт, чаро ин нақшро интихоб намудааст, оё имконияти рад кардан дошт, ҳангоми нақшбозӣ чӣ ҳолатҳоро аз сар гузаронд, ҳама баробар дар кашидани расм иштирок карданд, андешаҳои ҳама ба ҳисоб гирифта шуданд, ҳама нисбат ба якдигар хайрхоҳ буданд, дар ҷараёни ҳаёташон бо чунин вазъият дучор гаштаанд ва он вақт чӣ эҳсосот онҳоро фаро гирифта буд, аз ин бозӣ чӣ омӯхтед ва барои ояндаатон чиро ҳамчун дарс қабул кардед ва ғ. (5;31).

Бозии 3. Оина

Максад. Муайян кардани дараҷаи идроки байниҳамдигарӣ дар иштирокчиёни бозӣ

Рафти бозӣ. Иштирокчиён ба ҷуфтҳо ҷудо мешаванд. Яке аз шарикон ба сифати «Оина» дониста шуда, рӯяш инъикосгари рӯйи шарики дуюм мешавад. Ӯ бояд ҳамаи ҳаракатҳои шарикро пайравӣ кунад. Бигзор чанде вақт чизеро, ки мехоҳанд, ҳамонро бикунанд. Шояд яке ҳазлу шухӣ мекунаду инъикоси он бошад ба душворӣ сурат гирад. Баранда сипас дастур медиҳад: «Ба чашмони шарикатон нигаред ва ба ҳаракатҳои ӯ пайравӣ намоед. Инро ниҳоят оҳиста ва мавзун иҷро карда, кӯшиши фиреб додани якдигарро накунед. Ноил ба он гардед, ки шарики инъикосшаванда дар ҳақиқат маълум шавад.

Баъди ба даст овардани натиҷаҳо метавон аз ягон ҷуфти дигар пурсид, ки аз ин шарикон кадомаш баранда аст ва кадомаш инъикоси ӯ.

Умуман, ин бозӣ ба ташаккули маҳорати ҳис намудани шарик ва идроки мантиқии ҳаракатҳои ӯ мусоидат мекунад, воситаи хуби таъмини робитаи психологӣ буда, барои бо

чашмони дигар нигаристан ба атрофиён ва ба худ ёрӣ мерасонад (5;30).

Бозии 4. Доду фарёдҳои дилхоҳ

Мақсад. Паст намудани ҳолати шиддати рӯҳӣ дар иштирокчиёни бозӣ

Рафти бозӣ. Баранда дастур медиҳад: хоҳишмандам бархезед, то ки шиддати ҳаяҷонро паст кунему осуда шавем. Бинобар ин, аз шумо хоҳиш карда мешавад, ки аз таҳти дил доду фарёд кунед. Ҳамаамон бо тамоми овоз, касе чӣ тавре метавонад ва инчунин бо овози баланд дод занем. Бо доду фарёдҳоямон хастагӣ, ҳаяҷони асабӣ ва мондашавиамонро аз ҷисмамон берун мекунем.

Ҳамин тариқ, ҳар чӣ бештар ҳаво гирифта, бо овозҳои баланд ва ҳар чӣ баландтар ба дод гуфтан сар мекунем. Баранда баҳри тасдиқ «Бад не» гуфтан мегирад. Сипас, дастури дигар дода мешавад: дод мегӯем ва дар баробари ин ҳаракатҳо, паридаҳо ва ҷунбишҳои гуногунро низ ба он ҳамроҳ мекунем. Бигзор ин доду фарёди махсуси ҷисми шумо бошад. Бояд ҳар чӣ бештар дод гӯем ва фақат бо ишораи баранда қатъи онро мекунем. Сипас боз доду фарёд карда мешавад, вале ба он акнун ҳаракатҳои бадан ҳамроҳӣ мекунанд. Баранда дар рафти он барои фаъолбахшӣ «хеле хуб» гуфтан мегирад.

Иштирокчиён дар охир муҳокимаи ин бозиро мекунанд ва аҳамияти амалии онро муайян менамоянд (5;31).

Бозии 5. Интиқоли эмотсияҳо

Мақсад. Осуданамоии ҳолати рӯҳии иштирокчиёни бозӣ

Рафти бозӣ. Иштирокчиён дар давра мешинанд. Ба иштирокчии аввал дастур дода мешавад, ки ҳар чӣ бештар эмотсияҳои манфиро дар вуҷудаш ҷамъ оварад ва тавассути ду-се ибора ба сари ҳамсояаш ин хиссиётҳои ниҳоят манфиро чун борон резонад. Иштирокчии дуюм бошад, ба якум ҳеҷ ҷавобе надода, қаҳру ғазаби худро бар сари иштирокчии дигар мерезонад. Ин бозиро дар як ё ду давра бояд гузаронд.

Сипас дастур иваз карда мешавад. Акнун иштирокчии аввал аз эмотсияҳои манфӣ дур шуда, эмотсияҳои мусбатро бо болидатаъбӣ бо суханҳои хушу гуворои самимӣ ба

ҳамсояаш мегӯяд. Дуюмин, ки аз ин нерӯ мегирад, эмотсияҳои мусбии худро ба иштирокчии сеюм мегӯяд ва ҳамин тавр давом меёбад.

Иштирокчиён дар охир метавонанд ин силсилаи аксуламалҳои манфӣ ва мусбиро қиёсу таҳлил намоянд (5;32).

Бозии 6. Расм

Мақсад. Нишон додани таъсири байниҳамдигарии иштирокчиён ҳангоми фаъолияти эҷодӣ

Мавод. Варақҳои сафед ва фломастерҳо

Рафти бозӣ. Иштирокчиён ба гурӯҳҳо ҷудо шуда, дар як қатор саф мекашанд. Бозигари якум назди миз ё деворе, ки дар он варақи андозааш калон часпонида шудааст, даъват карда мешавад. Ӯ бояд ба кашидани расм сар кунад. Баранда ба ӯ кадом предметро бояд тасвир кунад, мегӯяд (дигарон ин супоришро намешунаванд). Ӯ фақат ягон ҷузъи таркибии расми фармударо тасвир мекунад.

Бозигари дуюм даъват мегардад. Бозигари якум ба дуюм туфайли қиёфабозӣ, имову ишора ва ҳаракатҳо мефаҳмонад, ки чиро бояд ба расм илова кард ва худ дар охири қатор қарор мегирад. Баъди ин бозигари дуюм ба тасвири ҷузъи нави расм шурӯъ мекунад.

Бозигари сеюм ва дигарон то тамомшавии иштирокчиён ба кашидани расм даъват шудан мегиранд.

Иштирокчиён дар анҷоми бозӣ ба муҳокима мегузаранд ва ба маҳорати расонидани ахбор туфайли қиёфабозӣ, имову ишора, фаросат ва инчунин бехато қабул кардани ахбор баҳодиҳӣ мекунанд (5;33).

Бозии 7. Гимн менависем

Мақсад. Ташаккули маҳорати тағйир додани тасаввурот ба ҷисми худ

Мавод. Варақҳои сафед ва қаламҳо

Рафти бозӣ. Баранда дар ибтидо чунин муқаддима мекунад: инсон бояд ба ҷисми худ ба таври кофӣ эътибор диҳад. Мо дар аксари ҳол ба худамон аз будаш зиёд муносибати танқидӣ зоҳир менамоем ва худамонро аз рӯйи ченакҳои ҷиддӣ баҳо медиҳем.

Аксарияти мо аз ҷисмамон розӣ нестем. Пас, пурсида мешавад, ки шахс имконияти тағйир додани тасаввуротро дар бораи ҷисми худ дорад ё не? Инро бо воситаи эътибори махсус додан ба ҳамаи узви ба шумо номаъқул ҳосил намудан мумкин аст. Ӯ бояд муносибати эмотсионалии худро ба ҳамин узв дар худ ба вуҷуд оварад. Ҳар як иштирокчӣ дар варақи сафед номи ҳамон узви номаъқули баданашро менависад, ки мехоҳад онро тағйир диҳад: калонтар ё хурдтар, росттар ё нисбатан каҷтар кунад. Муҳим он аст, ки ба ҷойи танқид, бояд он узви баданро то ба дараҷаи баланд бардошта баҳо диҳад.

Ҳар як бозигар бояд гимни ҳамин узви баданашро нависад. Тахаюлоти онҳо ҳар қадар баландпарвозтар шавад, ин ба манфиати кор аст. Ин гимн бояд муаллифашро ба ваҷд оварад. Ба иштирокчиён барои навиштани гимн 10 дақиқа вақт дода мешавад. Баъди анҷоми кор се ё чоркаса шуда, эҷодиёти худашонро пешниҳоди якдигар мекунанд ва дар сурати зарурат метавонанд ба матнашон тағйирот ворид намоянд, то ки он боз ифоданоктару мукаммалтар гардад.

Гурӯҳ ҳангоми пешниҳоди гимнҳо дар шакли нимдавра мешинанд ва нависандаи гимн асари худро ба онҳо мехонад.

Масалан:

Э, бинии ман, сарчашмаи шодию сурур ва бинии хушнамои манн.

Ӯ барои ман бӯйҳои сеҳрангези таоми болаззат ва гулҳоро меоварад.

Вақте ки ин бӯйҳоро ҳис мекунам, бинии ман ба ман чӣ гуна шодию хурсандӣ мебахшад.

Э, бинии дӯстдоштаам, ман туро ниҳоят дӯст медорам ва беҳад қадрат мекунам.

Ту шиори шавқу рағбат ва саъю талоши ман ба сӯйи озодӣ ҳастӣ.

Эзоҳ: бозиро бояд дар гурӯҳҳои начандон калон (аз 12 то 14 нафар) гузаронд. Шарти самарабахши бозӣ мавҷудияти ҳазлу шухӣ, ҳаҷв, зиндадилӣ ва худришхандзании иштирокчиён ба шумор меравад (5;34-35).

Бозии 8. Ҷумлаҳоро ба охир расонед!

Мақсад. Муайян кардани сатҳи инкишофи фаъолияти эҷодии иштирокчиён

Мавод. Як нусхаи рӯйхати ҷумлаҳо барои ҳар як иштирокчӣ. Онро меоварем. Рӯйхати ҷумлаҳои нотамом, ки алоқманд ба мавзӯи «Агар ман мурғак мебудам…» мебошад:

- агар ман мурғак мебудам…
- агар ман гул мебудам …
- агар ман санг мебудам…
- агар ман дарахт мебудам…
- агар ман ҳайвони ваҳшӣ мебудам…
- агар ман асбоби мусиқӣ мебудам…
- агар ман воситаи нақлиёт мебудам…
- агар ман бино мебудам…
- агар ман роҳ мебудам…
- агар ман ихтироъкор мебудам…
- агар ман сармоядор мебудам…
- агар ман камбизоат мебудам…
- агар ман… мебудам…

Рафти бозӣ. Ҳар як иштирокчӣ шарикеро интихоб мекунад, ки барояш аҷибу шавқовар аст. Шарикон паҳлӯи якдигар мешинанд ва якҷоя вараки ҷумлаҳои нотамом доштаро аз назар мегузаронанд. Баранда дастур медиҳад: «Ҷумлаҳоро давом дода, бонавбат бо шарикат ба охир расонед. Ҳангоми ҷавоб додан бисёр фикр накарда, такя ва боварӣ ба фаросататон кунед ва ҳар чӣ ба саратон меояд, ҳамонро нависед.

Хуб мешуд, ки дар охири бозӣ худатон ягон чумлаи нотамомро навишта, ба он ҷавоб гардонед.

Бозигарон набояд ҳар ҷавоби ҳамин лаҳза гирифтаро муҳокима кунанд, зеро аз ин сатҳи ҳолати эҷодкорӣ паст мешавад. Барои иҷрои супориш 15 дақиқа ҷудо карда мешавад. Ба иштирокчиён барои саволҳои иловагӣ ва шарҳу эзоҳ боз 5 дақиқаи дигарро илова кардан мумкин аст.

Ниҳоят ҳамаи гурӯҳ ҷамъ шуда, ҳар кас шарики худро пешниҳод намуда, дар бораи ҷавобҳое сухан меронад, ки махсусан аҷиб буданду ҷолиб метофтанд (5;40-41).

Бозии 9. Тархи гурӯҳ

Мақсад. Баланд бардоштани фаъолияти муҳокимаронии иштирокчиён

Маводи бозӣ. Ду қоғази андозаашон калон, фломастерҳо, бӯрпора, маҷаллаҳои кӯҳна, қайчиҳо, ширеш.

Рафти бозӣ. Пеш аз ҳама як иштирокчии бозӣ бо пушт ба қоғази калонҳаҷм худро ҷойгир мекунад ва иштирокчии дигар тарҳи ӯро гирдогирд бо фломастер хат мекашад. Сипас, гурӯҳ ба се –чор зергурӯҳ ҷудо мешавад. Ҳар як даста саволҳоеро муҳокима мекунанд, ки дар ин машқ ба таври рамзӣ бо қисматҳои гуногуни фигураи кашидашуда алоқаманданд. Саволҳоро метавон пешакӣ дар ягон варақи калонҳаҷми дигар навишта кард. Он саволҳо чунинанд:

- болои сар: мо ҳангоми кори гурӯҳӣ дар бораи чӣ фикр мекунем?
- минтақаи чашмҳо: мо ба чӣ бо хоҳиши том менигарем?
- минтақаи гӯшҳо: мо чиро бо хоҳиши том гӯш мекунем?
- минтақаи даҳон: мо бештар дар бораи чӣ мегӯем?
- минтақаи шикам: мо чиро бо хоҳиши том мехӯрем?
- минтақаи дил: чӣ мувофиқи табъи дили мост?
- китфҳо: чӣ гуна мушкилиҳоро бояд ҳал кунем?
- дасти рост: ба мо чӣ ҳаловат мебахшад?
- дасти чап: мо ҳангоми фориғ аз кор бо чӣ бо ҳавас машғул мешавем?
- пойи рост: кадомҳоянд он ҷойҳое, ки одатан дар онҳо бояд бошем?
- пойи чап: кадомҳоянд он ҷойҳое, ки бо хоҳиши том зиёраташон кардем?
- рони рост: аз чӣ бештар метарсем?
- рони чап: мо аз худ чӣ мехоҳем?

Ба ҳар гурӯҳ ним соат вақт дода мешавад, то ки дар доираи ин мавзӯъҳо андешаронӣ кунанд. Иштирокчиён метавонанд бо воситаҳои гуногун ҷавобҳо диҳанд: нависанд, бо фломастер ё бӯрпораҳо расм кашанд, аз маҷаллаҳои кӯҳна расмҳоро буранд ва таносубҳои гуногун офаранд. Матнҳо ва расмҳо ба тасвир часпонида мешаванд. Сипас, ҳамаи зергурӯҳҳо барои муҳокимаи умумӣ ҷамъ мешаванд ва

шореҳони интихобшуда пешниҳоди кори анҷомдодаашонро мекунанд (5;45).

Бозии 10. Ин душвор аст!

Мақсад. Санҷиши ҳамоҳангии ҳаракатҳо

Рафти бозӣ. Иштирокчиён мувофиқи хоҳишашон ҷойгир мешаванд: дар курсиҳо, мизҳо, фарш ё рост меистанд. Баранда таъкид мекунад, ки якуякбора иҷро намудани ин машқ беҳад душвор аст. Пас, онҳо набояд аз нобарориҳо ғамгин шаванд ва ноумед гарданд.

Дар навбати аввал, ҳар як иштирокчӣ бо дасти рост дар ҳаво мувофиқи хоҳишашон (хурд ё калон) давра мекашанд. Ин амали содда буда, ҳама аз ӯҳдаи иҷрои он мебароянд.

Баъд ҳар як иштирокчӣ бо дасти чап дар ҳаво салиб мекашад. Ин ҳам осон аст ва ҳама тез онро иҷро мекунанд. Акнун лаҳзаи душвори машқ пеш меояд ва он: бояд ҳар ду ҳаракат якуякбора иҷро карда шаванд. Баъзеҳо гумон мекунанд. ки ин кор амалан номумкин аст. Одатан, аз ӯҳдаи иҷрои он аз ҷумлаи 30 нафар танҳо як ва ду нафар мебарояду халос.

Ин бозиро метавон дар чунин шакл боз гузаронд: иштирокчиён ё дар курсӣ, ё дар миз мешинанд ва бо пойи рост тахминан ним дақиқа дар ҳаво давраҳо мекашанд. Бо пой давра кашида истода. кӯшиш мекунанд, ки бо дасти рост дар ҳаво номи худашонро нависанд. Супоришро осонтар кардан мумкин аст: бо пойи чап кашидани давраҳо ва бо дасти чап навиштани ном. Иштирокчиён бо ин тарз бештар вақт аз ӯҳдаи иҷрои супориш мебароянд (5, 47).

Бозии 11. Саволҳои аҷоиб

Мақсад. Ташаккули малакаи коммуникативӣ

Мавод. Намунаи саволҳо

Рафти бозӣ. Психолог ба иштирокчиёни бозӣ намунаи саволҳоро медиҳад ва мегӯяд: мо дар ҳаёт бо ҳодисаҳои аҷоибу ғароибе дучор меоем, ки дар бораш пеш ҳеҷ чиз нашунидаем ва фикр ҳам накардаем. Намунаи саволҳо:

- синну солеро барои худ интихоб кун, ки дар он тамоми боқимондаи ҳаётатро мегузаронӣ. Кадом синну солро интихоб мекунӣ?
- мазаи пул чӣ гуна аст?

- равшании моҳ чӣ гуна садо медиҳад?
- кӣ буданро мехоҳӣ: раҳҳои гӯрхар, озаҳҳои ғӯк ё ин ки шохҳои каркадан?
- туро чӣ гуна набояд гуфт: нодон, баднамо ва ё бевиҷдон?
- оё ту розӣ мешавӣ, ки 5 сол кам зиндагӣ кунию ба ивази он беандоза зебо ва дилрабо гардӣ?
- оё ту мехоҳӣ доруеро хӯрӣ, ки умри туро то 250 солагӣ дароз кунад?

Бозӣ 20 дақиқа давом мекунад (13; 160).

Бозии 12. Ҳиссиётҳо

Мақсад. Баланд бардоштани қобилияти кории гурӯҳ ва омода намудани он ба корҳои оянда

Мавод. Варақаҳое, ки дар онҳо номи ҳиссиётҳои гуногун навишта шудааст.

Рафти бозӣ. Психолог ба иштирокчиён варақчаҳоро медиҳад, ки дар онҳо номҳои гуногуни ҳиссиётҳо навишта шудаанд: ҳайрат, гуноҳ, қаҳру ғазаб, ноумедӣ, беэътиноӣ, ҳаловат, кунҷковӣ, хушнудӣ, хиҷолат, дарду алам, нафрат, маъюсию ғамгинӣ, бариққатоӣ. Варақчаҳо бо тартиби тасодуфӣ тақсим карда мешаванд. Онҳо бояд худашон варақчаҳоро аз қуттича гиранд, ба навиштаҷоти он ҳамон лаҳза нанигаранд ва ба ҳамсояҳо низ нишон надиҳанд. Психолог баъди анҷоми интихоби варақчаҳо дастур медиҳад: «Шумо номгӯйи ҳиссиётҳоро дар варақчаҳо мебинед». Вазифаи шумо тавассути ҳаракатҳо ва ишораҳо (бе истифодаи калима ва овозҳо) ифода намудани ин ҳиссиётҳо мебошад. Кӣ сар мекунад? Бозӣ 10-15 дақиқа давом мекунад (13; 162).

Бозии 13. Мо ба ту монандем бо …

Мақсад. Муайян кардани хусусиятҳои монандӣ ва фарққунандаи иштирокчиён

Рафти бозӣ. Иштирокчиён ба ду давра (берунӣ ва дохилӣ) ҷудо мешаванд. Миқдори иштирокчиён дар ҳар ду давра бояд баробар бошад. Иштирокчиёни давраи берунӣ ба шариконашон ибораеро мегӯянд, ки бо чунин калимаҳо сар мешавад: «Мо бо ту монандем бо …» (масалан: мо бо ту монандем бо

он ки дар сайёраи Замин зиндагӣ мекунем, дар як синф мехонем ва ғ.).

Иштирокчиёни давраи дохилӣ ҷавоб медиҳанд: «Мо аз ту фарқ мекунем бо ...» (масалан: мо аз ту бо ранги чашм, дарозии мӯйҳо ва ғ. фарқ мекунем). Давраи дохилӣ бо дастури психолог ивази ҷой намуда, шарикашро иваз кардан мегирад. Бозӣ то лаҳзае давом меёбад, ки иштирокчиёни давраи дохилӣ бо ҳар иштирокчии давраи берунӣ вонахӯранд. Бозӣ 20 дақиқа давом мекунад (13;163).

Бозии 14. Фарқ надорад, офарин ба ту, чунки...

Мақсад. Дастгирии психологӣ намудани ҳамсуҳбат

Рафти бозӣ. Иштирокчиён ба ҷуфтҳо ҷудо мешаванд. Як шарик ба дигараш дар бораи вазъиятҳои душвори ҳаёт, ҳолатҳои ногувор ё ягон камбудии худаш ва ғ. нақл мекунад. Ҳамсуҳбаташ ӯро бодиққат гӯш карда, чунин ибораро мегӯяд: «Фарқ надорад, офарин ба ту, чунки ...».

Давоми бозӣ - 15 дақиқа (13; 163).

Мавзӯи 6. Бозиҳо барои қабули гурӯҳии қарорҳо

Бозии 1. Фалокат

Мақсад. Ташаккули маҳорати ба таври гурӯҳӣ қабул намудани қарор дар ҳолатҳои ғайримуқаррарӣ

Маводи бозӣ. Супориш барои гурӯҳ: «Гурӯҳи шумо аз саёҳати шавқовар бо самолёт бармегардад. Якчанд соат мондааст, ки фуруд оед, аммо нохӯшии ғайримуқаррарие рӯй дод. Аввал муҳаррики якум ва сипас дуюм аз кор монд. Техникаҳои ҳозиразамон низ дучори чунин вазъият шуданашон мумкин аст. Ҳамин тавр, самолёт афтида истодааст. Амалан ягон умеде нест. Банохост дар самолёт сеҳргаре пайдо мешавад ва тайёр аст, ки ёрӣ расонад. Аммо сеҳргар бар ивази наҷот додани одамон, додани ягон ҷиҳати пурқимат ва пурарзишро талаб мекунад. Маҳз пурқимат, пурарзишро, на пурнуқсу пурайбро. Пас, кадом ҷиҳати пурқимати худро медиҳед, инро худатон ҳал кунед ва ҳама дар асоси овоздиҳӣ бояд ба қарори умумӣ оянд. Агар як нафар ҳам зид барояд, он гоҳ ҳама корро аз аввал бояд сар кард.

Рафти бозӣ. Баранда мефаҳмонад, ки барои қабул кардани қарор 10-12 дақиқа вақт ҷудо карда мешавад. Баранда на-

бояд ба рафти фаъолияти иштирокчиён дахолат кунад ва ҳатто хоҳишҳо намояд. Онҳо бояд мустақилона ин масъалаи мураккабро ҳал намоянд. Зеро моҳияти бозӣ маҳз дар ташаккул додани малакаи қабули ҳалли масъулиятнок дар шароити ниҳоят маҳдуди вақт ифода меёбад.

Баранда бо номбар кардани ҷамъи холҳои гирифтаи гурӯҳҳо ҷамъбасти натиҷаҳоро мекунад. Суммаи он дар ҳудуди аз 30 то 70 хол калавида, барои як иштирокчӣ на зиед аз 10 хол дода мешавад. Баранда холро он вақт медиҳад, ки агар гурӯҳ қарор баровардааст ва яке аз ҷиҳатҳои пурқимати инсониро ба ивази нацоти одамон додааст. Агар гурӯҳ дар давоми вақти ҷудошуда қарор қабул накарда бошад, он гоҳ баранда ба гурӯҳ холҳои ҷаримавиро дар ҳудуди холҳои дар боло зикршуда медиҳад. Баранда дар баробари ҷамъи умумии холҳои мукофотӣ ва ҷаримавӣ метавонад кори хуби ягон иштирокчии мушаххасро қайд кунад. Барои ин протоколи мухтасари рафти муҳокимарониро аз рӯйи намунаи зерин истифода бурдан мумкин аст.

Рақами тартибии дақиқаҳо	Муаллифи андеша	Мазмуни луқмапартоиҳо ва андешарониҳо	Эзоҳот
Якум			
Дуюм			
Сеюм			
Чорум			
Панҷум			
Шашум			
Ҳафтум			
Ҳаштум			
Нӯҳум			
Даҳум			

Намуна аз гаҷриба: гурӯҳ дар яке аз омӯзишҳо қарор қабул кард, ки аз ҳисси гунаҳкорӣ даст мекашад. Иштирокчиён баъди қабул кардани чунин қарор мубодилаи афкор намуданд, ки дар баробари аз даст додани ин ҷиҳати пурарзиши

инсонӣ чиро онҳо аз даст медиҳанд. Якум ин ки ҳисси гунаҳкорӣ - ин асоси эътибордиҳӣ ба вазъият аст, пеш аз қабули қарор имконияти фикр карданро медиҳад, равшан мекунад, ки ба одамон ва табиат зарар меоварад ва ғ. Дуюм ин ки ин ҳиссиёт асоси ҳимоя намудани одамон буда, қисми виҷдон аст. Сеюм, одами бе ҳисси гунаҳкорӣ эҳтироми атрофиён ва худэҳтиромиро аз даст медиҳад (5; 51-52).

Бозии 2. Курраи ҳавоӣ

Мақсад. Ташаккули малакаи қабули гурӯҳии қарор

Маводи бозӣ. «Воқеа: тасаввур кунед, ки шумо дар ҳайати экипажи экспедитсияи илмӣ мебошед ва баъди иҷрои супориши илмӣ тавассути курраи ҳавоӣ баргашта истодаед. Омодагӣ ба вохӯрӣ бо одамони наздик ва хешу таборон шуда, то фуруд омадан ба замин ҳамагӣ 500-550 км мондааст. Дар ҳамин вақт ҳодисаи ғайричашмдошт рӯй дод – дар қабати курраи ҳавоӣ бо сабабҳои номаълум сӯрохие ба амал омад ва аз он газ берун шудан гирифт. Курра босуръат паст мефаромад. Халтаҳои пур аз қумро, ки одатан барои чунин ҳолатҳо нигоҳ дошта мешаванд, аз курра берун карда мешуданд. Афтиши курра суст шуда бошад ҳам, вале қатъ намеёфт. Ҳамаи ҳайати экипаж дар маркази курраи ҳавоӣ барои муҳокимаи ин вазъият ҷамъ шуданд. Бояд қарор қабул кард, ки чиро ва аз рӯйи кадом пайдарпайӣ бояд онҳоро беруни курра партофт».

Рафти бозӣ. Баранда ба иштирокчиён рӯйхати зерини ашёҳои партофташавандаро пешниҳод мекунад:

№	Номи ашёҳо	Миқдор
1.	Таноб	50 м
2.	Доруқуттӣ	5 кг
3.	Қутбнамои гидравликӣ	6 кг
4.	Консерваҳои гуштӣ ва моҳигӣ	20 кг
5.	Секстант барои муайян кардани ҷойи қарордошта туфайли ситораҳо	5 кг
6.	Миттиқи нишонгир дошта ва тирҳо	25 кг

7.	Ширинихои ҳархела	20 кг
8.	Халтаҳои хобравӣ (барои ҳар як аъзои экипаж)	Шумораи воқеии экипаж
9.	Таппончаи мушакпарронӣ бо мушакҳои сигналӣ	8 кг
10	Хаймаи 10 каса	20 кг
11	Баллони оксиген	50 кг
12	Дастаи харитаҳои географӣ	25 кг
13	Зарфҳои об	20 л
14	Радиоприёмники транзисторӣ	3 кг
15	Завраки резинии дам кардашаванда	25 кг

Баранда дастур медиҳад, ки онҳо бояд масъалаи бо кадом пайдарпайӣ партофтани ин ашёҳоро муайян кунанд. Ҳар кас бояд мустақилона ба ягон қароре оянд. Барои ин зарур аст, ки иштирокчиён варақи алоҳида гирифта, ба он номи ашёҳоро нависанд ва дар тарафи рости он рақамҳои тартибиро мувофиқи аҳамиятнокиашон гузоранд.

Ҳангоми муайян кардани аҳамиятнокии ашёҳо бояд ба ҳисоб гирифт, ки на ҳамаи онҳоеро якбора партофтан лозим аст, балки вобаста ба вазъият қисми онҳо дар навбати аввал партофта мешавад. Масалан, шириниҳо, об, қутбнамо, харита ва ғайра эҳтиёҷ ба онҳо то охир ҳаст. Ҳама баъди қабули инфиродии қарор дар марказ ҷамъ шуда, барои коркарди қарори гурӯҳӣ мувофиқи қоидаҳои зерин омода мешаванд:

а) ҳар як аъзои экипаж ҳуқуқи андешарониро дорад;
б) миқдори андешаҳо барои як шахс маҳдуд нест;
в) қарор он вақт қабул карда мешавад, ки агар ба он ҳама овоз дода бошанд;
г) агар як нафар зид бseparated ҳам, ин қарор қабул намешавад ва гурӯҳ бояд роҳи дигари баромаданро аз ин вазъият ҷӯяд.

Вақт дар ихтиёри ҳайати экипаж номаълум аст. Афтиши пуфак чӣ муддат давом меёбад, низ номаълум аст. Ин аз тез ва дер қабул кардани қарор низ вобаста аст. Бояд донист, ки тез партофтани ашё суръати афтиданро суст мегардонад.

Баранда дар охир мегӯяд: «Ман ба Шумо муваффақият мехоҳам. Муҳим зинда мондан аст. Агар ба қароре наоед, он гоҳ фоҷиаи сахте рӯй медиҳад. Инро ба хотир гиред!».

Вақт барои бозӣ 20-25 дақиқаро дар бар мегирад. Вақтро вобаста ба пассивию фаъолии иштирокчиён дароз ва ё кӯтоҳ кардан мумкин аст.

Агар гурӯҳ ҳамаи 15 қарорро дуруст қабул карда бошад, он гох баранда онҳоро табрик мекунад ва агар не, пас эълон менамояд ва экипаж ба фоҷиа дучор меояд. Минбаъд онҳо бояд сабабҳои ба фоҷиа дучор омадани экипажро муайян кунанд ва ниҳоят кӯшиш намоянд, ки ба қарори умумӣ оянд (5; 52-54).

Бозии 3. Ҷазираи беодам

Мақсад: а) ташхис намудани муносибатҳои байниҳамдигарӣ, таваҷҷуҳ ва бадбинӣ, муайян намудани сарварҳои байни дастаҳо; **б)** ошкор намудани сифатҳои шахсии пӯшидаи бозигарҳо (мардонагӣ, хирадмандӣ, бераҳмӣ, бемасъулиятӣ, якравӣ, рӯҳбаландӣ ва ғ.); **в)** нишон додани он ки чӣ гуна қонунҳои ҷамъияти инсонӣ ба вуҷуд меоянд; **г)** нишон додани воқеияти ҳаёти калонсолон ба иштирокчиён.

Маводи бозӣ. «Воқеа: бо амри тақдир дар ҷазираи беодам афтидед. Ҳарчанд аз олами ҳайвонот ва растаниҳо бой бошад ҳам, вале он хавфу хатарро низ дорад: растаниҳои заҳрдор, ҳайвоноти ваҳшӣ, меҳмонии канибалҳо (одамхӯрон) аз ҷазираҳои ҳамсоя ва ғ. Танҳо гурӯҳи муттаҳид метавонад тоби чунин ҷойро кунад ва дар алоҳидагӣ ҳаёт ғайриимкон аст.

Бозгашт дар 20 соли наздик ба диёри ободи номумкин аст. Вазифаи Шумо иборат аз он аст, ки шароити мусоиди зиндамониро фароҳам оваред. Худро ба таври ҷиддӣ омода созед, ки дар чунин шароити ҳаёт худро чӣ гуна нишон медиҳед.

Рафти бозӣ. Бозиро бо гурӯҳи 8-10 нафара гузаронидан мувофиқ аст. Давомот – 40-60 дақиқа. Дар охир бояд 10 дақиқаро барои муҳокима ҷудо кард.

Баранда ба иштирокчиён дастур медиҳад: шумо бояд ҷазираро аз назар гузаронида, дар он ҷо хоҷагидориро ба роҳ монед. Дар вароқи алоҳида харитаи ҷазираро кашед ва аломатҳои зарурлро гузоред. Шумо бояд ба ҳалли масъалаҳои зерин эътибор диҳед:

1. Шумо вазифаҳоро чӣ гуна тақсим мекунед?
2. Дар ҷомеаи Шумо чӣ гуна қонунҳо бояд амал кунанд?
3. Сохти идоракунӣ: демократия ё ягон кас идора мекунад?
4. Шароити зиндагии шумо чӣ гуна аст (якҷоя ва ё алоҳида)?
5. Моликияти хусусӣ ҷой дорад ё не?
6. Муносибати байни мардон ва занонро чӣ хел ба роҳ мемонед?
7. Мавқеи дин, анъанаҳо ва таърихнависӣ чӣ гуна аст?

Ба Шумо дар доираи иҷрои супориш озодии комил дода мешавад. Аз ин хотир фаъол бошед ва шояд дар баробари зинда монданатон, боз имконияти бунёди ҷамъияи идеалӣ ба даст ояд.

Ҳангоми муҳокима бояд саҳми ҳар як иштирокчӣ дар ташкили ҳаёт дар ҷазира нишон дода шавад ва ба ду-се иштирокчӣ имконият дод, ки дар бораи ҷазираи худ нақл кунанд ва нияту мақсадҳои ҳаётиашонро баён намоянд (5; 54).

Мавзӯи 7. Бозиҳо барои ифодаи ҳамдигарфаҳмӣ ва эҳтиром

Бозии 1. Таманно ва хушомадгӯйӣ

Мақсад. Ташаккули малакаи фаҳмидани якдигар ва изҳори эҳтиром ба намудан якдигар

Маводи бозӣ. Тӯб

Рафти бозӣ. Иштирокчиён дар давра ҷойгир мешаванд ва баранда мегӯяд: «Акнун имрӯз корро аз баёни таманногӯйиатон ба якдигар сар мекунем. Таманноҳо бояд кӯтоҳ дар доираи 2-3 калима гуфта шаванд. Баранда тӯбро ба ягон кас мепартояд ва дар баробари ин таманною хушомадгӯйиашро мекунад. Шахси тӯбро қабулкарда бошад, онро ба шахси дигар мепартояду низ таманною хушомадгӯйӣ мекунад ва ғ.

Баранда бояд назорат кунад, то ки тӯб аз дасти ҳамаи иштирокчиён гузарад. Ин бозӣ имконият медиҳад, ки дар байни иштирокчиён фазои солими муошират ба амал ояд (5;63).

Бозии 2. Батартибдарории арзишҳо аз рӯйи моҳият

Мақсад: а) пайдо намудани ҳалли муросокорона бо баҳисобгирии арзишҳои умумибашарӣ; б) забони умумӣ бо одамони гуногун пайдо кардан.

Маводи бозӣ. Замима барои бозӣ: шахсе, ки дар даста кор мекунад, бояд:

- боодобу хушмуомила бошад;
- худдорӣ карда тавонад;
- ёрирасон бошад;
- боандеша бошад;
- самимӣ ва ҳақгӯ бошад;
- босалоҳият бошад;
- мантиқбаён бошад;
- мардонагӣ зоҳир кунад;
- мустақилу новобаста бошад;
- некандеш бошад;
- ҷавобгариро ҳис кунад;
- дилкушоду кушодарӯй бошад;
- боинтизом бошад;
- эҳсоси вазифа дошта бошад;
- бахшанда бошад;
- эҷодкор бошад;
- умед ба оянда дошта бошад;
- ҳамҳиссу ҳамдардӣ зоҳир карда тавонад.

Рафти бозӣ. Гурӯҳ ба зергурӯҳи чорнафара ҷудо мешавад. Баранда дар бораи моҳияти арзишҳо дар ҳаёти инсон суҳбати кӯтоҳ мекунад. Сипас, баранда замимаро (яктогӣ) ба гурӯҳҳо тақсим мекунаду супориш медиҳад: 18 арзиши пешниҳодшударо бо тартиби камшавии моҳияташон (пастшавиашон) ҷо ба ҷо гузоранд. Дар ин ҷо аҳамияти арзишҳо на барои шахси алоҳида, балки барои ҳамаи даста ба инобат гирифта мешавад. Иштирокчиён маҳз дар ҳамин сурат маҷбур мешаванд, ки ҳалли муросокоронаро ҷустуҷӯ намоянд. Барои иҷрои супориш 30 дақиқа вақт ҷудо мешавад.

Ниҳоят, зергурӯҳҳо ҷамъ шуда, натиҷагирӣ аз кори анҷомдода мекунанд ва ба ин ҷиҳатҳо эътибор медиҳанд:

а) кадом арзиш дар ҳаёти ман асосӣ аст?

б) рафти қабули қарори ягона то чӣ андоза дуруст буд?
в) кадом арзишҳоро тамоми аъзоёни даста эътироф намуда аст?
г) чаро арзишҳо тағйир меёбанд? (5;63).

Бозии 3. Никоб, ман туро медонам
Мақсад. Ташаккули малакаи фарқ карда тавонистани одамон

Маводи бозӣ. Ду варақ барои ҳар як иштирокчӣ, қаламҳо, фломастерҳо, ручкаҳо.

Рафти бозӣ. Ҳар як иштирокчӣ дар як варақ автопортретро мекашад (барои шинохтан ягон ҷиҳати берунӣ, сарулибос ва ғайраро ишора мекунад) ва дар вараќи дигар на кам аз 10 калимаро менависад, ки онҳо ба таври гуногун тарзи ҳаёти ӯро (масалан, баскетбол, рақсҳо, ҷолибӣ ва ғ.) тавсиф медиҳанд.

Сипас ҳамаи варақҳои расмдор дар як даста ва варақҳои калимадорро дар дастаи дигар ҷамъ меоваранд. Баъд ҳар як иштирокчӣ тахминан як варақро аз як даста гирифта, вараќи мувофиқ ба онро бошад аз дастаи дигар мекобад. Интихоб бояд асоснок карда шавад.

Ҳангоми муҳокима бояд ба чунин саволҳо ҷавоб дод:

1. Душвортар чӣ аст: муқаррар кардани монандии зоҳирӣ (аз рӯйи расм) ва ё ботинӣ?
2. Оё метавон баъзе сифатҳоро ба ҳамаи одамон нисбат дод? Агар «Ҳа» ё «Не», пас чаро?
3. Чӣ ҷиҳатҳо одамонро аз якдигар фарқ мекунонад?
4. Оё хуб аст, ки одамон аз якдигар фарқ мекунанд? Агар «ҳа» ва ё «не», пас чаро? (5;64).

Бозии 4. Ҷомадони сафар
Мақсад. Ташаккули маҳорати худро аз тарафе дида тавонистан

Рафти бозӣ. Яке аз бозигарҳо пушт ба тарафи дигарон шуда мешинад. Баранда мегӯяд, ки иштирокчиён бояд дар ҷобаҷокунии бағоҷи шахси сафаркунанда ёрӣ расонанд. Шарт он аст, ки ба «бағоҷ на ашёҳо, балки сифатҳои шахсие

ҷой дода шаванд, ки онҳо дар ҳаёт муҳиму заруранд. Бояд ҳамон хел сифатҳо оварда шаванд, ки онҳоро он шахси сафаркунанда дар ҳақиқат дошта бошад. Дар баробари ин, бояд сифатҳоеро низ гӯянд, ки онҳоро бояд дар хона монд, зеро онҳо метавонанд монеаҳоро эҷод намоянд.

Баранда бояд назорат кунад, то ки «бағоҷ»-и сифатҳои муҳим бар номуҳим бартарӣ пайдо кунад (5;64).

Бозии 5. Нигоҳамро дор!

Мақсад: а) муайян кардани дараҷаи бодиққатии гурӯҳ;
б) инкишоф додани мушоҳидакорӣ;
в) баланд бардоштани боварӣ ба якдигар;
г) ташаккули маҳорати ҳис намудани одами дигар.

Рафти бозӣ. Гурӯҳ дар давра тарзе ҷойгир мешавад, ки ҳар як иштирокчӣ шахси дигарро дида тавонад. Баранда ба яке аз бозигарҳо нигоҳ мекунад. Баъд аз он ки бозигар – «қабулкунандаи» нигоҳ ҳис намуд, ки нигоҳ ба унвони ӯ аст, он гоҳ ин нигоҳро аз рӯйи интихоб ба бозигари дигар мефиристонад ва бо ҳамин ӯ «фиристанда» шуда мемонад. Бозигари сеюм бошад, нигоҳро ба шахси чорум ва ӯ бошад ба панҷум мефиристонад ва ғайра. Ин то лаҳзаи гумшавии нигоҳ давом мекунад.

Иштирокчиёни дигар бошанд рафти гузариши нигоҳро бояд наззора намоянд. Баранда тафтишот мебарад, ки чаро нигоҳ гум шуд ва бо сабаби кӣ ин рӯй додааст. Дар охир микдори «фиристандаҳо» ва «қабулкунандаҳо»-и нигоҳ ҳисоб карда мешавад. Бозиро 2-3 маротиба бояд такрор кард.

Баранда дар охир ҷамъбасти натиҷаҳои бозиро бо иштироки бевоситаи бозигарон мекунад ва моҳияти онро мефаҳмонад (5;65).

Мавзӯи 8. Бозиҳо барои ташаккули маҳорати ҷустуҷӯйӣ ва моҳирӣ

Бозии 1. Мурғакчон, чиррос зан!

Мақсад. Ташаккули маҳорати ҷӯстуҷӯйӣ ва моҳирӣ

Рафти бозӣ. Иштирокчиён (кӯдакон) давра мешинанд ва психолог дастур медиҳад, ки онҳо аз байни худашон барандаро интихоб намоянд. Сипас, чашмони баранда баста меша-

вад. Ӯ ба назди дилхоҳ иштирокчии бозӣ омада, ба зонуи ӯ нишаста, хохиш мекунад: «Мурғакчон, чиррос зан!». Ӯ бояд чиррос заданро тақлид кунад. Дар ин ҳолат овози худро дигар кардан мумкин аст. Баранда бояд фаҳмад, ки дар зонуи кӣ нишаста аст.

Агар баранда тарзи нишасти иштирокчиёни бозиро имкони дидан карда бошад, он гоҳ ӯ аз ин истифода бурда метавонад. Барои пешгирии ин ҳолат барандаро бояд баъди баста шудани чашмонаш ба ҳар тараф давр занонд, то ки қобилияти тахминкуниашро дар макони бозӣ аз даст диҳад. Психолог инчунин тавсия медиҳад, ки иштирокчиён баъди баста шудани чашмони баранда метавонанд ҷойҳояшонро иваз кунанд. (17; 12-13).

Бозии 2. Оташ, об!

Мақсад. Ташаккули маҳорати ҷустуҷӯйӣ дар бозигарон

Рафти бозӣ. Иштирокчиёни бозӣ давра мешинанд ва бо дастури психолог барандаро интихоб мекунанду сипас ӯро ба пушти дари хона гусел мекунанд. Баъд кӯдакон дар ягон ҷойи хона дилхоҳ ашёи начандон калонро пинҳон мекунанд. Минбаъд барандаро ба хона таклиф менамоянд, то ки он ашёи пинҳон кардашударо ёбад. Онҳое, ки дар бозӣ иштирок мекунанд, бояд ба баранда дар ёфтани ашё ёрӣ расонанд. Агар ӯ аз ашёи пинҳон кардашуда дур бошад, он гоҳ садо медиҳанд: «Об» (ё «Хунук аст») ва агар ба сӯйи он самт гирад, ба ӯ садо медиҳанд: «Оташ! (ё «Гарм аст»). Баранда ҳамин ки гардиши нодуруст кард, он гоҳ ҳама бо як овоз мегӯянд: «Об, об!» ва ё «Хунук аст, хунук аст!» (16; 13).

Бозии 3. Саида, ту дар куҷоӣ?

Мақсад. Ташаккули маҳорати ҷустуҷӯйӣ дар кӯдакон

Рафти бозӣ. Иштирокчиён дар хона давра мешинанд ва бо дастури психолог ба ду нафари онҳо (ба писар ва духтар) номҳои якхела медиҳанд, чун Саид ва Саида ва ё Ҳомид ва Ҳамида. Сипас, чашмони онҳо баста мешаванд. Баъд писарбача мепурсад: «Саида, ту дар куҷоӣ» Духтарча ҷавоб медиҳад: «Ман инҷоям» ва тез ба тарафи дигар мегузарад. Саид бояд Саидаро ёбад. Саид бояд ҳар лаҳза куҷо будани Саидаро пурсон шавад ва танҳо дар ҳамин сурат пайдо карданн он имконпазир мегардад. Ҳар ду иштирокчӣ бояд бео-

воз, хомӯшона тағйири ҷой бикунанд, то ки самти ҳаракатҳояшон ба якдигар маълум нашаванд.

Ҳамин ки Саида дошта шуд, ҳар ду барандаҳо бо чашмони баста барандаҳои навро аз байни иштирокчиён интихоб мекунанд ва бозӣ аз нав сар карда мешавад (17; 13-14).

Бозии 4. Думчаро тасвир кун!

Мавод. Тахтаи синф, пораи бӯр, рӯймолча барои бастани чашмон.

Мақсад. Ташаккули моҳирӣ дар иштирокчиёни бозӣ.

Рафти бозӣ. Психолог дар тахтаи синф бо бӯр ягон ҳайвонеро (рӯбоҳ, гурба ва ғ.) мекашад. Ҳамаи қисматҳои бадани ҳайвонро мекашад, вале думашро не. Чашмони яке аз бозигаронро баста, назди тахтаи синф меоваранд, то ки думи накашидаро ба расм илова кунад. Агар бозигарон хурдсол бошанд, он гоҳ метавон думи аз картон тайёр кардашударо пешниҳод кард, ки фақат часпонидани он талаб карда шаваду халос. Иштирокчиён гоҳ-гоҳ метавонанд бо гуфтани калимаҳои баландтар, поёнтар, росттар, чаптар ва ғ. ёрӣ расонанд (17;14).

Бозии 5. Дав бо халтаҳо

Мақсад. Ташаккули моҳирӣ дар рафти бозӣ

Мавод. Ду халтаи тоза ва ду ресмон

Рафти бозӣ. Психолог дастур медиҳад, ки кӯдакон ба ду даста ҷудо шаванд. Баъд аз ин намояндаи ҳар даста ба халтаҳо медароянд ва халтаҳоро бо ресмон аз зери бағал мебананд. Кӯдакон бо ишораи психолог бояд то мақсади гузошташуда парида-парида раванд ва боз баргарданд.

Ба кӯдакон мумкин аст тавсия дод, ки метавонанд якбора бо ҳар ду пояшон бипаранд ва барои пешпо нахӯрданашон беҳтар аст, ки суръати париданро зиёд накунанд. Баъди афтидан ба по хестан кори осон нест ва ин дастаро ба қафо мезанад (дар гурӯҳҳои хурдсолон дар ба пой хестанашон ёрӣ бояд расонд).

Бозиро метавон тағйир дод: ҳар ду бозигарҳо ба сӯйи мақсад дасти ҳамдигарро гирифта парида мераванд ва дар сурати афтидани яке дигаре метавонад ёрӣ расонад. Дар ин ҳолат нафаре ғолиб меояд, ки камтар меафтад.

Бозиро метавон бо ҳалқаҳо гузаронд: ҳар як иштирокчӣ ҳалқаро дар сатҳи миён дошта, ба пеш парида-парида ҳаракат мекунад (17; 29 - 30).

Бозии 6. Ба нишон рас!

Мавод. Ҳалқаи картонии диаметраш як метр, ки дар бай-наш сӯрохии диаметраш баробар ба 15 см.-ро дорад, се тӯб-латтагӣ ё тӯби теннис.

Рафти бозӣ. Ҳалқаро тахти кунҷ ба фарш ба пояча мегу-зоранд. Дар халқа метавон ягон чизи завқоварро кашид, ма-салан чеҳраи маймунро, ки даҳонашро кушода мондааст ва ғ.

Бозигарон дар масофаи аз 3 то 5 метр аз ҳалқа ҷойгир мешаванд. Ба ҳар яке се имконият дода мешавад, то ки тӯбро ба сӯрохии ҳалқа партоянд. Бозигарон ба ҳар як расиш яктогӣ жетон (тугма ва ғ.) мегиранд ва дар охир ба онҳо мукофотҳои мувофиқ дода мешаванд.

Масофаро барои хурдсолон метавон кӯтоҳтар кард (17; 31).

Бозии 7. Варақро бурда тавон!

Мақсад. Ташаккули моҳирӣ дар рафти бозӣ

Мавод. Якчанд вараҷи қоғаз мувофиқи шумораи ишти-рокчиён, ки андозаашон баробар аст ба андозаи кафи даст.

Рафти бозӣ. Ин бозиро метавон дар хонае гузаронд, ки ҷойҳои шамолгузарро надошта бошад, ё дар рӯзҳои бешамол. Кӯдакон ба ду даста ҷудо мешаванд ва нисбати якдигар ба таври параллел ҷойгир мешаванд. Ба кӯдаки якуми ҳар даста дар кафи даст яктогӣ варақро озод мемонанд. Агар варақ ниҳоят сабук бошад, он гоҳ иҷозат аст, ки ба болои он ягон сангча гузошта шавад. Ду кӯдак аз ҳар даста бо дастури пси-холог то нишони муқарраршуда (ду курсӣ) бо вараҷи дар ка-фи дасташ буда медавад ва боз бармегардад. Агар варақ баногоҳ афтад, он гоҳ аз замин онро бояд бардошту ба рӯйи каф гузошту сипас бозиро давом дод. Ҳамин ки ба назди дас-тааш расид, варақро ба кафи дасти рости ҳамдастааш мегузо-рад ва ӯ дар навбати худ ба сӯйи ҳадаф медавад. Шахси якум бошад, ба охири қатор рафта ҷойгир мешавад. Ҳамин тавр бозӣ то лаҳзае давом мекунад, то ки навбат то ба шахси аввал

нарасад. Ҳамон даста ғолиб дониста мешавад, ки аз ҳама пеш аз уҳдаи иҷрои супориш мебарояд (17; 32-35).

Бозии 8. Нигоҳкунак

Мақсад. Ташаккули моҳирӣ дар кӯдакон

Рафти бозӣ. Психолог кӯдаконро ба давра даъват менамояд ва баъд аз интихоби барандаи бозӣ ба онҳо дастур медиҳад: бо ёрии нигоҳ ташкил намудани робита бо иштирокчии дар муқобили давра воқеъбуда.

Иштирокчиён дар давоми робитанамоӣ набояд садо диҳанд ё ягон ҳаракатҳои ҷолиби диққатро намоянд. Ҳамин ки ду кас робитаи назарӣ (чашмӣ) намуданд, онҳо бояд аз байни давра гузашта, ивази ҷойи якдигарр кунанд. Психолог рафти иҷрои супоришро назорат карда истода, мебинад, ки ҳамин лаҳза ивази ҷой бояд кунанд, он гоҳ ӯ бояд яке аз ҷойҳои холиро банд кунад. Он бозигаре, ки дар давра ҷойгир шуда натавонист, барандаи нав мешавад. Давомоти бозӣ – 10 дақиқа (13; 160).

Бозии 9. Курсии холӣ

Мақсад. Ташаккули моҳирӣ дар рафти бозӣ

Рафти бозӣ. Психолог кӯдаконро ба синф даъват менамояд ва дастур медиҳад: ҳамаи иштирокчиён ба якум-дуюм ҷудо шаванд. Иштирокчиёни рақами «як» дар давра мешинанд ва дуюмиҳо дар паси курсиҳо меистанд. Як курсӣ бояд холӣ монад. Вазифаи иштирокчии дар паси курсӣ буда аз он иборат мешавад, ки бо нигоҳаш бояд ягон иштирокчии дар курсӣ нишастаро ба курсии худаш даъват кунад. Иштирокчӣ ҳис кард, ки ӯро даъват намудаанд, бояд ба самти курсии холӣ давида шинад. Вазифаи шарики дар паси ӯ буда нигоҳ доштани он аст. Давомоти бозӣ – 15 дақиқа (13; 156).

Мавзӯи 9. Бозиҳо барои ташаккули малакаи ҳаракатии кӯдакон

Бозии №1. Аз овозаш бишнос!

Мақсад. Ташаккули маҳорати бахотиргирии овозҳои бозигарон

Рафти бозӣ. Ҳамаи бачаҳо дар як давра меистанд. Дар байни давра бозигари асосӣ аз гирди бозигарон, аз паси мураббӣ ҳаракатҳои ӯро такрор намуда (гимнастикӣ ё рақсӣ), сипас меистад ва ба бачаҳо мегӯяд:

Моён каме бозидем,
Акнун давра оростем.
Ҷавоби муаммо ёб,
Кӣ чеғ зад ӯро, биёб!

Мураббӣ бе сухан ба яке аз бозигарон ишора мекунад ва ӯ "Ман кистам" мегӯяд. Бозигари асосӣ бояд номи ӯро гӯяд. Агар ӯ дуруст ёбад, шахси шинохташуда ба ҷойи ӯ меистад, агар хато кунад, бозӣ идома меёбад. Вақте ки бачаҳо овозҳоро хуб мешинохтагӣ мешаванд, ба онҳо иҷозат дода мешавад, ки овозҳои худро иваз кунанд ё ки барои шавқовартар гардонидани бозӣ овозҳои паррандаҳо ва ҳайвонҳоро тақлид намоянд (15; 9).

Бозии №2. Чароғак

Мақсад. Ташаккули малакаи мувофиқи рангҳо ҳаракат кардани бозигарон

Рафти бозӣ. Дар доирачаҳои қутрашон 10 см бо рангҳои сурх, сабз, зард чубчаҳо часпонида мешаванд. Ҳамаи бачаҳо дар қатор истода, ишораҳои муаллимро иҷро менамоянд, бо ранги сурх менишинанд, бо зард мехезанд, бо сабз дар ҷойи ист қадам мезананд. Ҳангоми дар саф ҳаракат кардан шартҳои бозиро иваз намудан мумкин аст: ранги сурх - ҳама меистанд, зард - дар ҳолати нишаста ҳаракат мекунанд, сабз - бо нӯги пой ҳаракат мекунанд. Барои ҳар як хато ҳалқаҳои ҷаримавӣ дода мешавад. Бозигаре ғолиб мебарояд, ки холҳои ҷаримавии кам гирифтааст (байрақчаҳои ҳархеларо низ истифода бурдан мумкин аст) (15; 10).

Бозии №3 Машқ бо тӯб

Мақсад. Ташаккули маҳорати ҳаракатии бозигарон

Рафти бозӣ. 1. Бозигарон аз рӯйи намуди кӣ тӯби волейболро аз болои сар, аз пушти сар, ба кафо, аз поён ба кафо, ба пеш ва гайра дуртар мепартоянд, мусобиқа мекунанд.

2. Бачаҳо ҷуфт - ҷуфт меистанд. Ҳар як ҷуфт тӯбро пас аз ба замин зада гирифтан медиҳад. Бозигарон пас аз ҳар бори партофтани тӯб як қадам аз якдигар дур мешаванд.

3. Ҳар як ҷуфт ба якдигар тӯбро аз паси сар мепартоянд. Кӯшиш бояд кард, ки тӯб наафтад. Ҷуфте, ки тӯбро камтар афтондааст, ғолиб мебарояд.

4. Бозигарон аз зери пойи чап ва рост ба якдигар тӯбро мепартоянд ва аз рӯйи он, ки кӣ камтар тӯбро меафтонад, мусобиқа мекунанд (15; 13-14).

Бозии №4. Кӯ биёб, овози кист?

Мақсад. Ташаккули маҳорати шинохтани овози бозигарон

Рафти бозӣ. Бозигарон дар давра ба тарафи рост ҳаракат мекунанд ва якҷоя чунин мегӯянд: "Дар як давра ҷамъем, якбора ҳама мегардем" ва пас аз ин ба 360 градус тоб мехӯранд. "Вақте гӯем ист, ист, ист" калимаҳои " ист-ист-ист"-ро як нафар мегӯяд. Сипас ҳама "Ку биёб, овози кист?" мегӯянд.

Бозигаре, ки дар маркази давра бо чашмони пӯшида меистад, бояд чашмонашро кушода, овози кӣ буданашро биёбад (15; 17).

Бозии №5 Кӣ омада буд?

Мақсад. Ташаккули маҳорати аз рӯйи овоз муайян кардани бозигар

Рафти бозӣ. Бозигарон дар як давра меистанд. Як нафар бозингар дар марказ бо чашмони пӯшида меистад. Роҳбар ба нафаре ишорат мекунад, он нафар омада ба китфи рафиқи дар мобайн истодааш мезанад ва бо садои ягон ҳайвон гузашта меравад. Бозигари дар мобайнбуда пас аз ҷойи худро гирифтани шахси ба наздаш омада чашмонашро мекушояд ва бо ишорати роҳбар шахси ба наздаш омадаро меёбад (15; 17 - 18).

Бозии №6. Ҳаракати манъкунанда

Мақсад. Ташаккули маҳорати иҷро намудани ҳаракатҳои манъкардашуда

Рафти бозӣ. Бозигарон ва роҳбарон дар давра меистанд. Роҳбар ба бозигарон пешниҳод менамояд, ки ба ӯ ҳамаи ҳаракатҳоро, ба ғайр аз оне, ки пешакӣ манъ гардидааст, так-

рор намояд. Масалан, "дастро ба миён гузоштан" манъ аст. Роҳбар дар зери садои мусиқӣ ҳамаи ҳаракатҳоро ба ҷо меорад, бозингарон бошанд, такрор менамоянд. Ногоҳ роҳбар ҳаракатҳои маънгардидаро иҷро мекунад. Бозигаре, ки ҳаракатҳои манъгардидаро такрор мекунад, ҷарима месупорад: дар гирди давра бо як пой меҷаҳад, тезгӯяк мегӯяд, ба чистон ҷавоб меёбад ва ғайра (15; 20).

Бозии №7. Навбатдорон ва пайгирон

Мақсад. Ташаккули маҳорати пай дар пай иҷро намудани ҳаракатҳои бозӣ

Рафти бозӣ. Бозингарон ба ду гурӯҳ "навбатдорон" ва "пайгирон" ҷудо гардида, дар ду тарафи майдон дар масофаи 10 –20м саф мекашанд. Дар маркази майдон дар масофаи якхела аз назди гурӯҳҳо ду давра кашида мешавад. Дар дохили давра тӯб, ё ин ки дигар ашё гузошта мешавад. Бо ишораи роҳбар "наватдор" ва "пайгир" ба давра давида медароянд. "Пайгир" бояд тӯбро ба назди гурӯҳи худ барад. Навбатдор ӯро назорат мекунад, то ки тӯбро бо даст нагирад. Барои диққати "навбатдорро" парешон кардан, "пайгир" ҳаракатҳои гуногун мекунад, "Навбатдор" бояд ҳаракатҳои ӯро такрор намояд ва инчунин аз болои тӯб назорат кунад.

Агар "пайгир" тӯбро ба даст гирад, "навбатдор" ӯро дошта, ба ҳабс мегирад. Агар "навбатдор" то ба назди гурӯҳ расидан "Пайгирро" дошта натавонад, худ ба ҳабс гирифта мешавад. Бозӣ то он даме, ки ҳамаи бозигарон иштирок мекунанд, давом меёбад. Гурӯҳе, ки асирҳои зиёдеро ба ҳабс мегирад, ғолиб дониста мешавад (15; 21).

Бозии №8. Худат фикр карда, ёб!

Мақсад. Ташаккули маҳорати нишон додани се ҳаракати ҳархела

Рафти бозӣ. Бозингарони ду гурӯҳ дар ду қатор саф кашида, рақамҳоро номбар мекунанд. Роҳбари бозӣ рақамаи дилхоҳашро номбар мекунад. Бозингар зуд ба майдон баромада, се ҳаракати ҳархела нишон медиҳад.

Сипас, бозигари дигар гурӯҳ ба майдон даъват карда мешавад. Вай ҳам се ҳаракати дигар намоиш медиҳад. Агар

ҳаракати бозигари аввалӣ такрор шавад, ба гурӯҳ холи ҷаримавӣ дода мешавад (15; 39).

Бозии №9. Бозӣ - Озмун: «Устодони футбол (гандбол)»

Мақсад. Ташаккули маҳорати иҷро намудани ҳаракатҳои бозиҳои гуногун

Рафти бозӣ. Озмуни якум - "жонглёр", озмуни дуюм - "нишон", озмуни сеюм - "салом", озмуни чорум - "тенисбол", озмуни панҷум - "пеналти". Духтаракон супоришҳоро паси ҳам иҷро менамоянд: а) 10 зарбаи ҷуфти аниқ ва зуд; б) партофтани тӯбҳои ганбол ба дарозӣ; в) тӯбҳои гандбол ва баскетболро бо даст бо шакли "морак" зада бурдан; г) шаклҳои бозиҳои волейбол аз болои тӯри паст; д) . аз масофаи 10м - зарбаи 10 метра ба дарвозаи гандбол (15; 51).

Бозии №10. Паррандаҳо ва қафас

Мақсад. Ташаккули маҳорати мувофиқи мусиқӣ ҳаракат намудан

Рафти бозӣ. Барои бозӣ ду намуди мусиқӣ интихоб карда мешавад. Як қисми бозигарон дар давра ё чоркунча - "қафас" меистанд. Боқимондаашон - "паррандаҳо" дар ҳар ҷой қарор мегиранд. Дар зери мусиқии якум чоркунҷа ба тарафи рост ҳаракат мекунад, "паррандаҳо" бошанд ба тарафи чап парвоз менамоянд. Паррандаҳо зери мусиқии дуюм метавонанд аз зери дастони бозингарон дар чоркунҷа қарор дошта, ба "қафас" дароянд ва бароянд. Ногоҳ роҳбар фармон медиҳад, мусиқӣ қатъ мегардад ва "қафас" маҳкам мешавад. "Паррандаҳо" - и дар қафас буда дошта мешаванд. Онҳо ҳама даст ба даст мегиранд ва қафас калон мешавад. Бозӣ то дошта гирифтани ҳамаи паррандаҳо давом меёбад (15; 64).

Мавзӯи 10. Бозиҳои миллии тоҷикӣ ва аҳамияти онҳо дар инкишофи ҷисмонию психикии кӯдакон ва наврасон

Бозии 1. Тути кал

Мақсад. Ташаккули ҳушёрӣ ва бодиққатӣ дар рафти бозӣ

Ҷойи бозӣ. Дар хона, саҳни ҳавлӣ ё майдончаи варзишӣ гузаронида мешавад.

Рафти бозӣ. Психолог бачаҳоро бо бозӣ даъват намуда, якҷоя сардорро интихоб менамоянд. Сипас, бачаҳо дар рӯйи қолинча доира нишаста, пойҳояшонро ба пеш дароз мекунанд. Яке аз бозигарон шеъри зеринро қироат мекунад:

Тути кал, тутмони кал,
Панҷа парешони шакар.
Ҳафтодро, ҳаштодро,
Мех ба мехи оҳанин.
Зилзиламо кулча биёр,
Аз дари мӯрича биёр.
Кашма бубар,
Кашма биёр.
Андар кашу мандар каш,
Ҷони модар, пота каш.

Баъди қироати шеър як-як ба пойҳои бозигарон даст мерасонад. Ҳамин ки ҷумлаи «Ҷони модар, пота каш!» ба пойи кадом бозигаре, ки рост ояд, ӯ як пояшро аз давра мекашад. Ҳамин тавр, пайиҳам ҳамаи бозигарон аз бозӣ мебароянд. Дар охир як пой, яъне як бозигар мемонад. Сардори бозӣ бошад шуморакро аз замину пойи ҳамон бозигар давом медиҳад. Агар ҷумлаи «Ҷони модар, пота каш!» ба замин рост ояд, он гоҳ бозигари охирин бойдода ҳисоб мешавад ва шахси бойдода ба бачаҳо ягон шеър, суруд мехонад ва ё дар назди онҳо мерақсад. Ҳамин тариқ, бозиро бо хоҳиши кӯдакон давом додан мумкин аст (7; 86,87).

Бозии 2. Рустшавакон

Мақсад. Ташаккули мушоҳидакорӣ ва чусту чолокӣ дар кӯдакон

Ҷойи бозӣ. Майдонча: боғ ё саҳни ҳавлӣ.

Қоидаи бозӣ. То даме, ки ҳамаи бачаҳо дар ҷойҳои муайян пинҳон нашаванд, ба бозигар нигоҳ кардан мумкин нест.

Рафти бозӣ. Психолог бачаҳоро ба бозӣ даъват мекунад ва барандаро якҷоя интихоб менамоянд. Баъд аз ин барандаи бозӣ рӯ ба девор ё дарахт истода, бо овози баланд шеъри зеринро мехонад:

Яку дую сею чор, намешавам интизор,

Агар чашмам кушоям, ба кофтукоб бароям.
Тезтар пинҳон шаветон, вале дур нараветон,
«Ҳу» нагӯӣ, бозӣ не, ман аз Шумо розӣ не.
Ҳар касе охир монад, як шеъри нағз мехонад,
Яку дую севу чор, намешавам интизор.

Тук-тук, тук-тук, тук-тукро қироат мекунад, рӯяшро аз тарафи девор ё дарахт ба тарафи бачаҳое, ки гурехтаанд, гардонида, агар ягон бачаи бозигарро бинад, номи ӯро гирифта, тук-тук Раҳим мегӯяд.

Хамин тавр, ҳамаи бачаҳо бозигарро мекобанд ва меёбанд. Агар ягон бачаи бозигарро наёбанд, ҷояшонро бо вай иваз мекунанд (7; 87).

Бозии 3. Парид-парид

Мақсад. Ташаккули иштирокчиён дар фаъолияти гурӯҳӣ

Рафти бозӣ. Бозии «Парид-парид» ба гурӯҳи бозиҳои миллии тоҷикии дидактикӣ дохил мешавад. Ин бозиро метавон бо бачагони гурӯҳи миёнаи (5-сола) боғчаи бачагон гузаронд. Дар рафти бозӣ дар як вақт ҳамаи бачагони гурӯҳ иштирок карда метавонанд. Аз ин рӯ ин бозии гурӯҳӣ ё коллективӣ ба шумор меравад. Онро дар саҳни ҳавлӣ ё майдончаи варзишӣ гузаронидан мумкин аст.

Мураббия ҳамаи бозигаронро доира шинонда, яке аз онҳоро сарвари бозӣ таъин мекунад. Вазифаи сардор аз он иборат аст, ки рафти бозиро назорат кунад, то ки кӯдакон ба хатогиҳо роҳ надиҳанд.

Сардори бозӣ номи ягон паррандаро номбар карда (масалан, мусича), парид мегӯяд. Бачаҳо дар ин ҳолат худро боло бардошта, алвонҷ медиҳанд. Агар номи ягон парранда гирифта нашавад, дар он сурат бачаҳо дастҳоро боло намебардоранд. Ҳамин тавр, сардор бозиро оғоз карда мегӯяд: - «Мусича парид». Ҳами бачаҳо дастҳоро боло бардошта алвонҷ медиҳанд. «Гӯсфанд парид»- мегӯяд сардор ва бачаҳо дастҳоро боло намебардоранд. Сардор ин дафъа номи якчанд паррандаро (гунҷишк, кабк, лаклак) ном гирифта, тез-тез парид мегӯянд ва дар қатори онҳо «Гов парид» мегӯяд. Ҳамон бозигаре, ки ҳангоми шунидани ибораи «Гов парид» дастҳоро

боло мебардорад, ӯ бозиро бой медиҳад, яъне бедиққатӣ зоҳир кардааст. Бачагони дигар бо як овоз мегӯянд: «Гов намепарад!».

Бачаҳо бозигари бойдодаро ба байни давра даъват мекунанд ва ӯ мувофиқи шарти бозӣ бояд бирақсад. Бозигарони дигар якҷоя суруди зеринро мехонанд:

Чӣ парид? Булбул парид,
Аз шохаҳои гул парид.
Аз чанор лак-лак парид,
Навохта думбак парид.
Сӯзанак боло парид,
Лаб-лаби ҷӯйҳо парид.
Он чӣ бисёр парид,
Ҳар чӣ қанотдор парид.

Суруд, ки ба охир расид, бозигари дар байни даврабуда рақсро тамом карда, ба ҷояш бармегардад ва бозӣ давом мекунад.

Хулоса: Ин бозӣ дар бачаҳо хусусиятҳои зиракӣ, ҳушёрӣ, тезфаҳмӣ, моҳирии ақл ва ҳисси таваҷҷуҳро инкишоф дода, сатҳи дониши кӯдаконро дар бораи паррандаву ҳайвонот хеле васеъ мегардонад. Онҳо бо сохт, намуд, рангу дигар хусусиятҳои паррандаю ҳайвонот шинос мешаванд ва дар баробари ин таркиби луғавишон бой мегардад. Табъи бачаҳо хуш мешавад ва бештар фаъол мегарданд (8; 133-135).

Бозии 4. Ҷигар чигар

Мақсад. Ташаккули муттаҳидӣ дар иштирокчиёни бозӣ

Рафти бозӣ. Бозиро дар саҳни ҳавлӣ ё майдончаи варзишӣ мегузаронанд. Бозигарон даст ба даст гирифта, ба таври нимдоира саф мекашанд. Барандаи бозӣ ду нафар бачагонро таъин мекунад ва онҳо дар ду канори сафи бозингарон меистанд ва бо ҳамдигар чунин муколама мекунанд:

- Ҷигар- чигар,
- Ҷону ҷигар.
- Дил – сӯхтаам,
- Биё, гузар.

- Бо номи кӣ,
- Бо номи Ёдгор.
- Бо садои чӣ,
- Бо садои доира.

Барандаи гурӯҳи дуюм бо бозингарони гурӯҳаш дасти ҳамдигарро гирифта, ба садои доира тақлидкунон аз зери дасти барандаи гурӯҳи якум ва яке аз бозигарони ин гурӯҳ, ки дастҳои ҳамдигарро сахт медоштанд, қатор шуда мегузаранд. Баъд аз гузаштани бозигарони гурӯҳи дуюм ҳар ду гурӯҳ рӯ ба рӯйи ҳамдигар саф кашида, қувваозмоӣ мекунанд, яъне дасти якдигарро дошта, ба тарафи худ мекашанд. Он гурӯҳе, ки бозигарони зиёдеро ба тарафи худ мекашад ғолиби бозӣ шуморида мешавад. Бозиро ҳамин тавр гурӯҳи дигар давом медиҳад.

Хулоса: Бозии «Ҷигар – ҷигар» дар бачаҳо тарзҳои бо ҳам муносибат кардан ва ба садои асбобҳои мусиқӣ (доира, рӯбоб, ғижжак, таблак, сурнай, карнай, чанг, дутор ва ғ.) тақлид карданро инкишоф медиҳад. Бачаҳо тавассути он донишҳои ҳиссӣ – шунавоии худро доир ба асбобҳои мусиқии миллӣ бой карда, дар бораи сохт, намуд ва садои онҳо тасаввурот пайдо мекунанд. Дар рафти бозӣ кайфияти рӯҳии бачагон баланд шуда, хурсандию шодӣ мекунанд ва бо ҳам қувваозмоӣ бошад ҷисмашонро обутоб медиҳад (8; 135 – 136).

Бозии 5. Чист он, булбулон?

Мақсад. Санҷидани зуди ақли хиради кӯдакон ҳангоми бозӣ

Маълумоти мухтасар. Ин бозӣ машғулияти дӯстдоштаи бачагон буда, аксари вақт дар шабҳои дарози зимистон авҷ мегирифт. Дар зимистон одатан бозиҳое ташкил карда мешаванд, ки зарурате ба майдони васеъ ва шумораи зиёди иштирокчиён пайдо намешуд. Дар чистонгӯйии бачагон баъзан ба калонсолон низ ҳамроҳ мешуданд. Онҳо ба бачагон чистонҳои содда ва оддӣ мегуфтанд, ки ёфтани ҷавоби онҳо чандон душвор набуд.

Рафти бозӣ. Бачагон дар хона ҷамъ мешуданд ва яке аз бачаҳои соҳибнавбат савол медод:

- Булбулон хонаи кист?

Бачаҳои дигар мепурсанд:

- Чанд марду чанд зан?

Саволдиҳанда:

- Шаш марду се зан?

Саволдиҳанда микдории марду зан ва хонаи дар назар доштаашро арз мекунад. Дигарон хонаҳои деҳаашонро як – як ба хотир оварда, муайян мекунанд, ки саволдиҳанда кадом хонаро дар назар дорад. Каси ҷавоби аниқ гуфта навбат мегирад. Агар ёфта натавонад, ба чистонгӯй «таслим шуда», қишлоқашро «пешкаш» мекунад. Чистонгӯй: «Ман бихӯрам қанду асал, шумо бихӯред ғӯраи талх, ман биафтам рӯйи зар, шумо биафтед дар порӯйи хар» гуфта, ҳарифонашро мазаммат мекунад ва пас ҷавоби чистонро мегӯяд. (18; 73-74).

Бози 6. Тезгӯяк

Максад. Муайян кардани дараҷаи маҳорати тезгӯякии бачагон

Рафти бозӣ. Кӯдакон давра мешинанд ва бо навбат бо як ё ду карат нафас тез гирифтан як қатор калимаҳои ҳамоҳангу душворталаффузро баён мекунанд. Масалан: Ая дара себ омад, ая дара сел», «Харкафтар бача кард, бачаи харкафтар бача кард», «Як мушт ба писта, ба бист мушт писта» ва ғайра.

Бозиро бачае сар мекунад, ки тезгӯяки зиёд медонад. Иштирокчиёни дигар ба навбат тезгӯякро такрор мекунанд. Касе бозиро барад, соҳибнавбат мешавад. Бачаҳо тезгӯякҳоеро бештар интихоб мекунанд, ки дар натиҷаи тез гуфтан маънии калимаҳо дигар мешавад.

Хулоса. Бачаҳо тавассути ин бозӣ тез, бурро, пурра талаффуз намудани калима ва ибораҳои душворталаффузро ёд мегиранд (18; 74 – 75).

Бозӣ 7. Баландпарак

Мақсад. Ташаккули маҳорати бозӣ кардан

Маълумоти мухтасар. Шароити кӯҳистон аз мардуми тоҷик талаб мекард, ки на танҳо тез давида тавонанд, балки аз болои монеаҳо, ҷӯйборҳо, сойҳо, харсангҳо, ҷариҳо ва ғ. ба болою поён ҷаҳида гузашта тавонанд.

Бо ин мақсад аз хурдсолӣ сар карда, кӯдакон ба якчанд намудҳои ҷаҳиш машғул мешаванд: аз болои бомҳо ба болои хоктӯдаҳои мулоим ҷаҳидан, ба воситаи асо ба дарозӣ ҷаҳидан, давида омада ба дарозӣ ҷаҳидан, дупоя аз ҷойи ист ба пеш, ақиб ва ба боло ҷаҳидан ва ғ. Ду намуди ҷаҳиданро меоварем: «Баландпарак» ва «Хокпилла».

Рафти бозӣ. 1. «Баландпарак». Ин бозӣ одатан дар байни кӯдакони аз 7 то 13 – сола машҳур аст ва дар баъзе маҳалҳои Тоҷикистон паҳн шудааст. Бештар кӯдакон дар фаслҳои гарми сол бо ин бозӣ машғул мешаванд. Бозӣ дар нишебиҳо гузаронида мешавад. Дукас бозӣ мекунанд. Ҳар як бозигар бо навбат пойҳояшро зич дошта, аз поён ба боло ҷаҳида – ҷаҳида мебарояд. Касе, ки масофаи зиёдтарро ҷаҳида барояд, ғолиб шуморида мешавад.

2. «Хокпилла». Ин бозӣ хеле қадимӣ буда, аз тарафи Зайниддин Восифӣ дар «Бадоеъ – ул- Вақоеъ» тасвир ёфтааст: «Чунончӣ, ман ба ҷомъе аз толибилмон ба сайри Хоҷа Кафшер рафта будам. Дар он ҷо гурӯҳе аз ҷавонон оғози бозии Хокпилла карданд. Мазмуни бозӣ ин тавр аст. Бозигарон дар майдоне хокро тӯда мекунанд ва давида омада, аз болои он меҷаҳанд. Ҳар касе, ки пойи худро ба он тӯда нарасонда, ҷаҳида тавонад, ғолиб ба шумор меравад (16; 7-8).

Бозии 8. Шоҳмотбозӣ

Мақсад. Ташаккули тасаввурот доир ба малакаи шоҳматбозӣ дар бачагон.

Маълумот ва рафти бозӣ. Аз тадқиқотҳо маълум мешавад, ки шоҳмот бо номи «чатуранга» аввалин бор аз тарафи ҳиндуҳо ихтироъ шудааст. Чатуранга аз забони ҳиндуҳои санскрит гирифта шуда, маънои «чоръазо» – ро дорад. Яъне «чатур» – чор ва «анг» – қисм, қушун, даста омадааст. Сабаби чунин ном гирифтани бозӣ дар он аст, ки армияи қадими ҳиндуён аз чор қисм – пиёдааскарон, аспсаворон, филсаворон ва аробачаҳои ҷангӣ иборат буданд.

Чатурангаро дар як вақт чор кас бозӣ мекарданд. Гашти муҳраҳо бо партофтани қуръа муайян карда мешуд. Дар ҳар як гӯшаи тахтаи 64 хонадор чор аскари қаторӣ (пиёда), як савора (асп), фил, ароба (рӯх) ва сарлашкар (шоҳ) дуқаторӣ чида мешуд. Бозиро чоркас якбора аз чор гӯшаи тахта сар мекарданд.

«Мот» ва «пот», ки ҳоло дар шоҳматбозӣ вуҷуд доранд, он вақтҳо набуда, мақсади асосии бозӣ нобуд кардани қувваи ҳариф буд.

Ҳангоми бозии шатранҷ фикру андеша нақши асосиро мебозад. Қоидаҳои бозии шатранҷи қадима аз қоидаҳои имрӯза фарқ мекунанд. Фақат тарзи бозии асп, рӯх ва шоҳ бетағйир мондааст. Фил ба таври уреб (диагоналӣ) аз як хона ба хонаи дигар ҷаҳида мегузашт, ҳарчанд он хона бо дигар муҳраҳо банд бошад ҳам, монеъ шуда наметавонист.

Фарзин он вақтҳо чандон нақши калон надошт ва вай ба як хона фақат ба таври уреб (диагоналӣ) мегашт. Вай баъди ба хати охир расидан ба фарзин табдил меёфт.

Ракировка набуд. «Мот» бори аввал дар шатранҷ (шоҳмот) пайдо шуд. Барои «мот» кардан муборизаи дуру дароз давом мекард ва ҳатто вазъияти «лом» (пат) ҳам (торумор кардани ҳамаи қувваҳои ҳариф) ғалаба ҳисоб карда мешуд. Барои он ки бозӣ якбора суръатнок шавад, одатан онро бо тайёрии пешакӣ сар мекарданд. Зиёда аз 20 оғози бозӣ маълум аст.

Шоҳмот шакли ҳозираи худро дар давраи Эҳё пайдо кардааст. Вай на танҳо як навъи варзиши фикрӣ ба шумор меравад, балки бозиест, ки хусусиятҳои барҷастаи илму санъатро акс карда, ақлу заковат, иродаи инсон, дӯстии байни халқҳо ва қобилияти дониста гирифтани чизҳои нав ба наврo инкишоф медиҳад.

Шоҳмот инчунин дар осори шоирону олимони тоҷику форс тасвири худро ёфтааст. Фирдавсӣ дар достони «Гев ва Талханд» пайдоиши шоҳмотро чунин тасвир кардааст: дар байни бародарон Гев ва Талханд пас аз мурдани падарашон низоъ бармехезад. Дар натиҷаи низоъ аскарони Талханд то-

румор карда мешаванд ва худи ӯ ногаҳон дар болои фил ҳалок мегардад. Модараш хабари марги писари хурдии худро фаҳмида, ба қаҳру ғазаб меояд ва Геврo ба бародаркушӣ айбдор мекунад. Гев бо мақсади тасаллои модар ва исботи он ки Талханд дар ҷанг кушта нашудааст, аз тамоми гӯшаю канорҳои мамлакат донишмандони беҳтаринро даъват менамояд. Яке аз аъзоёни оилаашон, ки аз ҳама доною оқил буд, нақшаи майдони ҷангро кашида, дар он чӣ гуна ҳаракат кардани қушунҳо ва доҳиёнро нишон медиҳад. Вай дар рӯйи тахтае, ки бо роҳҳо ва хоначаҳо ҷудо карда шудааст, рафти муҳорибаи ду лашкар ва дар охир чӣ тавр мағлуб шудани як подшоҳ ва нобуд шудани як лашкарро тасвир мекунад. Модар бодиққат ба бозӣ нигариста, ҳоли писарро дар охири соатҳои зиндагӣ ба чашм дид, пас шабу рӯз дардманд ва андӯҳгин мегашт ва чашм бар бозии шатранҷ (шоҳмот) медӯхт:

Ҳама кому рояш ба шартанҷ буд,
Зи Талханд ҷонаш пур аз ранҷ буд.
Ҳамеша ҳамерехт хуни сиришк,
Бад-он дард шатранҷ будаш пизишк (16; 38-43).

Бозии 9. Қаторакбозӣ

Мақсад. Ташаккули моҳирии ақлу хирад ҳангоми қаторакбозӣ

Маълумот ва рафти бозӣ. Каторакбозӣ ҳоло дар байни мардуми водии Зарафшон, ноҳияи Файзободу Ҳисор маълум аст. Дар ноҳияи Айнӣ ин бозиро «доначинӣ» ва дар Файзобод «харакбозӣ» меноманд.

Бозии «Қаторак» шаклҳои гуногунро дорад. Асосан дар болои тахта се чоркунҷаи дарун ба дарун кашида мешавад, ки аз ду тараф 9-тогӣ хонача дорад. Дар ин хоначаҳо 18 муҳра муқобили якдигар чида мешаванд. Дар ин бозӣ ду нафар иштирок мекунанд. Онҳо метавонанд дар болои коғази ғафс, тахтачӯб ва ё тобасанг нақша кашида, бозӣ кунанд.

Тахтаи бозӣ квадратӣ буда, андозаи тарафҳои вай 20-25 см мебошад. Дар болои тахта се чоркунҷа кашида мешавад ва кунҷҳои вай аз байн бо тахта пайваст мешаванд.

Нуқтаҳое, ки дар болои тахта гузошта мешаванд, 24-то мебошанд. Ҳар як бозигар 9 муҳра дорад ва бояд муҳраи як бозигар сафед ва аз ҳарифаш сиёҳ бошад. Бозигарон бо навбат муҳраҳои худро дар яке аз нуқтаҳои холӣ мемонанд. Мақсади бозӣ ҳар чӣ зудтар се муҳраро дар яке аз хатҳои рост, ки нуқтаҳоро пайваст мекунанд, қатор кардан аст. Онҳо баъди дар хати рост чидани донаҳо шакли осиёро мегиранд. Ба болои нуқтаҳои хатҳои кунҷӣ қатор кардани муҳраҳо мумкин нест. Агар яке аз бозигарон се муҳраро ба ҷойи муқарраршуда пештар қатор кунад, як муҳраи ҳарифро мегирад. Қатори тайёрро вайрон кардан мумкин нест. Агар касе тамоми муҳраҳои худро пештар ҷойгир кунад, минбаъд метавонад ба тарафи кадом хате, ки хоҳад, равад.

Фақат як муҳраро ба нуқтаи наздикии холӣ бурдан мумкин аст. Як нуқтаро партофта, ба нуқтаи дигар гузаштан мумкин нест. Бозигаре, ки шаш муҳраро бой диҳад, метавонад ба кадом нуқтае, ки хоҳад, равад ва ҳатто аз болои муҳраи ҳариф гузашта метавонад. Инчунин метавонад, ки ба тарафи дигари тахта гузашта, барои қатор кардани ҳариф халал расонад ва боз баргашта худаш қатор созад. Агар дар ин бозӣ муҳраи яке аз бозигарон аз се адад кам шавад, бой медиҳад. Касе, ки ҳафт муҳраро гирад, бозиро мебарад (15; 33-35).

Бозии 10. Гунгакбозӣ

Мақсад. Ташаккули худнигоҳдорӣ дар иштирокчиёни бозӣ

Қоидаи бозӣ. Иштирокчиёни бойдода бояд дар охири бозӣ ягон суруд хонанд, рақсанд ва ё шеър қироат намоянд.

Рафти бозӣ. Иштирокчиён давра мешинанд ва барандаро интихоб менамоянд. Баранда бояд дар давра бо кӯдакон шинад. Баранда оҳистакак бо китфаш бозигари дар тарафи чапаш (ё рост) бударо тела медиҳад. Он кас дар навбати худ ин ҳаракатро ба ҳамсояаш мегузаронад ва ҳамин тавр то лаҳзае давом мекунад, то ки ҳаракат боз ба худи баранда баргаштаояд. Моҳияти бозӣ дар он зоҳир мешавад, ки бояд иштирокчии ҳамсояро ба гап даровард ва ё хандонд. Агар ҳамсоя як бор гап занад ва ё хандад, он гоҳ ҳама ба ӯ менигаранд ва бозигарони дар ҳамсояаш буда бошанд, бо ҳар роҳ ӯро механ-

донанд. Агар ӯ худро нигоҳ дошта натавониста хандад ва ё овозе барорад, он гоҳ аз бозӣ берун карда мешавад. Ҳамон касе бурд мекунад, ки бештар худнигоҳдорӣ намудааст (4, 198-199).

Бозии 11. Дум – думакон

Мақсад. Инкишоф додани худдорӣ дар кӯдакон

Қоидаи бозӣ. Саволҳо бояд бонавбат ба ҳар гурӯҳ дода шавад. Агар бозигар қасдан ё худ дидаву дониста ҷавоб гардонад, он гоҳ дар сурати такроран сурат гирифтани он аз бозӣ берун карда мешавад.

Рафти бозӣ. Кӯдакон ба ду гурӯҳ ҷудо мешаванд ва барандаро интихоб мекунанд. Ҳар як гурӯҳ дар ду қатор муқобили якдигар ҷойгир мешаванд ва масофаи байни онҳо бояд 3-4 метрро ташкил диҳад. Баранда дар маркази майдонча бояд бошад. Ӯ бонавбат ба ҳар қатор муроҷиат карда, ба бозигарон саволҳои гуногунро медиҳад. Бозигарон мувофиқи шарти бозӣ бояд ҷавоб надиҳанд.

Он касе, ки ба саволҳои баранда ҷавоб медиҳад, ӯ ба ҷарима кашида мешавад. Масалан, баранда мепурсад: «Пагоҳ бо ман бозӣ мекунед?». Агар ягон касе аз бозигарон ҷавоб диҳад: «Бале, бозӣ мекунем», он гоҳ ӯ бояд суруд хонад ва ё рақс кунад. Ҳамин ки бозигар ин шартро иҷро кард, ба ҷойи худ омада мешинад. Ҳамон гурӯҳ ғолиб дониста мешавад, ки агар камтар ба хатогӣ роҳ додааст ё худ тамоман хато накардааст (4; 203).

БОБИ II. МАШҚҲОИ ПСИХОЛОГӢ

Мавзӯи 1. Психологияи муошират

Машқи 1. Одоби муошират дар мавриди хоҳиш ва рад намудан (машғулиятҳо барои кӯдакони 8-12 сола)

Муқаддима

Дар ҷараёни муошират вазъиятҳое ба амал меоянд, ки шахс бояд аз шахси дигар чизеро хоҳишу илтимос кунад ё худ радду инкори чизеро намояд. Ин вазъиятҳо аз ҷиҳати эмотсионалӣ хосатан барои кӯдакон хеле душворанд, зеро онҳо аз тарзҳои натиҷабахши хоҳиш ва рад кардан бехабаранд. Аз ин лиҳоз, чор машғулияте, ки ба психологҳои мактаб пешниҳод карда мешаванд, аз машқҳое иборатанд, ки тавассути гузаронидани онҳо метавон малакаи хоҳишу рад карданро дар вазъиятҳои начандон соддаву ташвишовар ташаккул дод.

Машғулияти 1. Тарзҳои бо хоҳиш муроҷиат намудан дар ҷараёни муошират

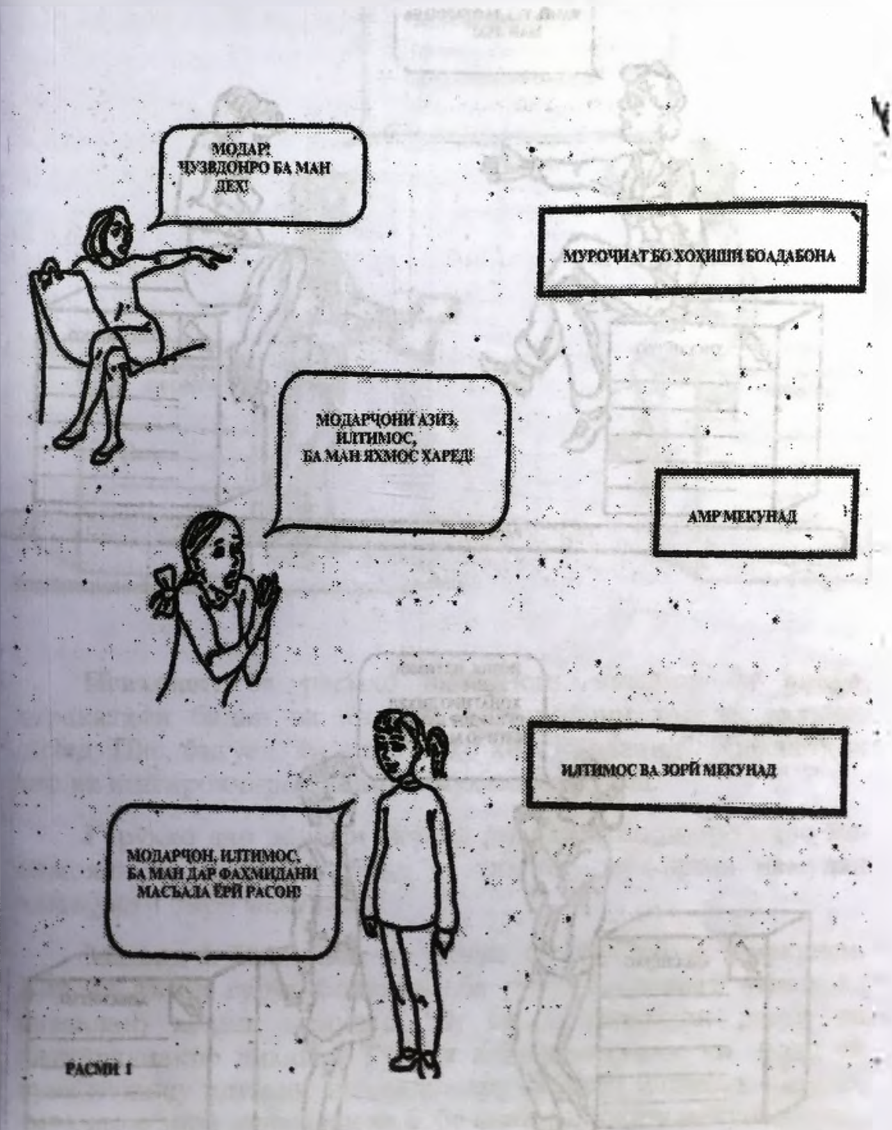
Мақсад. Фарқ кардани тарзҳои хоҳиш намудан: амру фармондиҳӣ, илтиҷо кардан, хоҳиши боадабона намудан.

Мавод. Расмҳое, ки дар онҳо вазъиятҳои дар ҷараёни муошират ба амал оянда тасвир ёфтанд.

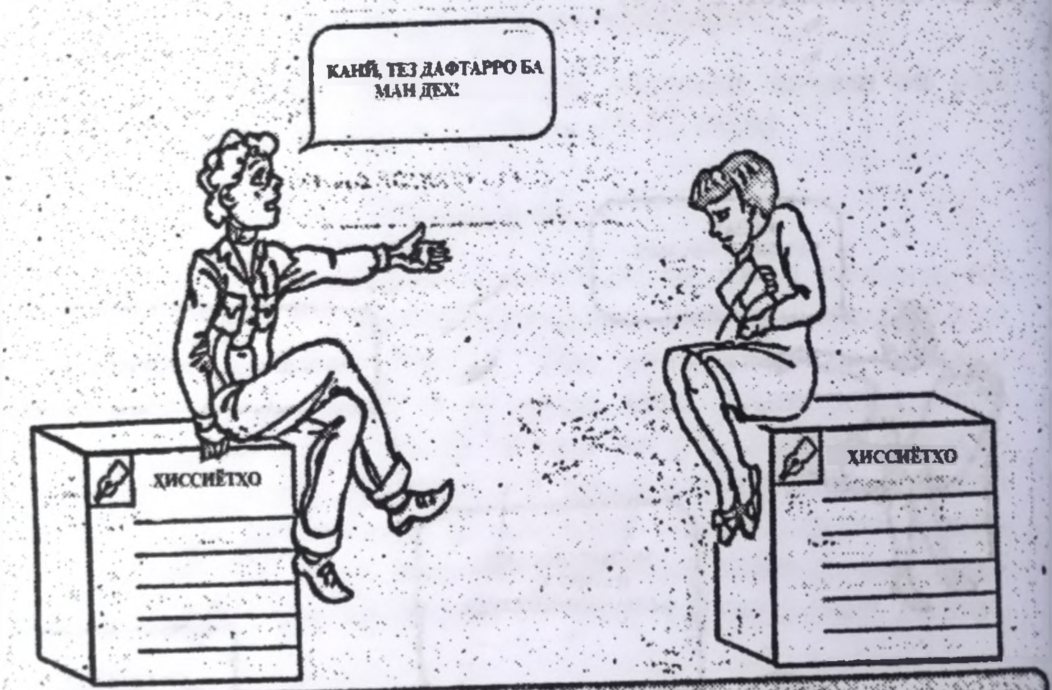
Рафти машғулият. Машқи 1. Психолог расмеро ба хонандагон пешниҳод мекунад ва мепурсад, ки дар он чӣ гуна вазъиятҳо тасвир ёфтаанд: амру фармондиҳӣ, илтиҷо намудан ё худ хоҳиши боадабона кардан(Ниг. ба расми 1). Сипас, ин тасвирҳо бо номҳои ишорашудаи мувофиқ пайваст карда мешаванд. Хонандагон супоришро иҷро менамоянд. Баъд аз ин муҳокимаи натиҷаҳоро намуда, психолог на танҳо ба таҳлил, балки ба зуҳуроти ғайришифоҳии хонандагон (қиёфабозӣ, ҳаракатҳои бадан, андом) низ бояд эътибор диҳад.

Ҳамин тариқ, одамон ҳангоми бо хоҳишу илтимос муроҷиат намудан дар ҳамсуҳбаташон аксуламалҳои гуногуни ҳиссӣ ва эмотсионалиро ба вуҷуд меоваранд. Сипас, психолог хонандагонро ба як чанд зергурӯҳи 4-5 нафара тақсим

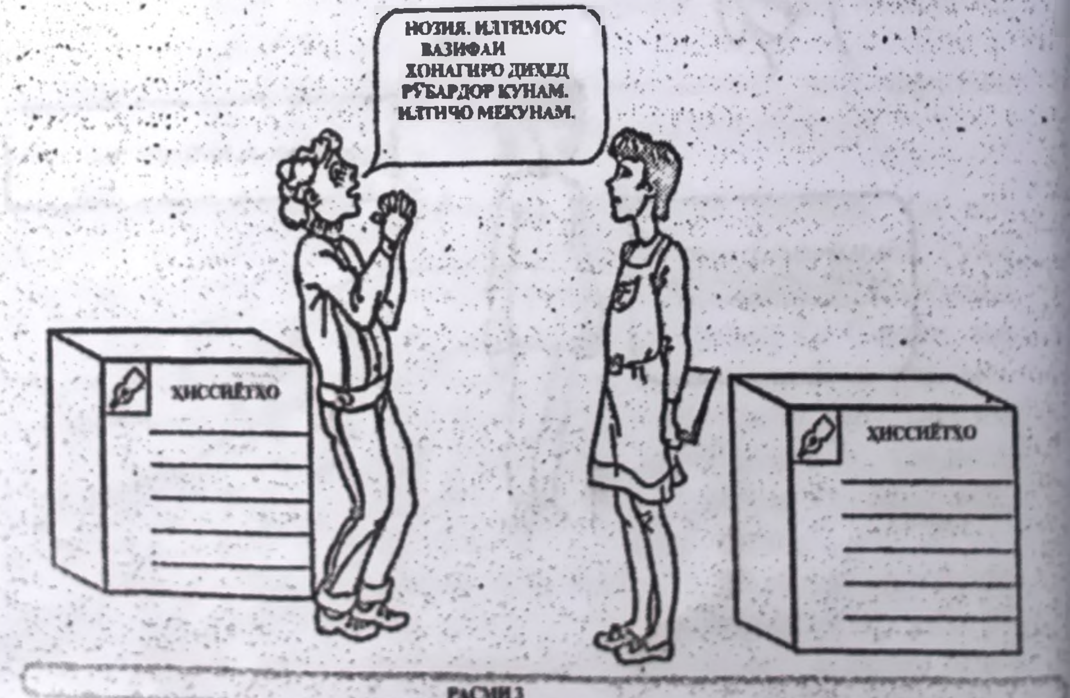
мекунад ва ба онҳо маводи расмдорро пешниҳод менамояд (Ниг. ба расмҳои 2, 3, 4).



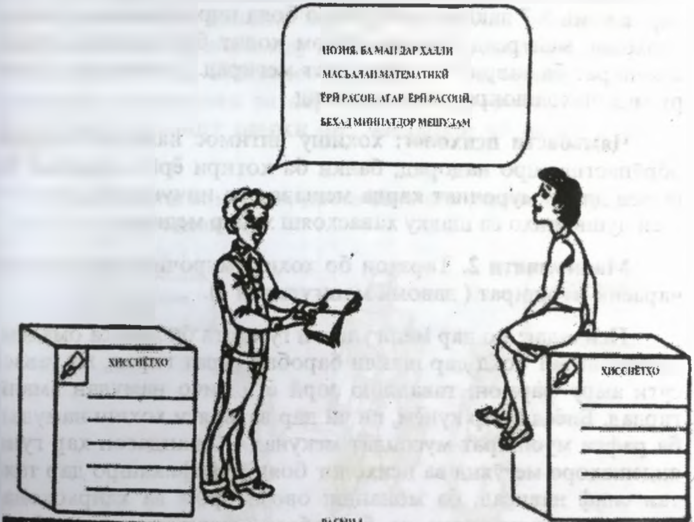
РАСМИ 1



РАСМИ 2



РАСМИ 3



РАСМИ 4

Психолог: ба расмҳо нигариста, эътибор ба қиёфа, ҳаракатҳои бадан ва андоми иштирокчии ҳар як вазъият диҳед. Пас, бигӯед, ки чиро онҳо ҳис кардаанд?. Ҳиссиётҳои ҳар як иштирокчиро навишта муҳокима кунед.

Гурӯҳҳо дар давоми якчанд дақиқа супоришро иҷро менамоянд ва психолог баъд аз таҳлилу муҳокима намудан ҷамъбасти онро мекунад.

Машқи 2. Психолог: мо акнун дар гурӯҳҳо кор мекунем. Ҳар як аъзои гурӯҳ бонавбат ба гурӯҳ муроҷиат менамояд (масалан, хоҳиш мекунад, ки ба ӯ қаламҳои ранга ва хаткӯркунакро диҳанд). Гӯянда андеш мекунад, ки бояд чӣ гуна хоҳишу илтимос намояд: амру фармон медиҳад, илтиҷо, таваллою зорӣ менамояд ва ё боадабона хоҳиш мекунад.

Баъд аз ин ҳар яке бо истифодаи талаффуз, қиёфа, ҳаракатҳои бадан ва андом ба гурӯҳ муроҷиат мекунад. Гурӯҳ

бояд муайян кунад, ки ин чӣ гуна мурочиат буд. Хонандагон дар давоми 5-7 дақиқа супоришро бояд ичро намоянд. Сипас, психолог мепурсад, ки дар кадом ҳолат ба андешаи шумо, муошират ба таври баробар сурат мегирад. Хонандагон фикру андешаҳояшонро баён мекунанд.

Чамъбасти психолог: хоҳишу илтимос намудан маънои обрӯпастшавиро надорад, балки ба хотири ёрӣ гирифтан ба шахси дигар мурочиат карда мешавад ва инчунин ба ӯ аз хусуси душвориҳо ва шавқу ҳавасҳояш хабар медиҳад.

Машғулияти 2. Тарзҳои бо хоҳиш мурочиат кардан дар чараёни муошират (давоми машғулияти 1).

Психолог: мо дар машғулияти гузашта ба хулоса омадем, ки муошират бояд дар шакли баробар сурат гирад, на тавассути амру фармон, таваллою зорӣ ё илтичо намудан амалӣ гардад. Биёед фикр кунем, ки чӣ дар вазъияти хоҳиш намудан ба рафти муошират мусоидат мекунад. Хонандагон ҳар гуна андешаҳоро мегӯянд ва психолог бояд мувофиқашро дар тахтаи синф нависад, ба монанди: овози ором ва хайрхоҳона, суханҳои меҳрубонона ва боадабона, зуҳуроти муносибати бодиққатона ба ҳамсуҳбат, ҳаракатҳои равону ҳамвор, баёни аниқи хоҳиш ва г. Дар тахтаи синф рӯйхати андешаҳоеро навиштан зарур аст, ки минбаъд хонандагон тавонанд ҳангоми хоҳиш намудан ба онҳо такя кунанд.

Машқи 1. Психолог: барои ичрои машқ ба чуфтҳо чудо шавед. Акнун чунин вазъиятҳои мурочиат намуданро дар шакли хоҳиш нақшбозӣ кунед:

- аз мусофири наклиёт хоҳиш кунед, ки роҳкироро ба кондуктор фиристонад;

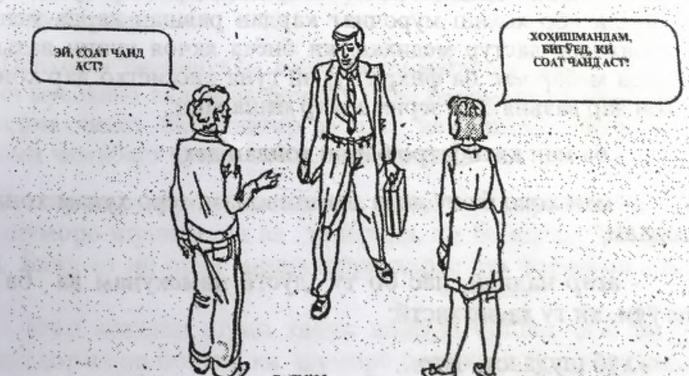
- аз роҳгузар тарзи ба боғи ҳайвонот рафтанро пурсед;

- аз роҳгузар чанд будани соатро пурсед ва ғ.

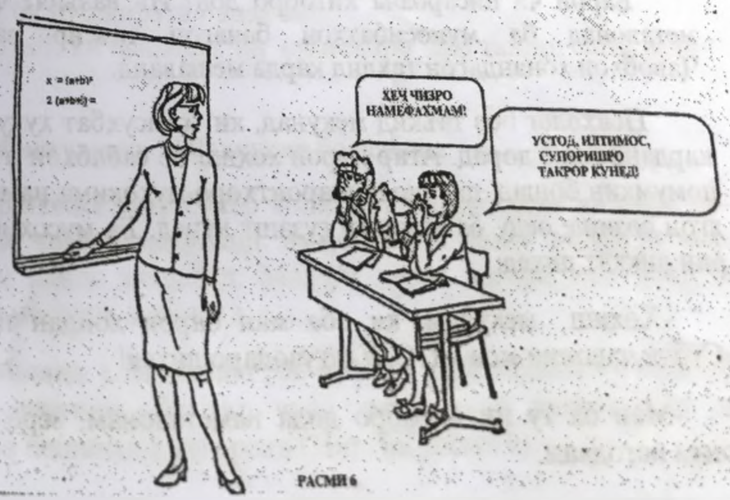
Вазифаи шумо аз он иборат аст, ки бо истифодаи маълумотҳои гирифта боадабона мурочиат кунед. Машқ бояд 2 – 3 дақиқа давом кунад.

Машқи 2. Психолог: ба расмҳо нигаред! Ба фикри шумо, дар кадоме аз ин ҳолатҳо хоҳиши боадабона тасвир ёфтааст? Ба хонандагон бонавбат ду вазъият пешниҳод мегардад (Ниг. ба расмҳои 5, 6). Психолог ба хонандагон муҳим будани ин машқро мефаҳмонад ва дар тахтаи синф формулаи зеринро менависад: хоҳиш+ шарҳи он, ки барои чӣ ин ба ту муҳим аст.

Баъди анҷоми машқ дастаҷамъона хоҳиши боварибахш муайян карда мешавад.



РАСМИ 5



РАСМИ 6

Машқи 3. Психолог: хонандагон ба ҷуфтҳо ҷудо мешаванд ва чунин вазъиятҳоро ба инобат гирифта. бонавбат ба якдигар бо хоҳиш муроҷиат мекунанд.

- гирифтани китобро хоҳиш кунед;

- гирифтани ҷадвалро хохиш кунед;

- хоҳиш кунед, ки чӣ тавр ин масъала ҳал карда мешавад ва ғ.

Машқ 5 дақиқа давом мекунад. Дар охир муҳим будани амали «бо хоҳиш муроҷиат кардан равшан карда мешавад. Психолог дастур медиҳад. ки биёед якҷоя чунин вазъиятро дида мебароем: ба фикри ту, чӣ гуна ҳиссиётҳо дар хонандагон дар вазъиятҳои зерин зоҳир мешаванд:

- ба ман китобатро барои хондан деҳ;

- ман ҳоло ба ту дода наметавонам, зеро худам хонда истодаам;

- агар надиҳӣ, пас бо ту дӯстӣ намекунам ва ба ҳама мегӯям. ки ту хасис ҳастӣ;

- хуб шудааст, гир…

Барои чӣ писарбача китобро дод? Ин вазъият чӣ гуна метавонад ба муносибатҳои бачагон таъсир расонад? Ҷавобҳои хонандагон таҳлил карда мешаванд.

Психолог боз таъкид мекунад, ки ҳамсуҳбат ҳуқуқи рад карданро низ дорад. Агар иҷрои хоҳиш бо сабабҳои гуногун номумкин бошад, пас шояд шароитҳоро муҳокима намуда, ба ягон созише оеду ба якдигар гузашт кунед. Ба мусоҳибаи зерин диққат диҳед:

-Хоҳиш мекунам, ки ба ман барои хондан повести «Субҳи ҷавонии мо» –и С. Улуғзодаро диҳед!

-Ман ба ту ин китобро дода наметавонам, зеро худам хонда истодаам.

- Баъди хонда тамом карданат ба ман дода метавонӣ?

- Вақте ки хонда тамом кунам, медиҳам ва фақат на ба муддати дароз.

- Ман кӯшиш мекунам, ки дар давоми як ҳафта онро хонам.

- Бисёр хуб, кӯшиш мекунам, ки китобро баъди хонданам ба муддати як ҳафта ба ту диҳам.

- Ташаккур. Ман интизор мешавам.

- Бисёр хуб, ман кӯшиш мекунам, ки тез хонаму баъд ба ту баргардонам.

Психолог бо савол ба хонандагон муроҷиат мекунад, ки дар ин мусоҳиба кадом шароитҳо дида баромада шудаанд ва аз кадом ҷиҳат ба якдигар гузашт намудаанд? Психолог ҳангоми ҷамъбаст чунин тавсияҳо медиҳад:

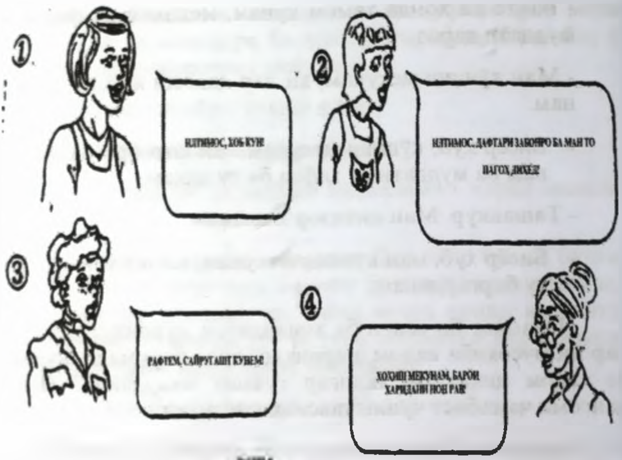
- агар дар иҷрои хоҳишатон розигиро гирифта бошед, пас шуморо шунидаанд ва тайёранд, ки ба шумо ёрӣ расонанд. Баъд аз ин арзи миннатдорӣ карданро фаромӯш накунед;
- агар хоҳиши шумо қабул нашуда бошад ҳам, он гоҳ миннатдор аз он бошед, ки шуморо бодиққат гӯш кардааст;
- ҳамеша ба хотир гир: анҷоми хайрхоҳонаи суҳбат – ин даъват ба муоширати оянда аст.

Беҳтар аст, ки психолог ин суханҳоро дар тахтаи синф нависад.

Машғулияти 3. Радкунии боадабона

Психолог: дар бисёр ҳолатҳо аз шумо хоҳиши иҷро намудани чизеро мекунанд, аммо ҳамон лаҳза зарурати «не» гуфтан пайдо мешавад. Мавзӯи дарси дигари мо доир ба ҳамин масъала мебошад.

Машқи 1. Психолог: ба ҷуфтҳо ҷудо мешавему машқеро иҷро мекунем. Ба ҳар ҷуфт вазъиятҳои тасвиршуда дар расмҳо пешниҳод мегардад (Ниг. ба расми 9).

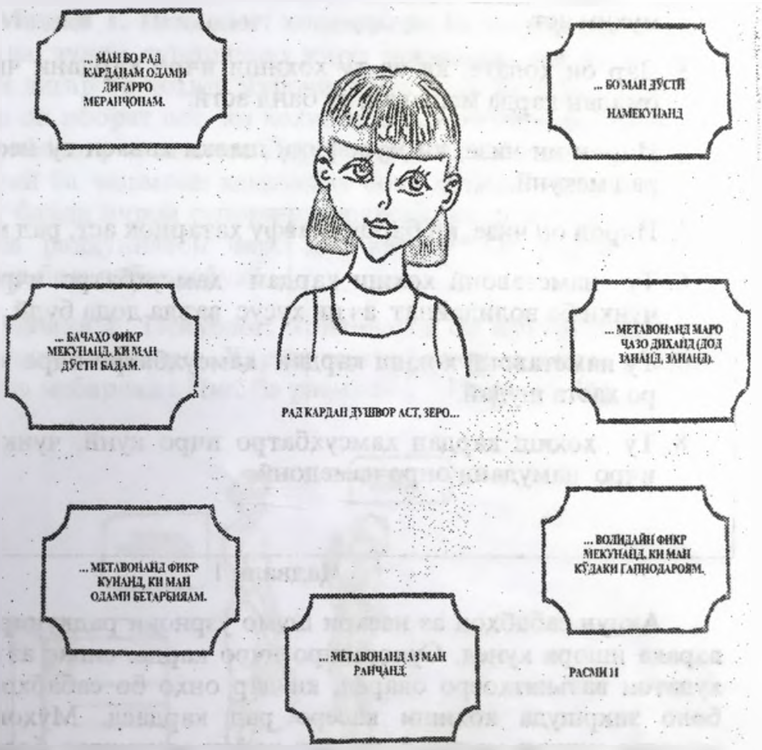


Ҷуфтҳо бонавбат супориши зеринро иҷро мекунанд: тасаввур кунед, ки ин одамон бо хоҳиш ба шумо муроҷиат карда истодаанд. Ба шумо зарур аст:

- рад кунед, яъне дар ҳар вазъият «не» гӯед;
- кӯшиш кунед, ки радкунии шумо боадабона бошаду боваринок садо диҳад.

Барои ҳосил шудани маҳорати «радкунии боадабона» супориш бояд якчанд маротиба такрор карда шавад.

Психолог таъкид мекунад, ки «не» гуфтан бо сабабҳои гуногун чандон кори осон набудааст. Барои равшанӣ андохтан ба ҳар як хонанда як варақ бо нишондоди супориш пешниҳод мегардад (Ниг. ба расми 11).



РАСМИ 1

Психолог дастур медиҳад: ба расм нигариста, давоми ибораҳоро нависед. Дар баробари ин, сабабҳои рад карда натавонистани хоҳиши дӯстон ва ё волидайнатанро низ қайд кунед. Оё сабабҳои ниҳоят узрноки радкунӣ мавҷуданд? Дар атрофи ин масъалаҳо бояд баҳсҳои манфиатбахш ташкил карда шаванд.

Машқи 2. Психолог: ба хонандагон варақаҳое тақсим карда мешаванд, ки дар онҳо сабабҳои гуногуни узрнок барои радкунӣ навишта шудаанд (Ниг. ба ҷадвали 1).

1. Он чиро, ки аз ту хоҳиш карда мешавад, иҷро карда наметавонӣ, зеро ту худро бад ҳис мекунӣ ва бемор ҳастӣ.
2. Иҷрои коре, ки аз ту хоҳиш карда мешавад, ба худат ҳам

муҳим аст.

3. Дар он ҳолате, ки аз ту хоҳиши ичро кардани чизе ва ё омадан карда мешавад, ту банд астӣ.
4. Ичрои ин чизе, ки мувофиқи шавқи ҳаваси ту нест, онро рад мекунӣ.
5. Ичрои он чизе, ки бароят хавфу хатарнок аст, рад мекунӣ.
6. Ту наметавонӣ хоҳиш кардаи ҳамсуҳбатро ичро кунӣ, чунки ба волидайнат аз ин хусус ваъда дода будӣ.
7. Ту наметавонӣ хоҳиш кардаи ҳамсуҳбатро ичро кунӣ, зеро ҳаста шудаӣ.
8. Ту хоҳиш кардаи ҳамсуҳбатро ичро кунӣ, чунки тарзи ичро намудани онро намедонӣ.

Ҷадвали 1.

Акнун сабабҳои аз назари шумо узрноки радкуниро дар варақа ишора кунед. Супоришро ичро карда, сипас аз хаёти худатон вазъиятҳоеро оваред, ки дар онҳо бо сабабҳои дар боло зикршуда хоҳиши касеро рад кардаед. Муҳокимаи мисолҳо нишон медиҳад, ки дар рафти муошират бояд ҳам манфиати ҳамсуҳбат ва ҳам манфиати худро ба ҳисоб гирифт. Дар ҳамин ҳолат баробарҳуқуқӣ дар ҷараёни муошират таъмин карда мешавад.

Машғулияти 4. Радкунии боадабона (давоми машғулияти 3)

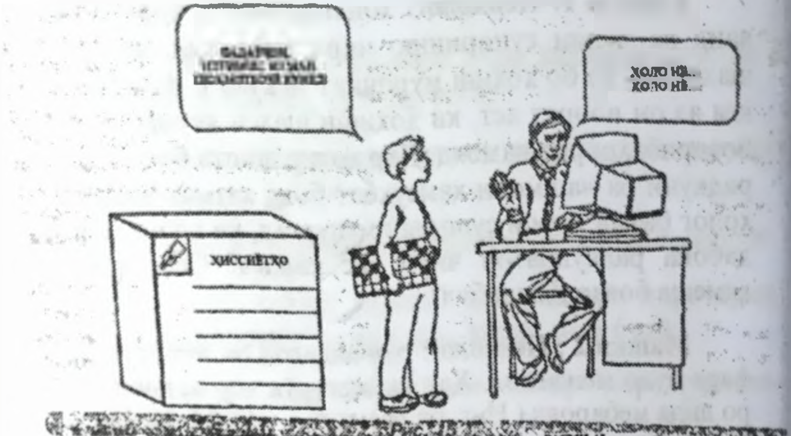
Психолог: имрӯз тарзи боадабона рад карданро аз худ мекунем. Бояд қайд кард, ки агар сабабро шарҳ надода рад кунем ва боз инро дағалона зоҳир намоем, он гоҳ метавонем шахси дигарро ранҷонем. Баръкас, агар дар баробари рад кардан сабабашро низ фаҳмонем, он гоҳ ҳамсуҳбат шуморо дарк мекунаду муносибати шумо аз ин бад намешавад. Хуб мешавад, ки дар тахтаи синф «формулаи радкунӣ»-ро нависад. радкунӣ бо истифодаи калимаҳои боадабона, хайрхоҳона ва дар баробари ин боварибахш + фаҳмонидани сабаби радкунии хоҳиш.

Машқи 1. Психолог: хонандагон ба ҷуфтҳо ҷудо мешаванд ва чунин супоришро иҷро мекунанд: яке аз шумо ба шахси дигар бо хоҳиш муроҷиат мекунад. Вазифаи шахси дуюм аз он иборат аст, ки хоҳиши шахси якумро боадабона ва боварибахш рад намояд. Дар хотир дошта бошед, ки ҳангоми радкунӣ ба чашмони ҳамсуҳбат бояд ҳатман нигарист. Психолог баъди иҷрои супориш мепурсад, ки шумо ҳангоми боадабона радкуниатон чиро ҳис кардед? Оё рафти радкунӣ ҳамеша боварибахш буд?

Машқи 2 . Психолог: хонандагон ба зергурӯҳҳои 4-5 нафара ҷудо мешаванд. Ҳар як зергурӯҳ чор вазъияти радкуниро дида мебароянд (Ниг. ба расмҳои 13, 14, 15, 16).

РАСМИ 13

РАСМИ 14



РАСМИ 15

РАСМИ 16

Вазифаҳои онҳо: тахминан муайян кардани чигунагии зуҳуроти ҳиссиётҳо дар шахси хоҳишаш радшуда.

Зергурӯҳҳо супоришро иҷро мекунанд ва ҳангоми муҳокимаи натиҷаҳо бояд ба он ҷиҳат эътибор дода шавад, ки ин ҳиссиётҳо одатан ба муошрати ояндаи одамон чӣ гуна таъсир расонида метавонанд (11;3-6).

Машқи 2. Муошрати гурӯҳӣ

Дастур. Психолог хоҳиш мекунад, ки хонандагон давра шинанд ва сипас мегӯяд: «Ман ба шумо рақамҳоро номбар мекунам. Ҳамин ки рақам гуфта шуд, бояд ҳамон миқдор хо-

нандагон аз ҷой бархезанд (на кам ва на зиёд), ки ракамии номбаршуда ба он ишора мекунад. Масалан, агар ман «чор» бигӯям, он гоҳ аз ҷумлаи шумо бояд ҳар чӣ тезтар чор нафар бархезанд. Онҳо ҳамон вақт ба ҷойяшон мешинанд, ки агар ман «ташаккур» гӯям. Супоришро бояд хомӯшона, яъне гап назада иҷро намуд. Тарзи иҷрои супоришро бояд дар рафти кор бо такя намудан ба амалҳои якдигар муайян кард».

Сипас, психолог якчанд маротиба ба гурӯҳ рақамҳои гуногунро номбар мекунад. Дар ибтидо беҳтар аст, ки рақамҳои 5-7 ва дар байн 1-2- ро номбар кунем. Психолог дар рафти иҷрои машқ кӯшиши муҳокима кардан ва ё қабули ягон шакли алгоритмизатсияи корро аз ҷониби иштирокчӣ пешгирӣ мекунад.

Психолог ҳангоми муҳокима метавонад ба гурӯҳҳо якчанд саволҳо диҳад:

1. Ба шумо дар иҷрои супориш чӣ ёрӣ ва чӣ халал расонд?
2. Вақте ки шумо қарори аз ҷой бархестанро қабул мекардед, ба чӣ эътибор медодед?
3. Чӣ гуна тактикаро доштед?
4. Агар имконияти пешакӣ муҳокима намуднаи тарзи ҳалли ин масъала сурат мегирифт, он гоҳ ин кор чӣ гуна ташкил карда мешуд?

Ҷамъбасти машқ. Муҳокима ба иштирокчиёни гурӯҳ имконияти фаҳмидани онро медиҳад, ки барои иҷрои супориш бояд ба майлу хоҳиш, ният, тактика, ҳолати иштирокчиёни дигар, мувофиқгардонии амалҳои худ бо амалҳои дигарон бештар ва тезтар эътибор дод (12; 22-23).

Машқи 3. Кушодани дастон

Дастур. Психолог иштирокчиёнро ба давра даъват мекунад ва супориш медиҳад: «Биёед ҳар чӣ наздиктар бо якдигар чойгир шавему як давраи зичро ташкил диҳем. Ҳамаамон бо дастури ман якбора дасти якдигар мегирем. Яъне, бояд тарзе шавад, ки дар ҳар дасти ҳар якимо дасти ягон иштирок-

чии дигар шуда монад. Дар баробар ин, мо набояд дасти шахси дар паҳлӯямон нишастаро гирем. Ҳамин тавр, сар мекунем: як , ду, се.

Психолог боварӣ ҳосил кард, ки ҳама дастонро ҷуфт-ҷуфт пайваст намудаанд, он гоҳ супориш медиҳад, ки дастонашонро ҷудо накарда кушоянд. Психолог худаш низ дар иҷрои ин машқ иштирок мекунад, вале таъсири фаъол дар кушодани дастон намерасонад. Иштирокчиён ҳангоми иҷрои машқ гумон мекунанд, ки ҳалли масъала ғайриимкон аст. Психолог бояд дар ин маврид оромона гӯяд, ки ин масъала ҳалшаванда буда, имкони кушодани дастон ҳамеша ҳаст. Машқ бо яке аз ин шаклҳо анҷом меёбад:

1. Ҳамаи иштирокчиёни гурӯҳ дар як давра мешаванд (касе метавонад рӯй ба тарафи давра ва касе пушт ба тарафи давра истад. Ин чандон муҳим нест ва асос он аст, ки ҳама пай дар пай давраро ташкил диҳанд.
2. Иштирокчиёни гурӯҳ метавонанд ду ва ё зиёд давраҳои алоҳидаро ташкил диҳанд.
3. Иштирокчиёни гурӯҳ давраҳоеро ба вуҷуд меоваранд, ки онҳо чун қисматҳои занҷир бо ҳам пайвастанд.

Ҷамъбасти машқ. Психолог ҳангоми муҳокима ба иштирокчиён бо чунин саволҳо муроҷиат менакунад.

1. Чӣ ба мо дар иҷро ин машқ ёрӣ расонд?
2. Боз чӣ кор кардан мумкин буд, ки ҳар чӣ тезтар ин масъала ҳалли худро пайдо кунад?
3. Чӣ ба мо дар ҳалли ин масъала халал расонд?

Иштирокчиён дар асоси муҳокима ба хулоса меоянд, ки ба бомуваффақият иҷрошавии ин масъала дар рафти фаъолияти якҷоя муносибати хайрхоҳона доштан ба якдигар, гами онро хӯрд, ки ҳар як иштирокчӣ худро бароҳат ҳис кунад, эътибори доимӣ зоҳир намудан ба якдигар, баинобатгирии фикру андешаи якдигар, зоҳиршавии андешаҳои нав ва г. нақши муҳим мебозанд. Ин машқ ба муттаҳидшавии гурӯҳ низ мусоидат мекунад.

Аз сабаби он ки иҷрои машқ робитаи ҷисмониро талаб мекунад, бинобар ин дар иҷрои он эҳтиёткориро набояд аз даст дод, зеро ин дар баъзе иштирокчиён метавонад бошиддатии рӯҳиро ба вуҷуд оварад (12;23-24).

Машқи 4. Муоширати самарабахш

Дастур. Психолог иштирокчиёнро давра мешинонад ва мегӯяд: «Ҳоло дар ихтиёри ҳар яки шумо 1,5 дақиқа вақт ҷудо карда мешавад, то ки ба гурӯҳ муроҷиат кунед. Мақсади муроҷиат: ба ҳар яке дар дур кардани диққаташ аз муаммоҳое, ки ба кори мо ҳеҷ дахле надоранд ва пурра мутамарказ намудани диққаташон ба вазъияти ҳаминлаҳзаина ва дода шудан ба ҳамин кор ёрӣ расондан аст.

Психолог баъд аз он ки иштирокчиён супоришро иҷро намуданд, ба онҳо бо чунин саволҳо муроҷиат мекунад: «муроҷиати кӣ пеш аз ҳама ба шумо дар воридшавӣ ба вазъият ва дуршавӣ аз муаммоҳо аз ҳама таъсири бештар расонд».

Ҷамъбасти машқ. Муҳокимаи муроҷиатҳои иштирокчиён ҷиҳатҳоеро ошкор месозад, ки дар иҷрои бомуваффақияти супориш имконият медиҳанд. Ҳамон иштирокчӣ бештар муваффақ мешавад, ки ҳангоми муроҷиат ба чашмони ҳамсуҳбаташ менигарад, ибораҳоро равшану возеҳ ва фаҳмо баён мекунад, манфиатҳои шунавандаро ба эътибор мегирад, фишор намеоварад, фикри худро бор намекунад, кушодадил бошад ва самимӣ муносибат намояд. Ин машқ имконият медиҳад, ки ҳар як иштирокчӣ ҳангоми иҷрои супориш ба вазъиятҳои кори гурӯҳӣ ворид гардад (12; 24-25).

Машқи 5. Дарки якдигар

Дасутр . Психолог иштирокчиёнро ба давра даъват мекунад ва супориш медиҳад: «машқ бо ҷуфт-ҷуфти иштирокчиён иҷро карда мешавад. Шумо бояд ҳар яке ба сифати ҷуфти худ иштирокчиеро интихоб кунед, ки онро камтар мешиносед. Ин машқ аз якчанд супориш иборат аст. Ҳар як супориш дар муддати муайяни вақт иҷро мешавад. Ман ба шумо чӣ кор карданатонро мегӯям, давомоти вақтро месанҷам ва аз анҷоми машқ хабар медиҳам».

Супориши 1. Дар давоми чор дақиқа хомӯшона ба якдигар нигаред.

Супориши 2. «Бар ҳар яки шумо чор дақиқа вақт дода мешавад, ки дар давоми он ба ҳамсуҳбататош нақл кунед, ки киро дар наздататон мебинед. Нақлро бо чунин калимаҳо бояд оғоз кард: «Ман дар назди худ мебинам...» ва минбаъд танҳо дар бораи симои берунии ӯ гуфт ва ба хусусиятҳои шахсии одам набояд дахолат карду баҳодиҳӣ намуд, чун: чашмони хайрхоҳона, нигоҳи оқилона ва ғ. Аввал яке чор дақиқа мегӯяду дигаре мешунавад ва баъд баръакс амал мекунанд. Ман аз иваз намудани нақшҳоятон хабар медиҳам».

Супориши 3. Ба ҳар яки шумо панҷ дақиқа вақт дода мешавад, ки ба ҳамсуҳбататон аввал аз хусуси чӣ гуна буданаш дар панҷсолагӣ нақл кунед. Дар ин ҳолат метавонед дар барои намуди зоҳирӣ ва хусусиятҳои рафтору характераш низ нақл кунед». Психолог баъд аз гузариши панҷдақиқагии аввал ба ҳамон иштирокчие пешниҳод мекунад, ки нақлро дар бораи худ шунида буд: дар давоми як дақиқа бигӯяд, ки дар баёни гӯяндаи нақл чӣ аниқ буд ва чӣ мувофиқат накард.

Сипас барои нақл кардан ба дигар ҷуфти иштирокчиён низ панҷ дақиқа вақт дода мешавад ва дар охир шунаванда дар давоми як дикиқа ба вай амали ҷавобӣ медиҳад.

Супориш 4. «Ба ҳар яки шумо панҷ дақиқа барои он дода мешавад, ки аз хусуси чӣ гуна одам будани ҳамсуҳбататон ба худи онҳо гӯед, Шумо метавонед дар барои ҳама чизҳое гӯед, ки ба ҷавоби ин савол мувофиқ меояд: «ҳамсуҳбати ман чӣ гуна одам аст?».

Иштирокчиён баъди иҷрои ҳамаи чор супориш давра мешинанд ва ба ҳар яке як дақиқа вақт дода мешавад, ки дар давоми он шарикашро ҳамчун одаме пешниҳод кунад, ки якҷоя панҷ рӯз бо ҳам буданд.

Ҷамъбасти машқ. Психолог дар рафти муҳокима ба иштирокчиён бо саволҳои зерин муроҷиат мекунад:

1. Чиро ҳангоми шунидани нақл дар бораи худ ҳис кардед?

2. Иҷро кадоме аз ин супоришҳо ба шумо душвориҳоро пеш овард?

3. Чӣ гуна таассуратоҳо ҳангоми иҷро супоришҳо бардоштед?

Хулоса. Дар натиҷаи иҷро ин машқ фазои гурӯҳии кор беҳтар мегардад, масофаи байни иштирокчиёни гурӯҳҳо кам мешавад ва дар баробари ин рефлексияи таҷриба, ки дар рафти иҷрои супоришҳо ҳосил шуда буд, имконияти муҳокима намудани чунин масъалаҳоро медиҳад:

-аҳамияти алоқаи чашмҳо дар рафти муошират муайян мегардад;

-душвориҳое, ки иштирокчиён ҳангоми тавсиф додани одамони дигар бе баҳодиҳӣ ва тавсифи хусусиятҳои шахсии ӯ ҳис намудаанд, ошкор мешавад;

-кӯшиши гузаронидани таҷрибаи худ ба одами дигар, ба ӯ нисбат додани он чизе, ки пеш аз ҳама ба худи мо хосанд ва ғ. карда мешавад (12;25-26).

Машқи 6. Сифати пурарзиш инсон

Дастур. Иштирокчиён бо даъвати психолог ба давра меоянд ва чунин супориш ба онҳо дода мешавад: «Бигзор ҳар яки шумо дар бораи он фикр кунед, ки кадом сифатро дар одамон бештар қадр менамоед. Баъди интихоб ҳикояча, таърихча ва ё масалеро барои он сифат эҷод намоед, ки моҳияти онро ифода кунад. Иштирокчиён бо шунидани ҳикоячаи шумо бояд фаҳманд, ки дар барои кадом сифат сухан меравад».

Ҷамъбасти супориш. Психолог баъди ҳар як ҳикоячаи пешниҳодшуда бо чунин саволҳо ба гурӯҳ муроҷиат мекунад: «Ба фикри Шумо, дар ҳикояча тавсифи кадом сифат карда шудааст?». Баъд аз он, ки иштирокчиён андешаронӣ карданд, психолог ба худи гӯяндаи ҳикояча муроҷиат мекунад, ки дар бораи сифати интихобкардааш нақл кунад.

Хулоса. Машқ имконият медиҳад, ки иштирокчиён боз беҳтар якдигарашонро дониста гиранд, фаъолияти эҷодӣ дар

иштирокчиён бедор мешавад ва инчунин тахаюли эҷодии онҳо инкишоф меёбад (12; 26-27).

Машқи 7. Дарки тарафайн дар муошират

Дастур. Психолог даъват мекунад, ки иштирокчиён дар як қатор саф кашанд, то ки рӯяшон ба як тараф бошанд (шумораи гурӯҳ 14-16 нафар буда, машқро дар ду қатор метавон иҷро кард ва як навъ вазъияти мусобиқакунӣ ба амал меояд). Психолог бошад дар охири яке аз қаторҳо меистад. Сипас чунин супоришро медиҳад: «Мо ҳамаи супоришро хомӯшона иҷро мекунем. Кӯшиш бояд кард, ки супоришҳо аниқ ва тез иҷро карда шаванд».

Супориши 1. «Дар қатор бояд тарзе ҷойгир шуд, ки дар назди ман иштирокчии аз ҳама баланд истад ва дар охири қатор бошад иштирокчии начандон қоматбаланд. Сар мекунем».

Психолог баъди иҷрои супориш қаторҳоро назорат мекунад ва дурустии иҷрои супоришро месанҷад.

Супориш 2. «Дар назди ман бояд нафаре истад, ки дорои мӯйи сари сиёҳчатоб аст ва дар охири қатор бошад иштирокчӣ бо мӯйи сари сафедчатоб бояд истад».

Дар таҷриба чунин супоришҳоро низ истифода мебаранд: дар аввали қатор бояд шахси дорои чашмони сиёҳчатоб ва дар охираш бошад бо чашмони сафедчатоб ҷойгир шаванд; дар аввали қатор – 1 январ ва дар охири қатор 31 декабр ҷойгир шавад. Бояд мувофиқи рӯзи таваллуд ҷойгир шуд, на аз рӯйи сол.

Хулоса. Иҷрои ин машқ имконият медиҳад, ки ҳолати рӯҳии иштирокчиён беҳтар гардад, рафтори ихтиёрии аъзоёни гурӯҳ таъмин шавад, масофаи муошират ихтисор шуда, ҳамдигарфаҳмӣ байни иштирокчиён ба амал ояд (12;27).

Машқи 8. Сурх ва сафед

Мақсад. Ба иштирокчиён бо роҳи айёнӣ нишон додани он ҷиҳат, ки чӣ гуна рафтори агрессивӣ ва ғайрифаъол мета-

вонад ва пайдоиши низоъҳои ҷиддии шахсӣ, байнишахсӣ, гурӯҳ ва байнигурӯҳӣ сабаб шавад.

Дастур. Психолог иштирокчиёнро ба давра даъват намуда, чунин супориш медиҳад: «Вазифаи шумо дар ин машқ ба даст овардани ҳар чӣ бештари холҳо мебошад. Ман шуморо ба ду даста ҷудо мекунам. Яке паси синфхона ва дигаре дохили он меистад. Шумо холҳоро бо воситаи овоздиҳӣ ба яке аз рангҳо (сурх ва сафед) ба даст меоваред ё аз даст медиҳед. Шумо 7 давра ҳар яке дар давоми як дақиқа овоз медиҳед. Агар ҳар ду даста ба ранги сафед овоз диҳанд, он гоҳ инҳою онҳо ва дигарон +30 холӣ мегиранд. Агар як даста ба ранги сурх ва дигаре ба сафед овоз дода бошад, он гоҳ касоне, ки ба ранги сурх овоз доданд, +40 холӣ мегиранд ва ранги сафед – 40 холӣ. Агар ҳарду даста ба ранги сурх овоз дода бошанд, он гоҳ ину онҳо ва дигарон –30 холӣ мегиранд. Пеш аз оғози машқ ба ҳар як даста ҷадвали зерин дода мешавад.

Натиҷаҳои овоздиҳӣ	Дастаи 1	Дастаи 2
Сафед	+30	
Сафед		+30
Сурх	+40	
Сафед		- 40
Сурх	- 30	
Сурх		- 30

Ҷамъбасти машқ. Ҳамон қарори даста қабул карда мешавад, ки агар ба он ҳама якдилона овоз додаанд. Агар як нафаре ҳам муқобил овоз дода бошад, он гоҳ қарор қабул карда намешавад ва ҳар ду даста нсиби хол намегарданд (13; 163).

Машқи 9. Рафъи тарс

Мақсад. Шинос намудуни иштирокчиён бо роҳҳои рафъ ва пешгирӣ намудани тарс

Дастур. Психолог хонандагонро ба гурӯҳҳои хурд ҷудо мекунад ва кори онҳо маҳз дар ҳамин гурӯҳҳо сурат мегирад. Психолог чунин супориш медиҳад: «Шумо бояд худатонро дар ҳамон лаҳзаҳое тасаввур кунед, ки аз онҳо тарсида ба изтироб омада будед. Дар баробари ин фикр кунед: чӣ ба рафъи тарси шумо ёрӣ расонд?

Натиҷаҳои кори ҳар як гурӯҳ дар тахтаи синф навишта ва муҳокима карда мешаванд. Роҳҳои мубориза бо тарс ва изтироб ҳамеша баробар ба зиёда аз 5 мешавад:

- Хоб рафтан.
- Муайян кардани сабаб (тарафҳои норавшан ва ғ. аниқ карда мешаванд).
- Гӯш кардани мусиқа.
- Холӣ кардани дили худ ба дӯст ва ё ба волидайн.
- Вазъиятро бояд аз рӯйи чунин принсип дида баромад: ман мушаххас аз чӣ метарсам? ва ғ. Кори инфиродӣ дар дафтарҳо: тартиб додани рӯйхатчаи роҳҳои мубориза бо тарс ва изтироб. Ба он метавонед ин 5 роҳи дар тахта навишташуда ва инчунин иловаҳои худатонро ворид кунед (13; 164).

Машқи 10. Сабру таҳаммул

Мақсад. Ташаккули дарки сабру таҳаммулӣ дар хонандагон

Дастур. Психологи мактаб ҳангоми машғулияти психологӣ бо мақсади муҳокимаи мавзӯи машқ ба хонандагон чунин супоришҳо медиҳад:

1. Хонандагон бояд вазъиятҳоеро мисол оваранд, ки дар онҳо босабрию таҳаммулӣ зоҳир намудаанд.
2. Таассуроташонро аз он, ки ботаҳаммул нисбати касе рафтор кардаанд, нақл кунанд.
3. Фаҳмонед, ки ботаҳаммулӣ баъзан яктарафа ва баъзан дутарафа сурат мегирад.

4. Нақли хаттие нависанд, ки дар он ботаҳаммулӣ аз тарафи ӯ дутарафа зоҳир шудааст.

Ҷамъбасти машқ. Психолог андешаҳои хонандагонро таҳлил намуда, сабру таҳаммулро аз унсурҳои муҳими иродаи инсон тавсиф дода, онро ҳамчун воситаи муҳими пешгирии низоъҳои мактабӣ баҳо медиҳад. Сабр талх аст, аммо самараи ширин дорад (муаллиф: Давлатов М.).

Машқи 11. Забони дӯстон ва ҳамсояҳои мо

Мақсад. Ба хонандагон ёд додани чунин ҷиҳатҳо: қадр кардан ва истифода бурда тавонистани калимаю ибораҳое, ки аз забонҳои дигар гирифта шудаанд.

Дастур. Психолог хонандагонро ба давра даъват мекунад ва барои муҳокимаи мавзӯи машқ бо чунин саволҳо муроҷиат мекунад:

1. Агар касе забони шуморо нафаҳмад, худатонро чӣ хел ҳис мекунед? Агар дучор омада бошед, аз хусусаш нақл кунед?
2. Шумо худатонро чӣ хел ҳис мекунед, агар шахсе бо дигар забон гап занаду ӯро нафаҳмед?
3. Шумо худро чӣ хел ҳис мекунед, ки агар хориҷие бо забони Шумо гап занад?
4. Худро чӣ хел ҳис мекунед, ки гар Шумо бо забони ҳамсуҳбати хориҷиатон муошират мекунед?
5. Аз хонандагон хоҳиш кунед, ки рӯйхати 10 калимаю ибораҳоеро тартиб диҳанд, ки онҳо дар рафти муошират намудан бо забонҳои дигар лозим мешаванд.

Ҷамъбасти машқ. Психолог дар заминаи андешаронихои хонандагон хулоса мекунад, ки воситаи асосии муошırати инсонҳо нутқу забон буда, туфайли он мубодилаи фикр, амал, ҳиссиётҳо ба амал меояд ва воситаи муҳимии муошират байни қавмҳо ва миллатҳо махсуб меёбад (9;28-29).

Машқи 12. Ҳуқуқ ва қоидаҳои инсон

Мақсад. Ташаккули малакаи фарқ карда тавонистани ҳуқуқҳо аз қоидаҳо

Мавод. Мисолҳо барои муайян кардани ҳуқуқҳо ва қоидаҳо.

Намуна:

1. Шумо дар синф набояд хӯрок хӯред.
2. Ҳамаи кӯдакон бояд бо сарулибос ва ҷойи зист таъмин бошанд.
3. Ҳамаи хонандагон бояд ба табобат фаро гирифта шаванд.
4. Барои ба савол ҷавоб додан бояд даст бардошт.
5. Агар дар синфатон бо Шумо намояндаи қавм ва ё миллати дигар хонад, онро бояд эҳтиром кард ва ғ.

Иҷрои машқ. Психолог хонандагонро дар синфхона ба давра даъват мекунад ва чунин саволҳоро ба онҳо медиҳад:

Саволи 1. Ба фикри Шумо, оё мансубияти одам ба ин ё он қавм ё миллат сабаб шуда метавонад, ки ӯро дӯст надорӣ?

Саволи 2. Ҳуқуқи инсон чист?

Саволи 3. Қоидаҳо аз ҳуқуқҳо чӣ фарқ доранд.

Психолог бо мақсади кӯмакрасонӣ метавонад таърифи содда ва фаҳмои қоида ва ҳуқуқҳои инсонро дар шакли зайл дар тахтаи синф нависад:

Қоида – ин он рафтору кирдорҳоест, ки мо бояд онҳоро ҳатман риоя кунем.

Ҳуқуқҳои инсон – ин мавқеъҳое мебошанд, ки шароитҳои ҳаёти инсонро дар бар мегиранд. чун саломатӣ, маълумотгирӣ, адолат, озодии сухан ва ғ.

Ҷамъбасти машқ. Донистан ва дарки моҳияти ҳуқуқҳо ва қоидаҳо ба хонандагон имконият медиҳад, ки дар ҳама вазъиятҳои ҳаётӣ (оила, мактаб, ҷомеа) худро ҳимоя кунанд

ва фаъолияташонро дар чорчӯбаи меъёрҳои қонун ба роҳ монанд (9;25).

Машқи 13. Идоранамоии қаҳру ғазаб ва ранҷишу озор дар хонандагон

Мақсад. Ташаккули маҳорати идоранамоии қаҳру ғазаб ва ранҷишу озор дар хонандагон

Дастур. Супориши 1. Психологи мактаб ҳангоми гузаронидани машғулияти психологӣ ба хонандагон супориш медиҳад: рӯйхати ҳиссиётҳоеро тартиб диҳед, ки ифодакунандаи чунин ҳолатҳо бошанд: тарс, бесаранҷомӣ, шарму ҳаё, қаҳру ғазаб, изтироб, дарду алам, хушбахтӣ, хастагӣ, пурҳаяҷонӣ ва ғ. Ин сифатҳо дар тахтаи синф навишта мешаванд. Баъди ин аз хонандагон хоҳиш карда мешавад, ки ин ҳиссиётҳоро бе сухан дар рӯю чеҳраи худашон ифода кунанд. Хонандагони боқимонда бояд аз рӯйи ин ифодаҳо навъи ҳиссиётҳоро муайян намоянд.

Супориши 2. Психолог аз хонандагон хоҳиш мекунад, ки вазъиятҳоеро хотир оваранд, ки дар онҳо ҳисси қаҳру ғазабро зоҳир намудаанд. Баъд аз он пурсида шавад:

а) оё ҳис кардани қаҳру ғазаб мувофиқи меъёр дуруст аст?

Агар ҷавобҳои «ҳа» ё «не» гӯянд, хоҳиш кунед, ки асоснок кунанд;

б) пурсед, ки чаро амалҳои зӯроварона ҳангоми қаҳру ғазаб номақбул аст;

в) шарҳ додани роҳҳои пешгирии қаҳру ғазаб ба хонандагон бо истифодаи таърихчаҳои воқеӣ.

Намунаи таърихчаи воқеӣ

Рӯзе ман аз мактаб ба хонаамон дер омадам. Сабаби дер омаданам он буд, ки бо хоҳиши муаллима синфамонро тоза кардем, зеро рӯзи дигар бояд ба мактаб меҳмонҳо оянд. Табъи модарам аз дер омаданам хира шуду маро танбеҳ дода, суханҳои дуруштү сахт гуфтанд. Ман аз ин хафа шуда, қаҳру

ғазабам омад. Ман ба ҷойи он ки ба модарам эътироз кунам, чашмонамро пӯшидаму ботинан то 10 ҳисоб кардам. Ҳарчанд ин дер давом накарда бошад ҳам, вале худро беҳтар ҳис кардам ва ҳеҷ дағалие ба модар накардам. Баъди 5 дақиқа модарам аз муносибати кардааш пӯшаймон шуд (9;22).

Мавзӯи 2. Машқҳо барои инкишофи протсессҳои маърифатӣ

Машқҳо барои инкишофи соҳаи сенсории (ҳиссӣ) кӯдакон (барои томактабиён)

Машқи 1. Чӣ гуна фигураҳо мешаванд?

Мақсад. Шинос намудани кӯдакон бо ду шакли фигураҳо: давраҳо ва квадратҳо. Таҳқиқи фигураҳои геометиро ёд додан (бо ангуштон тарҳи онҳоро кашидан ва номбар кардани онҳо).

Маводи машқ. Лӯхтак. Маводи намоишдиҳанда: давра ва квадратҳои бузурги картонӣ. Маводи тақсимотӣ: давра ва квадратҳои картонии рангашон гуногун – бо се фигураи ҳаршакла барои ҳар як кӯдак (дар лифофа).

Дастур. Мураббӣ: «Ба назди мо лӯхтак бо номи Нозия омад. Ӯ барои мо чизе овардааст. Биёед бубинем, ки сабадча чӣ ҳаст? Шахси калонсол аз сабадча коғазхалтаро мегирад ва аз он давра ва квадратҳои сурху кабудро мебарорад. Маълум мешавад, ки ӯ барои мо фигураҳои гуногунро овардааст. Кӯдакон, ана ин давра аст. Ман тарҳи онро бо ангуштам дар ҳаво хат мекашам. Бубинед, ки чӣ хел мекашам. Акнун назди ман Марҷона меояду ба лӯхтак (Нозия) тарзи бо ангушт тарҳи давра кашиданро дар ҳаво нишон медиҳад. Дуруст кашидаст Марчона, нишин! Биёед акнун ҳамаамон дар ҳаво бо ангуштонамон давра мекашем». Ҳама ҳаракатҳои заруриро мекунанд. Мураббӣ метавонад он кӯдакеро даъват кунад, ки аз уҳдаи иҷрои супориш набаромада аст ва пешниҳод менамояд, ки баробари дигар кӯдакон он ҳаракатҳро иҷро кунад.

Мураббӣ боз давом медиҳад: «Ин фигура квадрат аст. Ман тарҳи онро бо ангуштам дар ҳаво мекашам ва бинед, ки ангуштам ин маротиба ин хел ҳаракат мекунад: рост, баъд

таҳти кунҷ, сипас ангуштро ба тарафи поён тоб дод ва боз тоб дод ва боз тахти кунҷ ангушт ба тарафи боло меравад. Акнун ҳамаамон инро бо ангуштамон дар ҳаво нишон медиҳем». Мураббӣ сипас бо навбат фигураҳои картониро (давраҳо ва квадратҳо) нишон медиҳад ва номҳои онро аз кӯдакони алоҳида мепурсад.

Мураббӣ дар охири машқ ба кӯдакон мегӯяд: «Акнун фигураҳоро аз лифофаҳои худ гирифта, онҳоро ба ду гурӯҳ ҷудо кунед: давраҳо ва квадратҳо. Агар ягон касе хато кунад, он гоҳ мураббӣ пешниҳод мекунад, ки ӯ тарҳи ин фигураро дар ҳаво кашад.

Лӯхтак бо номи Нозия кӯдаконеро, ки супоришро дуруст иҷро намудаанд, таъриф мекунад (2; 88-89).

Машқи 2. Ҷобаҷогузории чӯбчаҳо

Мақсад. Ёд додани кӯдакон дар пай дар пай ҷобаҷогузории предметҳои бузургиашон гуногун

Маводи машқ. Даҳ чӯбчаи дарозиашон гуногун (аз 2 то 20см)-ҳар як чӯбча аз чӯбчаи дар паҳлӯаш истода бо 2 см фарқ мекунад.

Дастур. Мураббӣ кӯдаконро бо маводи нав шинос мекунад ва супоришро шарҳ медиҳад: «Чӯбчаҳро бояд чунон ба қатор гузошт, ки онҳо аз рӯйи дарозиашон кам шудан гиранд». Кӯдаконро таъкид мекунад, ки супоришро бояд бо назардид, яъне туфайли чашмашон иҷро намоянд (чен кардан ва ба ҷойи дигар гузоштани чӯбчаҳо мумкин нест ва касе ҳатто як маротибаҳо инро риоя накунад, ҳуқуқи давом додани иҷрои супоришро то охир аз даст медиҳад). Мураббӣ ёрӣ расонда мегӯяд: супориш барои он, ки дуруст иҷро шавад, бояд ҳар маротиба чӯбчаи аз ҳама дарозро аз байнашон интихоб кард, ки дар қатор гузошта нашудаанд (2;138).

Машқи 3. Ҷамъоварии меваҳо

Мақсад. Инкишоф додани назардиди кӯдакон дар интихоби предметҳои бузургиашон муайян аз рӯйи намунаҳо

Маводи машқ. Намунаҳои себҳо, ки аз картон бурида шудаанду се бузургиро доранд-калон, миёна ва хурд; се сабадча- калон, миёна ва хурд; дарахт бо себҳои картонии овезоншудаи ҳамон бузургие, ки намунаҳои боло доранд (бо 8 - 10 себи мувофиқ ба бузургиҳо). Диаметри ҳар як себи буда бояд аз диаметри пешина ба 0,5см кам бошад.

Дастур. Мураббӣ ба кӯдакон дарахти себдор ва сабадчаро нишон медиҳаду мегӯяд, ки себҳои хурдро дар сабадчаи хурд, миёнаашро дар сабадчаи миёна ва калонашро дар сабадчаи калон бояд ҷамъ оваранд. Мураббӣ дар баробари ин се нафар кӯдаки дигарро даъват мекунаду ба ҳар яке яктогӣ себ медиҳад ва пешниҳод менамояд, ки онҳо ҳамин хел себҳоро аз шохаҳои дарахт чинанд. Агар себҳо дуруст чида шуда бошанд, он гоҳ мураббӣ хоҳиш мекунад, ки онҳро ба сабадчаи мувофиқ гузоранд. Минбаъд ин супоришро гурӯҳи нави кӯдакон иҷро менамоянд (2; 99).

Машқи 4. Ранги мувофиқро ҷудо кун!

Мақсад. Ташаккули малакаи муқоисанамоӣ ва умумиятдиҳии предметҳо аз рӯйи ранг

Маводи машқ. Байрақчаҳои рангаи коғазии шаш ранги спекторро дошта ва чор-панҷ тобиши рангҳо мувофиқи равшаниашон (яктогӣ барои ҳар як кӯдак).

Дастур. Мураббӣ ба кӯдакон байрақчаҳои якчанд тобишдоштаи ҳамон як рангро тақсим мекунад. Мураббӣ ягон рангро номбар мекунад ва кӯдак бошад назди ӯ бо байрақчаи ҳамон ранг меояд.

Сипас ин кӯдак барои худ рафиқонро мувофиқи тобиши рангҳо интихоб мекунад. Ҳамаи кӯдакони дигар ҳаракату амалҳои кӯдакони бозикунандаро назорат мекунанд. Агар тобиши рангҳо дуруст интихоб гардида бошанд, он гоҳ кӯдакон дар ҷойи худ меистанд ва дар сурати баръакс, ҳама

бо як овоз мегӯянд: «Хаторо ислоҳ кунед ва баъд биёед!». Мураббӣ дар сурати душворӣ кашидани кӯдакон дар дуруст тартиб додани анвои рангҳо ба онҳо ёрӣ мерасонад (2;127).

Машқи 5. Ранги гарм ва хунук

Мақсад. Мустаҳкам намудани тасаввуроти кӯдакон дар ҷудонамоиии рангҳо ба гарм ва хунук

Маводи машқ. Гулбаргҳои картонии дувоздаҳ тобиши рангҳоро дошта (мувофиқи шумораи кӯдакон дар гурӯҳ), ҳалқаҳои кабуд ва норанҷӣ.

Дастур. Кӯдакон дар шакли нимдавра дар гирди мураббӣ мешананд. Ба ду кӯдак ҳалқаҳои ранга дода мешавад: норанҷӣ-и офтобак ва кабуд- и яхбандак». Ба кӯдакони боқимонда яктогӣ гулбарг тақсим карда мешавад. Барандаҳо муқобили якдигар бо ҳалқаҳои болодошта меистанд ва мегӯянд; «Ман – яхбандак, ҳамаи рангҳои хунук ба наздаш оянд; «Ман – офтобак, ҳамаи рангҳои гарм наздаш оянд». Кӯдакон – гулбаргҳо дар қатор тарзе меистанд, ки ҳамаи рангҳои гарм наздиктари «офтобак» ҷойгир шаванд ва дигарон аз ӯ дуртар. Ҳамин тавр рангҳои хунук низ ҷойгир мешаванд.

Мураббӣ ба «гулбаргҳо» барои муайян кардани маконашон ёрӣ мерасонад ва мефаҳмонад: ранги зарду сабз бояд дар фосилаи байни гарм ва хунук ҷойгир шавад, аз тарафи дигараш бошад, ранги сурху бунафш ҷойгир мешавад, зеро ин ранг на гарм асту на хунук, балки хусусияти мобайниро дорад (2; 133).

II. Машқҳо барои инкишофдиҳии диққа ги хонандагон

Машқи 1. Кӣ тезтар?

1) Ба хонандагон пешниҳод карда мешавад, ки дар қатори дилхоҳ матн ҳар чӣ тезтар ва дурустар ҳарфи бештар дучорояндаро хат зананд, ба монанди «о» ва ё «е». Бомувоффақият иҷрошавии машқ аз рӯйи вақти сарфшуда ва миқдори хатоҳои содиргардида-ҳарфҳои аз назар афтида баҳо дода мешавад: ҳар қадре, ки бузургии ин нишондиҳандаҳо

кам бошад, ҳамон қадар дараҷаи бомувофақиятӣ баланд аст. Муаллим бояд чунин муваффақияти хонандагонро қадр намояд ва ба такомули шавқу ҳаваси онҳо мусоидат кунад.

2. Барои машқдиҳии кӯчонидан ва тақсимоти диққат супоришро тағйир додан лозим аст: пешниҳод карда мешавад, ки дар матн як ҳарф ба таври вертикалӣ ва ҳарфи дигар дар шакли горизонталӣ хат кашида шавад. Супоришро метавон мураккаб кард: ҳарфи якум хат зада мешавад ва сеюмашро ба доирача мегиранд.

Мақсади машқро омӯзиши инкишофи диққати хонандагон ташкил медиҳад. Вақти иҷрои машқ ба синну соли хонанда вобаста аст (мактаббачаи хурдсол – то 15 дақиқа, наврасон – то 30 дақиқа).

Машқи 2. Мушоҳидакорӣ

Ба хонандагон пешниҳод мегардад, ки ба таври муфассал он чиро, ки дар саҳни мактаб ва ҳангоми омадан аз хона ба мактаб борҳо дидаанд, ба хотир оваранд. Ин амалро мактаббачагони хурдсол метавонанд ба таври шифоҳӣ иҷро кунанд ва ҳамсинфонашон бошанд ҷузъҳои фаромӯшшударо иловаю пурра мекунанд. Наврасон бошанд метавонанд натиҷаҳои бахотировардаашонро нависанд ва баъд бо воқеият муқоиса намоянд. Дар ин машқ алоқаи диққат бо хотири биноии хонанда ошкор мегардад.

Машқи 3. Ислоҳнамоӣ

Баранда дар варақ ҷумлаҳоеро менависад, ки дар онҳо баъзе ҳарфҳо афтидаанд ва ё ҳарфҳо дар баъзе калимаҳо нодуруст ҷойгир карда шудаанд. Ба хонанда иҷозат дода мешавад, ки матнро як бор хонаду ҳамоно хатоҳоро бо қалами сурх ислоҳ кунад. Сипас, ӯ ин варақро ба хонандаи дигар медиҳад, то ки ӯ хатоҳои дигарро бо ранги дигар ислоҳ намояд.

Машқи 4. Фавқулбодиққатӣ

Хонандагон ба ду гурӯҳ ҷудо карда мешаванд: «халалрасонҳо» ва бодиққатҳо». Барандаи машқ

«бодиққатон» – ро мувофиқи периметри толор ҷойгир мекунад, то ки рӯяшон ба сӯйи маркази он қарор гирад. Ба онҳо аломатҳои фарққунанда (бандинаи рӯйиостинӣ, галстук ва ғ.) дода мешаванд. Ба ҳар як кас дастур дода мешавад: вазифаи шумо: нишон додан, чун актёр бозӣ кардан, воридшавӣ ба нақш, мутамарказ намудани диққати худ ба ягон кор ва дар баробари ин комилан ҳис накардани атрофиён. Шумо бояд ба ин нақш комилан ворид шавед, бо чашмони кушода рост истода, гӯшҳоро низ маҳкам накарда, бояд корҳои кардаи дигаронро ҳис накунед. Барои осонии иҷрои ин амал кӯшиши тасаввур намудани ягон филми шавқовар ё худ иштирокчӣ буданатонро дар ягон саёҳати хатарнок кунед. Бояд донед, ки бо ишораи «ист»-и баранда иҷрои машқ қатъ меёбад ва аз шумо ҳама ҳолатҳо пурсида мешавад. «Халалрасонҳо» иҷрои супориш мегиранд, то ки ба «бодиққатҳо» ҳангоми иҷрои супоришашон ба таври сунъӣ халал расонанд. Амалҳои иҷрошавандаи онҳо: бо овози баланд шиорҳо мегӯянд, даъватҳо мекунанд, саҳнабозӣ менамоянд, латифагӯйӣ мекунанд, ба овозҳои ҳайвонот тақлид мекунанд ва ғ. Баранда назорат мекунад, ки «халалрасонҳо» набояд аз ҳадду сарҳад бароянд. Ниҳоят баранда ишораи «Ист»-ро мекунад ва ҳама ба муҳокимаи ин машқи иҷрошуда мегузаранд (14; 415).

III. Машқҳо барои инкишофдиҳии хотири хонандагон

Машқи 1. Гӯяндаи гумроҳшуда

Хонандагон давра мешинанд. Баранда мавзӯи суҳбатро муайян мекунад. Яке аз иштирокчиён ба шарҳи мавзӯъ мегузарад ва сипас бо истифодаи ассотсиатсияҳои тасодуфӣ суҳбатро ба тарафи дигар мебарад. Ӯ аз як мавзӯъ ба мавзӯи дигар ва сипас ба сеюм мепарад ва кӯшиш мекунад, ки ҳар чӣ бештар «печдарпечӣ» –ро дар суханҳояш ба вуҷуд оварад. Гӯянда баъд аз ин бо ишора суханро ба иштирокчии дигар медиҳад. Гӯянда суханро ба иштирокчии дилхоҳ дода метавонад. Иштирокчии интихобшуда бояд ин «печдарпечиҳо»-ро бо тартиби баръакс – аз охири суҳбат то ба оғози он кушояд. Сипас, худи ӯ низ ба мавзӯи суҳбат «печдарпечиҳо»-и худашро ворид менамояду суханро ба иштирокчии дигар медиҳад ва ҳамин тавр давом мекунад (14; 415).

Машқи 2. Дави ассотсиатсияҳо

Хонандагон давра мешинанд. Баранда ду калимаи тасодуфиро мегӯяд. Яке аз иштирокчиён образеро ба таври шифоҳӣ тасвир мекунад, ки калимаи дуюми барандаро бо якумаш алоқаманд менамояд. Сипас, офарандаи образ калимаеро ба иштирокчии дигаре мегӯяд, ки ӯ аз тарафи дасти чапаш ҷойгир аст. Он кас ин калимаи сеюмро бо калимаи дуюми гуфтаи баранда алоқаманд карда, калимаи худро мегӯяд (дар ин занҷир калимаи чорум мешавад) ва баъд аз ин калимаро ба сифати супориш ба иштирокчии дигари дар тарафи дасти чап буда медиҳад. Ҳамин тавр, машқ мувофиқи рафти давра давом мекунад. Баранда бо тамомшавии як давра вақти сарфшударо эълон мекунад. Иштирокчии фаъол метавонад дар «дав» –и якчанд давра ширкат варзад. Баранда метавонад якбора машқро қатъ кунад ва ба ягон иштирокчӣ пешниҳод намояд, ки ҳамаи калимаҳоро аз нав ҳосил кунад. Агар иштирокчӣ ҳама чизро дар хотир дошта бошад, пас ӯ метавонад дигар дар ин «дав» иштирок накунад.

Машқи 3. Мураккабаштро ба хотир гир!

Муаллим ба хонандагон дар давоми 25-30 сония даҳ калимаи бо ҳусни бад навишташударо нишон медиҳад ва сипас онро гирифта мемонад. Хонандагон дар варақ калимаҳои дар хотирашон мондаро менависанд. Баъд хонандагон бо диктовкаи муаллим калимаҳоро низ дар варақ менависанд. Хотири биноӣ дар ин ҳолат гӯё «ҳимояю дастгирӣ»-и хотири шунавоиро мекунад. Ҳамон иштирокчӣ ғолиб меояд, ки ҳамаи калимаҳоро дуруст навиштааст (14; 417).

Машқи 4. Тахистоскоп

Гурӯҳи хонандагон давра мешинанд. Як ё ду иштирокчиёни дар маркази давра ҷойгир мешаванд. Чароғ кушта мешавад ва иштирокчиён дар дохили даврабуда шаклу андомҳои дилхоҳро гирифта, беҳаракат дар он ҳолатҳо меистанд. Мувофиқи ишораи баранда, чароғ як лаҳза гиронда шуда, лаҳзаи дигар кушта мешавад. Шахсони дар давра нишаста дар лаҳзаи дурахши чароғ бояд ҳар чӣ аниқтар ҳолати андомҳои гирифтаи иштирокчиёнро ба хотир гиранд. Баъди

дурахши чароғ дар торикӣ, шахсони андоми махсусгирифта ва ҳамаи аъзоёни гурӯҳ кӯшиши барқарор кардани чизи дидаашонро мекунанд. Ба давра тарроҳон баргардонида мешаванд ва аз онҳо ҳамон андомҳои дар ҳолати дурахши чароғ мушоҳидашуда сохта мешавад. Иштирокчиён баъди ба анҷом расидани баҳсҳо дар маркази давра андомҳои дарвоқеъ гирифтаи худашонро нишон медиҳанд (14; 419).

Машқи 5. Разведкачӣ

Хонандагон дар давра мешинанд ва якеро «разведкачӣ интихоб мекунанд. Баранда мегӯяд: Хомӯш! Ҳамаи хонандагон беҳаракат шох шуда мемонанд. Ҳар яке кӯшиши ба хотир гирифтани андоми гирифтаи худро мекунад ва «разведкачӣ» бошад ҳамаро ба хотир мегирад. Андому намуди зоҳирии иштирокчиёнро бодиққат омӯхта, «разведкачӣ» чашмонашонро мепӯшад ё худ аз ҳуҷра берун мебарояд. Иштирокчиён дар ҳамин ҳолат баъзе тағйиротҳоро дар сару либос, андом, ва ғ. ворид мекунанд. «Разведкачӣ» баъд аз ин чашмонашро мекушояд ва вазифаи ӯ пайхас бурдани ҳамин тағйиротҳо мебошад (14;421-422).

IV. Машқҳо барои инкишофдиҳии фаъолияти фикрии хонандагон

Машқи 1. Муайян кардани мафҳумҳои умумӣ

Дастур: Муаллим дар варақ 20 калимаи умумиятдодашударо меоварад ва барои ҳар яке аз онҳо панҷ калимаи дигареро дар қавсайн менависад, ки ду калимаи он пеш аз ҳама бо онҳо алоқамандии зич дорад. Хонанда бояд ин ду калимаро ёбаду дар зераш хат кашад. Давомоти машқ - 3 дақиқа.

1. **Боғ** (растанӣ, боғбон, саг, панҷара, замин)
2. **Дарё** (соҳил, моҳӣ, моҳигир, лой, об)
3. **Шаҳр** (автомобил, бино, тӯда, кӯча, велосипед)
4. **Анбор** (асп, деворҳо, ҳайвонот, каҳдон, бой)
5. **Куб** (кунҷҳо, нақша, тарафҳо, санг, дарахт)

6. **Тақсим** (синф, тақсимшаванда, қалам, тақсимкунанда, коғаз)

7. **Ҳалқа** (диаметр, алмос, санчиш, гирда, муҳр)

8. **Хониш** (бобҳо, китоб, расм, чоп, калима)

9. **Бозӣ** (қатра, бозигарҳо, ҷаримаҳо, ҷазо, қоида)

10. **Газета** (ҳақиқат, замима, барқия, коғаз, муҳаррир)

11. **Ҷанг** (аэроплан, пушка, аслиҳа, муҳориба, сарбозҳо)

12. **Китоб** (расмҳо, ҷанг, коғаз, муҳаббат, матн)

13. **Сурудхонӣ** (ҷарангос, санъат, овоз, чаппакзанӣ, оҳанг)

14. **Заминҷунбӣ** (сӯхтор, марг, калавиши замин, ғавғо, обхезӣ)

15. **Китобхона** (шаҳр, китобҳо, лексия, мусиқа, хонанда)

16. **Ҷангал** (барг, себ, шикорчӣ, дарахт, гург)

17. **Варзиш** (медал, оркестр, мусобиқа, зафар, майдон)

18. **Беморхона** (истиқоматгоҳ, боғ, духтур, радио, беморон)

19. **Муҳаббат** (гулҳо, ҳиссиёт, одам, шаҳр, табиат)

20. **Патриотизм** (шаҳр, дӯстон, ватан, оила, одам)

Баҳодиҳӣ ба натиҷаҳо аз рӯйи ҷадвали зерин сурат мегирад (14;417).

Баҳодиҳи аз рӯйи холҳо	9 8 7 6 5 4 3 2 1
Микдори ҷавобҳои дуруст	20 - 19 18 16 -17 14-15 12-13 10-11 9

Машқи 2. Калид барои кушодани чизи номаълум

Дастур: 1. Ба хонандаи синни хурди мактабӣ пешниҳод карда мешавад, ки чизи дар дасти муаллим пинҳон кардаро муайян кунад. Хонандагон барои ин ба муаллим саволҳо додан мегиранд ва ӯ ҷавоб медиҳад. Муаллим мефаҳмонад, ки саволҳо гӯё ин калиди дарҳо буда, аз паси онҳо як чизи номаълуме кушода мешавад. Ҳар як калид дари муайянро мекушояд. Ин гуна калидҳо бисёранд. Муаллим дар ҳар дарс (5 дақиқа) метавонад ду-се «калид»-ро пешниҳод кунад, ки дар онҳо калимаҳои асосӣ ва муҳим барои саволҳо (масалан: «намудҳо», «хосиятҳо», «таъсир», «тағйирёбӣ» ва ғ.) навишта мешавад. Хонандагон бояд бо истифодаи ин калимаҳо саволҳо диҳанд: ба кадом намуд дохил мешавад? Чӣ гуна хосиятро дорад?

2. Ба хонандагони наврас ба ҷойи ашё метавон расм ва ё суратро истифода бурд. Муҳим он аст, ки онҳо аз рӯйи намуди зоҳириашон ягон предмет ва ё ҳодисаи машҳурро ба ёд оваранд. Дар баробари ин, онҳо бояд аз унсурҳои бо ҳам зид иборат бошанд, то ки ба осонӣ чизи тасвиршуда муайян карда нашавад. Чунин нақшаро метавон ҳангоми саволдиҳӣ барои муайян кардани чизи номаълум истифода бурд:

1. Ба кадом намуди ҳодисаҳо дохил мешавад?
2. Барои чӣ тағйир меёбад?
3. Ба он чӣ таъсир мерасонад?
4. Чӣ гуна хосиятҳоро дорад? (14; 418).

Машқи 3. Монандӣ ва фарқият

Дастур: Ба хонандагон пешниҳод карда мешавад, ки предмет ва мафҳумҳои гуногунро бо ҳам муқоиса намоянд. Ба мактаббачагони хурдсол албатта муқоисаи чунин предметҳо шинос аст: шир ва об, асп ва гов, самолёт ва поезд. Метавон тасвири айёнии онҳоро низ истифода бурд. Ба хонандагони синфҳои болоӣ мафҳумҳои мураккабтарро интихоб кардан мумкин аст: расм ва фотография, субҳ ва бегоҳӣ, якравӣ ва қатъият. Миқдори умумии ҷавобҳои дуруст, миқдори хатоҳо,

таносуби аломатҳои монандию фарқкунандаи қайдшуда ва аломатҳои бартаридоштаро (берунӣ, функсионалӣ, муносибатҳои синфию ҷинсӣ ва ғ.) қайд кунед. Ҳамон хонанда ғолиб дониста мешавад, ки бештар аломатҳои монандӣ ва фарқкунандаи мафҳумҳои муқоисашавандаро номбар кардааст (14; 419).

Машқи 4. Намудҳои истифодаи предмет

Дастур. Муаллим ягон предмети нисбатан маълумро, чун «китоб» пешниҳод мекунад. Хонандагон бояд ҳар чӣ бештар намудҳои истифодаи онро номбар кунанд: китобро метавон ҳамчун тагмони кинопроектор истифода бурд, бо он худро аз чашмони бад пинҳон кардан мумкин аст, ҳамчун коғаз истифода мешавад ва ғ. Бояд пешгирӣ кард, ки воситаҳои ғайриахлоқии истифодаро номбар накунанд. Хонандае ғолиб дониста мешавад, ки миқдори зиёди функсияҳои предметҳоро номбар мекунад.

Ин машқ дар хонандагон қобилияти мутамарказ намуданро ба предмет, маҳорати ошкор намудани имкониятҳои ғайричашмдоштро дар он инкишоф медиҳад (14; 420).

Машқи 5. Ифодаи фикр бо калимаҳои дигар

Дастур. Аз ҷониби муаллим ягон ҷумлаи начандон мураккаб навишта мешавад, ба монанди «тобистони имсола ниҳоят гарм мешавад». Вазифаи хонандагон аз он иборат мешавад, ки ҳамин фикри дар ҷумла таҷассумёфтаро дар шаклҳои гуногун бо дигар калимаҳо ифода кунанд. Шарт он аст, ки ягон калимаи ин ҷумла дар ҷумлаҳои онҳо набояд такроран истифода шавад. Муаллим бояд назорат кунад, ки маънои андешаҳо вайрон нагарданд. Ҳамон хонанда ғолиб дониста мешавад, ки бештар шаклҳои ифодаро истифода бурдааст.

Машқ дар хонандагон маҳорати бо калимаҳо ифода намудани мазмуни асосии фикрро ташаккул медиҳад (14;421).

Машқи 6. Рӯйхати сабабҳои имконпазир

Дастур . Муаллим ягон вазъияти ғайриоддиро интихоб мекунад, чун «бо бозгашт аз мағоза мушоҳида шуд, ки дари

хонаи шумо кушода аст». Хонандагон бояд ҳар чӣ бештар ва тезтар сабабҳои имконпазири ҳодисаи рӯйдодаро номбар кардан гиранд. Сабабҳо ниҳоят содда ҳам шуда метавонанд: пӯшидани дар фаромӯш шудааст, дуздон даромадаанд ва ғ. Ғолиб нафарест, ки бештар сабабҳои ҷиддии гуногунро номбар мекунад.

Машқ дар ташаккули васегии тафаккур ва амали таҳлил кардан ёрӣ мерасонад (14; 423).

Машқи 7. Сохтани системаи сабабҳо

Дастур. Муаллим ягон ҳодисаро мегӯяд, масалан: «як шахс банохост ба саволи додаи шахс дағалона посух дод». Хонандагон бояд ҳар чӣ бештар сабабҳои имконпазири рӯй додани ин ҳодисаро бигӯянд ва дар иҷрои ин супориш ба ин ҷиҳатҳо эътибор диҳанд: сабабҳоро дар субъекти амал, объекти он ва худи вазъият бояд ҷустуҷӯ кунанд. Чунин таснифот хонандагонро вазифадор мекунад, ки дар се самт сабабҳоро пайдо намоянд. Илова ба ин, дар ҳар яке аз ин самтҳо сабабҳо метавонанд мақсаднок ва бемақсад, доимӣ ё муваққатӣ, дур ё наздик ва ғ. шаванд. Аз байни сабабҳои зикргардида сабабҳои бо ҳам мувофиқи баёншударо бояд ҷудо намуд, ки онҳо асосӣ мебошанд ва онҳоро дар ислоҳиояндаи ҳодиса ба инобат гирифтан мумкин мешавад.

Машқ ба ташаккули маҳорати таҳлили ҳаматарафа намудани вазъиятҳо равона шудааст (14; 437).

Машқи 8. Сарлавҳагузорӣ ба ҳикоя

Дастур. Муаллим ягон ҳикоя ва ё хабареро интихоб мекунад. Хонандагон вазифадоранд, ки ҳар чӣ бештар сарлавҳаҳоеро эҷод кунанд, ки моҳияти ҳикоя ва ё хабарро инъикос намоянд. Сарлавҳаҳо бояд аниқ, мантиқӣ ва моҳиятан дуруст бошанд, вале на образнок, эмотсионалӣ ва тобишнок эҷод шаванд. Машқ имконият медиҳад, ки дар хонандагон маҳорати ба осонӣ ба таври мухтасар баён намудани фикру андешаҳо бо як ибора ташаккул дода шавад.

Машқи 9. Ихтисор намудани ҳикоя

Дастур. Муаллим ягон ҳикояи кӯтоҳро интихоб мекунад. Хонандагон бояд мазмуни онро ниҳоят кӯтоҳ бо истифодаи як – ду – се ҷумла тарзе ифода намоянд, ки дар онҳо ягон калимаи зиёдатӣ набошад. Шарт он аст, ки мазмуни асосии матн бояд нигоҳ дошта шавад ва ҷузъиётҳои дуюмдараҷа сарфи назар гарданд. Ғолиб нафарест, ки ҳикояи ӯ ниҳоят кӯтоҳ ва ифодакунандаи мазмуни асосии матн аст.

Машқ дар ташаккули маҳорати муайян карда тавонистани аломатҳои асосӣ ва муҳими ҳодисаҳо ба хонандагон мусоидат мекунад (14; 438).

Машқи 10. Ҳалли масъалаҳои фикрӣ

Мақсад. Муайян кардани нақши сифатҳои ақлу хирад дар ҳалли масъалаҳои фикрӣ

Дастур. Психолог хонандагонро ба давра даъват карда, ҳалли масъалаҳои фикриро пешниҳод мекунад. Дар асоси истифодаи тарзҳои ҳалли масъалаҳо ба хусусиятҳои фардии тафаккури хонандагон баҳо дода мешавад.

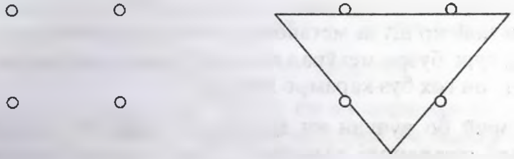
Масъалаи фикрии 1. Нақши тасаввурот дар ҳалли масъалаи фикрӣ

Дар ҷевони китобмонӣ ду ҷилд китоб гузошта шудааст. Ҷилди якум аз 300 саҳифа ва ҷилди дуюм аз 200 саҳифа иборат аст. Дар ҷевон кирми коғазхӯр пайдо шуд ва ба хӯрдани саҳифаҳои китоб оғоз кард. Кирми коғазхӯр аз саҳифаҳои якуми ҷилди якум сар карда, то саҳифаи охирини ҷилди дуюм саҳифаҳоро хӯрд. Кирми коғазхӯр чанд саҳифаи китобҳоро хӯрд? Ҷавоби аз ҳама равшани хонандагон 500 саҳифа мебошад, ки тамоман нодуруст аст. Барои ҳалли дурусти ин масъала бояд шахс дар бораи тарзи ҷобаҷогузории китобҳо дар рафҳои ҷевони китобмонӣ тасаввурот дошта бошад. Дар сурати донистани қоидаҳои ҷобаҷогузорӣ хатои содир кардаи хонандагон муайян мешавад. Яъне, кирми коғазхӯр наметавонист ягон саҳифаи китобҳоро хӯрад, чунки саҳифаи якуми ҷилди якумро бо назардошти қоидаи умумии ҷобаҷогузорӣ аз

саҳифаи охирини ҷилди дуюм танҳо муқоваи китобҳо ҷудо мекунаду халос (10; 183).

Масъалаи фикрии 2. Чӣ тавр қаламро аз қоғаз наканда, чор нуқтаи квадратро бо се хати рост хат зада, боз ба нуқтаи аввал баргашт.

Ҷавоб: барои ҳалли масъала бояд аз тасаввуроти қолибӣ (бояд аз ҳудуди фазои бо нуқтаҳо маҳдуд кардашуда набаромад) даст кашад ва масъаларо чӣ тавре ки дар расм аст, бояд ҳал кард (Расми 1).



Нақшаи 1.

Дар асоси истифодаи тарзҳои гуногуни ҳалли масъала танқидӣ ва моҳирии ақлу хиради хонанда муайян мешавад (10; 186-187).

Масъалаи фикрии 3. Ҷазира дар кӯл

Масъала. Ҷазирае, ки дар он дарахти мевадор мавҷуд аст, дар мобайни кӯли доирашакл ҷойгир шудааст. Дар соҳили кӯл бошад, сутуни сими барқ мавҷуд аст.

Ҷавоне, ки шиноварӣ карда наметавонад, мехоҳад ба ҷазира гузашта, аз меваҳои он хӯрда лаззат барад. Дар назди ӯ фақат арғамчине мавҷуд аст, ки дарозиаш аз дарозии диаметри кӯл каме зиёдтар аст. Чавон ин арғамчинро истифода бурда, аз соҳили кӯл ба ҷазира гузашта, аз меваҳои он дарахт чашид.

Агар шумо дар ҷойи ӯ мебудед, чӣ тавр аз соҳил ба ҷазира мегузаштед?

Ҷавоб: Як нӯги арғамчинро ба сутуни сими барқи дар соҳил буда баста, нӯги дигарашро дошта, ба атрофи соҳили кӯл ба тарафи чап ва ё ба тарафи рост то ба сутуни сими барқ расида ҳаракат кардан лозим аст. Баъди ба сутуни сими барқ расидан, ин нӯги арғамчинро низ ба он бастан лозим аст. Дар натиҷа, дар байни дарахт ва сутуни сими барқӣ арғамчини дуқабата кашида мешавад, ки онро дошта, Шумо метавонед бо осонӣ ба ҷазира гузаред (1; 36).

Масъалаи фикрии 4. Гург, буз ва карам

Масъала. Ба шикорчие зарур шуд, ки гург, буз ва карамро бо воситаи қаиқ ба соҳили дигари дарё гузаронад. Дар қаиқ бошад, фақат як одам ва бо он дар якҷоягӣ ё гург, ё буз ва ё карам ҷойгир шуда метавонад. Агар шикорчӣ гургро бо буз монад, гург бузро мехӯрад ва агар бузро бо якҷоягии карам монад, он гоҳ буз карамро мехӯрад.

Шикорчӣ бо вуҷуди ин ҳам бори худро ба он тарафи соҳили дарё гузаронида тавонист. Ӯ ин корро чӣ тавр иҷро кард?

Ҷавоб: шикорчӣ аввал гургро бо якҷоягии карам гузошта, ба он тарафи дарё бузро мегузаронад, баъд аз он гургро ба он тарафи соҳили дарё бурда, бузро ҳамроҳи худ баргардонида меоварад. Бузро дар соҳили дарё гузошта, шикорчӣ карамро ба назди гург мебарад ва баъд аз баргаштан бузро ба он соҳили дарё мебарад. Ҳамин тавр, шикорчӣ ба он тарафи соҳили дарё гург, буз ва карамро мегузаронад (1; 36).

Масъалаи фикрии 5. Калимаҳое, ки миқдори ҳарфҳояшон бо рақамҳо навишта мешаванд.

1. Кадом калима бо ним ҳарф навишта мешавад?

Ҷавоб: нима

2. Кадом калима бо 3 ҳарфи «б» навишта мешавад?

   Ҷавоб: себ

3. «Калимаҳоеро номбар кунед, ки пеш аз ҳарфи охиринашон бо ду «з», 3 «ҳ» ва 10 «о» навишта мешавад.

Ҷавоб: дузд, сеҳр, даҳон

4. Номи одамеро нависед, ки аз панҷ ҳарфи иборат бошаду ҳам аз тарафи чоп ва ҳам аз тарафи рост якхел ҳонда шавад.

Ҷавоб: Азиза

5. Калимаҳоеро ёбед, ки дар таркибашон ҳарфҳои юнонӣ дошта бошанд.

Ҷавоб: бетараф, бетаклиф, писар, пиёз, пиёла

6. Дар ҷумҳурии Эрон шаҳре мавҷуд аст, ки он аз ду ҷонишини гуногун, як пешоянд ва калимаи ифодакунандаи ҷинс иборат аст. Он кадом шаҳр аст?

Ҷавоб: Мо-зан-дар –он= Мозандарон

7. Калимаеро созед, ки аз ҷонишин ва пешояндҳо иборат бошаду калимаи модарро ба маънии дигараш ифода кунад.

Ҷавоб: Мо-ин-дар = Моиндар

8. Катакҳои дар расм нишон додашударо бо ҳарфҳо тавре пур кунед, ки дар вақти онҳоро дар якҷоягӣ бо сатр ва ҳам бо сутун хондан калимаҳои маънодорро ифода кунанд.

Ҷавобҳо:

О	Б	О	Д
Д	О	Д	О
О	Б	И	Д
Б	О	Л	О

9. Чор калимаи мазмунаш гуногунро дар якҷоягӣ нависед, ки дар натиҷа калимаи навро ташкил кунад.

Ҷавоб: Сар – тар – ош - хона= Сартарошхона (1; 66-69)

Машқи 11. Кӯрҳо ва фил

Мақсад. Инкишоф додани амалҳои фикрии (таҳлил, таркиб, муқоиса, ҷамъбаст) хонандагони синфҳои болоӣ

Мавод. Матни Ҳикояти «Кӯрҳо ва фил» барои ҳар як иштирокчӣ.

Рафти машқ. Як гурӯҳи шогирдони ҷавон ба назди донишмандон рафта, муроҷиат карданд:

«Устод, дар диёрамон омӯзгорон ва олимони зиёде истиқомат доранд, ки доимо бо ҳамдигар баҳсу мунозира мекунанд. Баъзеҳо даъво доранд, ки олам беохир ва абадӣ буда, дигарон мегӯянд, ки олам дар фазо ва вақт маҳдуд аст; баъзеҳо мегӯянд, ки рӯҳ бо ҷисм якҷоя мемиранд, дигарон даъво доранд, ки рӯҳ абадист. Шумо ба ин чӣ мегӯед, Устод?

Устоди донишманд ҷавоб дод: «Дар замонҳои қадим ҳакиме зиндагӣ мекард ва рӯзе хизматгорро даъват карда мегӯяд: «Бирав ва дар як ҷо тамоми кӯрҳоро ҷамъ кун ва ба онҳо филро нишон деҳ!» Хизматгор ҳамчунин кард. Хизматгор ба кӯрҳо гуфт: «Ана фил» ва ҳар кадомашро назди фил овард. Кӯри якум думи филро даст зада, гуфт: Фил мормонанд аст. Ӯ дарозу борик буда, вақт ба вақт ба пешу ақиб ҳаракат мекунад».

Кӯри дуюм аз пойи фил қапид: «Ту ноҳақӣ, гуфт ӯ – фил ба дарахт монанд аст. Гирдшаклу пурчин. Ӯро базӯр ба оғӯш гирифта метавонам».

«Исто – хитоб кард кӯри сеюм, ки хартуми филро қапида буд. Фил ба рӯди сӯрохдоре монанд аст, ки бо он обро ба худ кашида мегирад».

«Ту иштибоҳ мекунӣ, - бонг зад кӯри чорум, аз гӯши фил дошта. Фил ба пораи серпашми ҳамвори алафи бегона монандӣ дорад. Ӯ аз рӯду мор бориктар ва нисбатан ҳамвортар аст».

«Ту чиҳо гуфта истодаӣ? – нидо карда кӯри панҷум, ки оҷи филеро қапида буд. Фил суфтаву мустаҳкам ва дар охир теғадор аст. Ба он одамро ярадор кардан мумкин аст».

Баъд онҳо бо ҳамдигар ҷанҷол шуда, фарёд заданд: «ҳа, ҳа!» «Фил ин тавр аст», «Не, ин тавр нест», то даме, ки ҳақиқатро бо муштҳояшон исбот накарданд.

Ана ба кӣ он омӯзгорону олимон монандӣ доранд, вале онҳо нобинову ягон чизеро дида наметавонанд. Аз ҷоҳилии худ онҳо майли баҳсу ҷанҷол карданро доранд, ҳар касе аз рӯйи нуқтаи назари худ нисбати воқеият андеша меронад».

Дастур. Психологи мактаб хонандагонро ҳангоми гузаронидани машғулиятҳои психологӣ ба давра даъват менамояд ва бар ҳар яке матни ҳикояти «Кӯр ва филҳо»-ро тақсим мекунад. Ҳар яке мустақилона ҳикояро мехонад. Сипас, психолог бо истифодаи саволҳои зерин муҳокимаи моҳияти ҳикоятро карда, хулосаҳои даркорӣ мебарорад:

1. Ҳақиқат чист? Оё ҳақиқати мутлақ вуҷуд дорад? Агар вуҷуд дошта бошад, оё онро дарк кардан мумкин аст?
2. Мо чӣ тавр бо одамоне, ки ақидаҳояшон мухолифи ақидаҳои мо мебошанд, бояд муошират кунем?
3. Оё шумо ягон маротиба дар ҳолате афтида будед, ки ба андешаатон шумо дар бораи инсон ва шароитҳо ҳама чизро медонеду вале баъдан маълум мегардад, ки ин хулосаҳоятон яктарафа ва нопурра будаанд?
4. Чӣ тавр ин ҳикоя моро водор месозад, ки ба ақидаҳои он одамоне, ки аз ақидаҳои мо фарқ мекунанд, баҳо диҳем? (3;10).

Мавзӯи 3. Машқҳо барои баланд бардоштани боварӣ ба худ

Машқи 1. Қасидаи мадҳия бахшида ба худ

Мақсад. Инкишофдиҳии боварӣ ба худ

Дастур. Психолог мегӯяд, ки хонандагон як варақи алоҳидаро гиранд. Акнун ором шуда, дар сурати зарурат ба худ ба оина нигаранд. Сипас, барои худашон як қасидаи мадҳияе нависанд. Худро таърифу ситоиш кунед. Ба худ некӣ, муваффақиятҳоро дар кор ва саломатиро таманно намоед. Инчунин муҳаббати самимӣ, сабру таҳаммул ва бақия

ҳарчиро мехоҳед барои худ хоҳиш кунед. Шакли баён – ҷумлаҳои начандон калон дар доираи 5 –10 калима тавассути наср ва ё шеър. Якчанд қасидаи мадҳияро бахшида ба худ нависед. Аз байни онҳо ҳамонеро интихоб кунед, ки бештар маъқулу писанди шумост. Сипас онро бисёр зебо кӯчонеду ба як чорчӯба ҷойгир карда, дар ягон ҷойи намоён овезед ё гузоред. Минбаъд ин қасидаро ҳар субҳ ба таври шифоҳӣ ё фикран хонед. Мебинед, ки ҳангоми хондани қасида ҳолати рӯҳии шумо хушу гуворо мегардад, табъатон болида гашта, ба нерӯйи зиндагиатон фаъолӣ мебахшад ва олами беруна барои шумо дурахшону фараҳангез метобад. Ин ҳама боварии шуморо ба худатон бештар мекунад.

Машқи 2. Формулаи зуҳуроти муҳаббат ба худ

Дастур. Психолог ба хонандагон ишора мекунад, ки филми тасвириро барои хараки хурди хокистарранг ба ёд биёранд, ки ӯ аз харак буданаш норозӣ буд. Ин буд, ки дар аввал шапалак, сипас парранда ва баъд боз чиҳое нашуд. Ниҳоят дарк кард, ки барои ӯ ва дигарон беҳтар мебуд, ки ҳамон хараки хурди хокистарранг боқӣ монаду халос.

Аз ин хотир, ҳар рӯз назди оина омаданро фаромӯш накунед. Баъд дар оина ба чашмони худ нигариста, табасум кунеду гӯед: ман туро дӯст медорам (номи худро номбар кунед) ва туро ҳамон хеле, ки ҳастӣ, бо тамоми бартариҳо ва камбудиҳоят қабул мекунам. Ман бо ту мубориза намебарам ва ба мағлуб кардани ту ҳеҷ ҳоҷат нест. Аммо муҳаббати ман барои инкишоф ёфтанам, ба камол расиданам, хушнуд аз ҳаёт шуданам ва ба дигарон хурсандӣ оварданам имконият медиҳад (4; 55).

Машқи 3. Аз худ дилпур бош!

Мақсад. Ҳосил намудани эътимод ба худ

Дастур. Психолог ба хонандагон мефаҳмонад, ки гузариш аз як ҳолат ба ҳолати дигар бо тағйирёбии гуногуни мушакҳои рӯй сурат мегирад. Масалан, табассум импулсҳои асабиро ба маркази мағзи сар мегузаронад. Натиҷа- ҳисси хушнудӣ ва осудашавӣ. Акнун кӯшиши табассум кардан ку-

нед ва онро 10-15 сония нигоҳ доред. Баъд табассумро ба писханд иваз кунед ва дар натиҷа нохушию ноқаноатмандиро ҳис мекунед. Сипас намуди хашмгинонаю ғазабнокро гиред ва дар натиҷа қаҳру ғазабро ҳис мекунед. Рӯй, овоз, қиёфа ва андому қомати шумо ҳар гуна ҳиссиётро ба вуҷуд меоваранд.

Психолог минбаъд боз дастур медиҳад: агар шумо ба худ боварӣ надошта бошед ва ё аз худ дилпур набошед, он гоҳ мунтазам вонамуд кунед, ки одами дилпуру боваринок ҳастед. Агар хамидақомат бошед, худро рост кунед, овози худро назорат кунед, ки наларзад, бо дастонатон чизеро мо-ломол накунед ва расм накашед ин - ҳама аломати изтироб ва нобовариаид. Шумо метавонед ба худ гӯед: «Ман бояд аз худ дилпур бошам. Ман метавонам андому қомат, овоз ва рӯямро назорат кунам. Пас, ман дар назари худам шахси боваринок метобам ва ман аз худ дилпур мешавам» (4; 57).

Машқи 4. Эҳсоси боварӣ

Мақсад. Бошуурона ба вуҷуд овардани эҳсоси боварӣ дар шахс

Дастур. Психолог ба иштирокчиёни машқ мегӯяд, ки дар худ бошуурона ассотсиатсияҳои бо ҳисси боварӣ алоқамандро ба вуҷуд оваранд. Барои ин кифоя аст, ки се вазъиятро аз нав ба хотир оваранд, ки дар онҳо худашонро боваринок ҳис наму-даанд. Онҳо дар ин ҳолат худашонро «болупардор» ҳис наму-да, дар назарашон гӯё дигар шудаанд. Дар ботини ӯ асосе пайдо мешавад, ки туфайли он пушташ рост мегардад, кит-фонашро рост намуда, ба чашмони дигарон рост менигарад. Чунин эҳсосот пайдо мешавад, ки тамоми ҳаракатҳои ӯ мав-зунанд ва аз ӯҳдаи иҷрои дилхоҳ чархзании акробатӣ меба-рояд (4; 57).

Машқи 5. Баланд бардоштани боварӣ ба худ

Мақсад. Ташаккули худэҳтиромкунӣ ва боварӣ ба худ бо мақсади ҳосил намудани таҷрибаи баромад кардан дар назди шунавандагон.

Дастур. Психолог дилхоҳ иштирокчии машқро даъват мекунад ва ӯ дар муқобили дигарон мешинад. Моҳияти машқ

дар он аст, ки ин иштирокчӣ бовар ба дигарон карда, худро барои онҳо пурра кушода диҳад. Ӯ метавонад дар барои муваффақиятҳояш, ҳиссиёташ, таассуротҳояш аз ҳаёт бо гурӯҳаш, аз дарсҳо ва ғайра нақл кунад. Дигарон баъд аз нақл ба иштирокчӣ саволҳо медиҳанд ва моҳиятан муҳокима менамоянд. Машқ 30 дақиқа давом мекунад (4; 60).

Машқи 6. Духтарҳои зебо

Мақсад. Нақши баҳодиҳии атроф дар ҳосилшавии боварӣ ба худ

Дастур. Психолог иштирокчиёнро даъват менамояд. Сипас мегӯяд, ки аз байни иштирокчиён духтарони дар назаратон зеборо интихоб намуда, муқобили он нишаста, наззораи онҳоро карда, муддате онҳоро бо шавқ тамошо кунед. Психолог ба духтарҳо бо як савол муроҷиат менамояд: «шумо медонистед, ки зебоед?». Ҷавоб медиҳанд «Не». Пас, бидонед, ки шумо дар ҳақиқат зебоед. Арзи миннатдорӣ ба иштирокчие кунед, ки шуморо интихоб намудаанд ва баъд дар ҷойи худ нишинед.

Хулоса: аз интихобшудаҳо танҳо як ё ду духтар ба меъёрҳои зебоӣ мувофиқат мекарданд. Баъзан ҳолатҳое мешаванд, ки худи духтарҳо аз ин интихоб дар ҳайрат мемонанд. Ин машқ ғайристандартӣ будани афзалиятҳои инсониро нишон медиҳад. Шояд дар байни ин духтарон нафаре ҳаст, ки худашро бенуру безеб меҳисобад. Мехоҳам бовар кунед, ки дар чашмони баъзе касон ӯ ниҳоят зебо низ метобад. Барои боэътимодии андеша метавонед боз як ду шахсро (беҳтараш мардонро) барои интихоб намудан хоҳиш кунед (4; 89).

Машқи 7. Ман Малика Собирова

Мақсад. Баланд бардоштани дараҷаи худбаҳодиҳӣ

Дастур. Психолог иштирокчиёнро дар давра ҷамъ меоварад. Ҳар як иштирокчӣ барои худ одами машҳури замонро ҳамчун намуна интихоб мекунад, чун Бобоҷон Ғафуров, Малика Собирова, Зебуниссо Рустамова, Мавзуна Чориева,

қаҳрамони афсона, асари бадеӣ ва ғайра. Сипас, ӯ туфайли худнамоишдиҳӣ (ба таври шифоҳӣ ё ғайришифоҳӣ: ягон ибораро аз суханронии ӯ талаффуз мекунад, ҳаракатҳои ӯро нишон медиҳад ва ғ.) қаҳрамонашро пешниҳод мекунад. Иштирокчиёни дигар кӯшиш менамоянд, ки номи дӯстошташонро муайян кунанд. Баъди анҷоми машқ муҳокимаи корҳо карда мешавад, ки дар рафти он иштирокчӣ ҳиссиётҳои азсаргузарондаашро ҳангоми пешниҳодкунӣ баён мекунад. Ин машқ дар баланд бардоштани дараҷаи худбаҳодиҳӣ ва ҳосилшавии малакаи рафтори боварибахш намудан мусоидат менамояд (4; 85).

Машқи 8. Тавсияҳо барои ба даст овардани боварӣ ба худ

Маводи машқ: барномаи чопшуда барои ҳар як иштирокчӣ

Мақсад. Ҳосил намудани боварӣ ба худ

Дастур. Психолог хонандагонро ба давра даъват менамояд ва сипас барномаи ба даст овардани бовариро ба худ ва ҳар як иштирокчӣ медиҳад. Баъд ҳар як иштирокчӣ бонавбат ягон тавсияи психологиро мехонаду шарҳ медиҳад ва дигарон бошанд дар навбати худ ба муҳокима шарик мешаванд.

Барномаи ба даст овардани боварӣ ба худ

1. Ба мавҷудияти тарафҳои зӯр ва сусти худ иқрор шав ва дар робита ба онҳо мақсадҳои худро муайян кун.

2. Барои худ муайян кун, ки чӣ бароят муҳиму арзишманд аст, ба чӣ боварӣ дорӣ ва ҳаёти худро чӣ тавр дидан мехоҳӣ. Нақшаҳоятро аз нав дида баро ва онҳоро аз нуқтаи назари имрӯз таҳлил кун ва он гоҳ беҳбудию пешрафтро мебинӣ.

3. Назар ба решаҳои чуқури ҳаётат кун! Гузаштаатро таҳлил намуда, равшан кун, ки маҳз чӣ туро ба ҳолати имрӯза овардааст. Кӯшиши фаҳмидан ва бахшидани онҳоеро кун, ки сабаби азобу уқубатат гаштаанд ё саривақт ёрӣ нарасонидаанд, ҳарчанд онҳо ин корро карда метавонистаанд. Худатро низ барои хатоҳо, гуноҳҳо ва гумроҳиҳои гузашта бубахш. Баъд аз он ки аз ин бахотироварихои вазнин фоидае

гирифтед, пас онҳоро фаромӯш карда, дигар ёди онҳоро макун. Гузаштаи бад дар хотири мо то лаҳзае боқӣ мемонад, ки агар шумо онро пеш накунед. Бинобар ин беҳтар аст, ки ҷойро барои муваффақиятҳои гузаштаатон ҷудо кун, бигзор чандон зиёд набошанд ҳама, озод намоед.

4. Эҳсоси гуноҳкорӣ ва шармгинӣ ҳеҷ вакт дар ба даст овардани муваффақиятҳо ёрӣ намерасонанд. Ба худат имкон мадеҳ, ки гирифтори онҳо шавӣ.

5. Сабаби рафторҳои худро дар ҷанбаҳои ҷисмонӣ, иҷтимоӣ, иқтисодӣ ва сиёсии вазъиятҳои кунунӣ ҷустуҷӯ кун, на дар камбудиҳои шахсияти худ.

6. Набояд фаромӯш кард, ки ҳар як ҳодисаро метавон ҳар гуна баҳо дод. Воқият – ин он нест, ки ҳар як кас ба таври алоҳида мебинад, ин як навъ натиҷаи созиш байни одамон аст, ки ашёро бо номи худашон номбар мекунанд. Чунин назар ба ту имконият медиҳад, ки нисбат ба одамон бо таҳаммул муносибат намоӣ.

7. Ҳеҷ вакт нисбат ба худ бадгӯйӣ накунед, махсусан аз нисбат додани хислатҳои манфӣ ба худ, чун «нодон», «ноқобил», «бебахту бетақдир», «ислоҳнашаванда» ва ғ. худдорӣ кунед.

8. Амалҳои шумо метавонанд ҳамеша мавриди баҳодиҳии атроф қарор гиранд ва агар танқид карда шаванд, инро ба манфиати худ истифода баред, вале имконият надеҳ, ки шахсияти туро танқид кунанд.

9. Ба хотир гиред, ки мағлубият то андозае бобарорӣ низ аст; аз он шумо ба хулоса меояд, ки чӣ гуна мақсадҳои барғалатро ба нақшаи гирифтаед, барояшон талоши беҳуда намудаед ва шукр, ки аз ақибатҳои ногувори оянда эмин мондаед.

10. Ба худ имконият деҳ, ки осудаҳол шави, ба фикру андешаҳои худ гӯш диҳӣ, бо коре машғул шавӣ, ки мувофиқи табъи дилатон бошад ва онро дар танҳоӣ бо худ иҷро намоӣ. Ту маҳз дар ҳамин ҳолат худатро беҳтар дониста мегирӣ.

11. Машқи муошират бикун! Аз нерӯйи мубодилаи афкори дигарон лаззат бар, онҳо бо ҳам монанд набуда, гуногуну нотакроранд. Тасаввур кун, ки онҳо низ эҳсоси тарс ва нобовариро ба худ аз сар мегузаронанд, пас кӯшиши расониданн ёриро ба онҳо бикун. Муайян кун, ки чиро аз онҳо мехоҳӣ ва чиро ба онҳо дода метавонӣ. Сипас ба онҳо ишораи равшан кун, ки ту барои чунин мубодила комилан тайёрӣ.

12. «Ман»-и худро аз худ зиёд ба ҳимоя нагир, зеро он бе ин ҳам устувору ёзанда аст. Вай кач мешаваду намешиканад. Беҳтар аст, ки «Ман»-и ту лаҳзае зарбаи кӯдоҳмуддати эмотсионалиро қабул кунад, аз оне ки беамал дар танҳоӣ монад.

13. Барои худ якчанд мақсадҳои дури муҳимро интихоб кун ва онҳо бояд аз мақсадҳои наздику фосилавӣ иборат бошанд. Чуқур зеҳн мон, ки барои расидан ба ин мақсадҳои фосилавӣ чӣ гуна роҳҳо мавҷуданд. Ба ҳар як қадами бобарори худ эътибор деҳ ва ба худ ҷуръат бахшу таърифу ситоиш кардани худро фаромӯш макун. Аз ин густохӣ (таърифкунӣ) ваҳм макун, зеро туро ҳеҷ кас намешунавад.

14. Шумо обеъкти пассив нестед, ки ҳамаи нохӯшиҳо бар сари шумо меафтанд ва алафаке нестед, ки ҳамеша зери по монед. Шумо қуллаи аҳромҳои эволютсионӣ буда, таҷассумгари орзуву омоли волидайн мебошед. Шумо шахсияти такрорнашаванда, эҷодкори фаъоли ҳаёти худ мебошед. Агар шумо боварӣ ба худ дошта бошед, пас ҳар гуна монеъаҳоро пешвоз мегиреду дар бартараф намудани онҳо душворӣ намекашед.

Машқи 9. Супориш барои худшиносӣ

Мақсад. 1) Инкишофи диққат додан ба одамони дигар ва фаҳмидани онҳо; 2) Инкишоф додани ҳассосият ба забони муошнрати ғайришифоҳӣ.

Дастур. Психолог ба хонандагони синфҳои болоӣ ҳангоми гузаронидани машғулияти навбатии психологӣ чунин супоришҳои хонагиро медиҳад:

а) навиштани иншои хурд дар мавзӯи «Аз нигоҳи ман ҳар як иштирокчии машғулияти психологӣ чӣ гунаанд?. Масалан, «Ман Рустамро чун дарахти булут тасаввур мекунам, чунки ӯ ҳамеша дар ақидаи худ устувор аст...», «Нозанин – санҷобак. Ӯ ба ҳеҷ кас бадӣ намекунад, оромакак аст, дилгарм ва меҳнатдӯст мебошад»;

б) бо одамони бофташудаи ҳаёлиатон дар назди оина суҳбат карда, дар баробари ин ифодаи рӯи, имову ишора ва ҳаракатҳоро ба хотиратон гиред. Мушоҳидаҳои худро дар дафтари мушоҳида қайд кунед (13; 168).

Машқи 10. Фаҳмидагирии мунаққиди ботинӣ

Мақсад. Ташаккули маҳорати донистагирии худ

Дастур. Психолог ба хонандаи синфҳои болоӣ ҳангоми гузаронидани машварати инфиродӣ супориш медиҳад: «Шинед ва чашмонатонро пӯшед! Тасаввур кунед, ки ба худатон, ки рӯ ба рӯ нишастааст, нигариста истодаед. Образе офаред, ки чун шумо бояд дар оина инъикос ёбад. Чӣ гуна либос пӯшидан, тарҳи рӯй ва тарзи нишасти ӯро тасаввур кунед. Хомӯшона ин образро зери танқид гиред ва гӯё маҳз ба ҳамин одам муроҷиат мекарда бошед. Танқидро бо истифодаи калимаҳои «Ту бояд» ва бо талабҳо сар кардан мувофиқи мақсад аст. Як рӯйхати калони ин талабҳоро тартиб додан лозим аст. Овози худатро гӯш кун. Чӣ тавр он садо медҳад? Дар баробари ин, чӣ гуна фикрҳо ба амал меоянд? Агар тасаввур кунед, ки бо ин образ ивази ҷойҳоятонро намудаед ва он гоҳ шумо ба ӯ чӣ ҷавоб мегӯед? Оҳанги овози шумо чиро ифода мекунад? Ҳангоми бо танқид ҷавоб гардондан чиро ҳис кардед? Акнун нақшҳоро иваз кунед ва боз мунаққиди худ шавед Ҳар он чизеро, ки бо ҷисмат рӯй медиҳад, қайд кун. Фарқияти эҳсоси ҷисмиро дар ҳар нақш муайян намо (6; 167).

Мавзӯи 4. Машқҳо барои ислоҳкунии рафтор

Машқи 1. Ҷаннат ва дӯзах

Мақсад. Азхуднамоии тарзи ҳалли низоъҳо ҳангоми рафтор намудан бо атрофиён

Дастур. Психолог муқаддима мекунад: як сарбози ҷавон ба назди пири хирадманд омада пурсид: «Эй пири хирад, сирри ҳаётро барои ман кӯшо. Чӣ тафовут аст байни ҷаннат ва дӯзах?». Хирадманд сонияе хомӯш шуду сипас ҷавоб дод: «Эй аҳмаки ҷавони нодон! Одаме чун ту ҳеҷ вақт фаҳмида наметавонад. Ту ниҳоят ҷоҳилӣ!». Сарбози ҷавон ин суханҳоро шунида, барои тезиаш узр пурсида, шамшерашро пинҳон карду гуфт: «Ту ҳақ астӣ!». Шояд дар ҳақиқат беҳад нодонам, ки фарқ байни ҷавоб додан ва дағалӣ карданро дида натавонистам.

Хирадманд дар давоми сухани сарбоз илова кард: «Ана он ки ту суханҳои маро қабул кардӣ, ин ҳамон ҷаннат аст». Сарбози ҷавон ин ҷавобро шунида, ба қаҳр омад ва чун шер ғурриду даст ба шамшер бурд: «Ман тайёрам, ки туро барои чунин суханҳоят кушам!». Хирадманд дар ҳамин лаҳза гуфт: «Суханҳои ман ҷавобҳои мустақим ба саволи ту набуд. Ман хостам бифаҳмам, ки ту чӣ гуна ба дағалӣ аксуламал мекунӣ. Хоҳиши маро куштани ту бо сабаби дағалии ман нишон дод, ки аз рӯйи чунин принсип зиндагӣ мекунӣ: «ба кирдори бад сазои бад». Бидон, ки ин ҳамон дӯзах аст. Бинобар ин, ман ба зӯрӣ, бадбинӣ ва бадахашмии ӯ ҳамон тавр ҷавоб дода наметавонам. Сарбози ҷавон ин ҷавобро шунида, барои тезиаш боз бахшиш пурсиду шамшерашро поён карду гуфт: «Ту ҳақ ҳастӣ. Шояд ман ниҳоят нодонам, ки фарқ байни ҷавоб додан ва дағалӣ карданро дида натавонистам». Акнун ба ту нимаи дуюми ҷавобро медиҳам: «Ҷаннат – ин вақтест, ки инсон ба хотири созишу оштӣ кардан тайёр аст, ки дасти ёрӣ ба дигарон дароз кунад».

Хулоса. Психолог ҳангоми муҳокима ба иштирокчиён бо чунин саволҳо муроҷиат мекунад:

1. Хирадманд барои чӣ гуфт, ки зӯроварӣ ва бадхашмӣ дӯзах аст?
2. Агар касе аз ту чизеро кашида гирифтан хоҳад, он гоҳ ту чӣ кор мекунӣ?
3. Агар касе туро бо сухане дашном диҳад, он гоҳ ту чӣ кор мекунӣ?
4. Оё занозанӣ роҳи хуби ҳалли баҳсҳо мебошад?
5. Ту чӣ кор мекунӣ, ки баҳс ба занозанӣ табдил наёбад?
6. Ба андешаи ту, бахшидан – ин аломати пурқувватӣ ё сустӣ аст?
7. Барои чӣ бахшидани дигарон ниҳоят муҳим аст? (9; 11).

Машқи 2. Биёед якдигарро мазаммат кунем

Мақсад. Паст намудани шиддати ҳолати эмотсионалӣ

Дастур. Психолог хонандагонро ба давра даъват менамояд ва чунин супориш медиҳад: якдигаратонро бо истифодаи номи меваҳо ва сабзовот мазаммат кунед. Сипас, психолог пешниҳод мекунад, ки акнун якдигарро бо истифодаи гулҳои гуногун мазаммат намоед.

Ин машқ гузариши эмотсияҳои манфиро ба мусбӣ дар иштирокчиён имконият медиҳад. Инчунин дар ташаккули тафаккури эҷодӣ ва вусъатёбии захираи луғавии хонандагон мусоидат менамояд (9; 15).

Машқи 3. Худидоракунӣ тавассути расмкашӣ

Мақсад. Ташаккули малакаи худидоракунии ҳиссиётҳо

Мавод. Коғаз ва қаламҳо барои ҳар як иштирокчӣ

Дастур. Психолог мегӯяд: коғазро гиреду расм кашед, ки айни замон худро чӣ хел ҳис мекунед. Рангҳоеро интихоб кунед, ки ба ҳиссиётатон мувофиқ бошанд. Шумо метавонед ҳар чиро ҳар гуна кашед: хаҳошед, хатҳо, доираҳо, нақшу нигор ё ягон расмро кашед. Психолог минбаъд байни қаторҳо гашта, аз онҳо мепурсад: ту бо ин расм чӣ гуна ҳиссиётҳоро нишон додан мехоҳӣ? Номи ҳиссиётро бигӯй, то ки ман онро нависам. Худат баъд ин номро ба зери расмат менависӣ. Психолог

онро баъди анҷоми машқ бо гузориши чунин саволҳо ҷамъбаст мекунад:

1. Чӣ хел ҳиссиётҳо ба ту пеш аз ҳама маъқуланд?
2. Кадом ҳиссиёт ба ту маъқул нест?
3. Ту субҳ бо чӣ гуна ҳиссиёт ба мактаб меравӣ?
4. Ту одатан кай хурсандӣ мекунӣ?
5. Ту одатан кай метарсӣ?
6. Ту одатан кай бадқаҳр мешавӣ? (9; 35).

Машқи 4. Қуттии озору ранҷишҳо

Мақсад. Туфайли амалҳои фаъол берун кардани ҳаяҷонҳои бад

Мавод. Қуттии картонӣ ва газетаҳо

Дастур. Психолог ба хонандагон чунин супориш медиҳад: пораҳои газетаро кулӯла кунеду онҳоро ба девор задан гиред. Бигзор кулӯлаҳои газета ба замин афтидан гиранд. Хонандагон бошанд бояд кулӯлаҳои дигарро тайёр намуда, то лаҳзаи хаста шуданашон ба девор задан мегиранд. Агар шахсро сахт ранҷонда бошанд, он гоҳ ӯ метавонад ба ҳар як партофти кулӯлаи коғаз калимаҳои ба худаш маъқулро ҳамроҳ карда гӯяд. Вақте ки хонандагон хаста мешаванд, он гоҳ бигзор баъди каме ором шуданашон якҷоя кулӯлаҳои коғазиро то навбати дигар ҷамъ намоянд.

Ба онхо бояд фаҳмонд, ки дар сурати ҳис намудани шиддати ҳаяҷон метавонанд дар шароити алоҳида ин кулӯлаҳои ҷамъшударо бо мақсади паст намудани зуҳуротии бошиддатӣ истифода баранд (9; 39).

Машқи 5. Боғи ҳиссиётҳо

Мақсад. Фароҳам овардани мувозинати ҳиссиётҳо дар хонандагон

Мавод. Коғаз, коғаз барои ҳар як иштирокчӣ ва аудиокассета бо сабти мусиқии ором

Дастур. Психолог ҳама иштирокчиёнро ба давра даъват менамояд ва мегӯяд: биёед аз он хусус суҳбат кунем, ки чӣ барои шумо одатан душвор аст, чӣ шуморо ба ҳалати стресс меоварад ва вақте ки бошиддатиро ҳис мекунед, чӣ ҳодиса рӯй медиҳад?. Шумо озурда мешавед? Шояд диққататонро мутамарказ карда наметавонеду бо ин сабаб бештар хатоҳо содир менамоед? Бисёр чизҳо дар шумо ҳолатҳои вазнину ногуворро ба вуҷуд меоваранд: вақте ки тарсро пеш аз кори санҷишӣ ҳис мекунед, ҳангоме ки нисбати касе қаҳр дошта бошед, бо серӣ хоб накарда бошед, бо волидайнат ҷанҷол карда бошед ва ғ.

Инчунин чизҳои хуб метавонанд бошиддатиро дар мо ба вуҷуд оваранд, чун рӯзи таваллуд, муваффақиятҳо дар кор, гирифтани баҳои аъло ва ғайра. Фикр кардед, ки бошиддатӣ ба ҳолати стресс мебарад? Стресс чӣ тавр дар шумо зоҳир мешавад? Акнун дар бораи ҳамин масъалаҳо суҳбат мекунем.

Яке аз шумо «Санги нақлкунӣ»-ро мегираду дигарон бошанд ӯро бодиққат гӯш мекунанд. Дар навбати аввал, ҳар як иштирокчӣ дар бораи вазъиятҳои стрессовараш нақл мекунад ва психолог бошад дар тахтаи синф ҳамаи ин вазъиятҳоро қайд менамояд. Дар қисми дуюми машғулият бошад, ба ин рӯйхат рӯ оварда, муҳокима мекунад, ки чӣ тавр бояд ин бошиддатии рӯҳиро аз сар гузаронд? Психолог дар охири машғулият чунин техникаи психологиро бо мақсади осуда намудани ҳолати рӯҳӣ истифода мебарад: бароҳат шинед ва чашмонатонро пӯшед! Ман ба шумо нишон медиҳам, ки чӣ тавр дар лаҳзаҳои душвору бад оромии ботиниро ба даст овардан мумкин аст. Акнун барои ин се маротиба чуқур нафас кашида, онро берун барореду баъд овози манро бодиққат гӯш кунед. Тасаввур кунед, ки дар боғе сайругашт карда истодаед, ки пойи инсон солҳои дароз онро зер накардааст ва вазифаи ту аз нигоҳубин кардани ин боғ иборат мешавад. Шумо бояд ин боғро ба тартиб дароред, баргҳои кӯҳнаро рӯбед ва дарахтонро аз шохаҳои шикастаи зиёдатӣ тоза кунед. Шумо бояд чунон кор кунед, ки боғ намуди зебо ва дил-

кашро гираду ҳама аз ин ба ҳайрат омада, муштоқи дидани онро кунанд. Акунун шумо чунин садоҳои форамро дар ин боғ мешунавед: ғингосзании говзанбӯр, хониши паррандаҳо, шавшуви обпартои дурбуда ва ғ. Дар баробари ин, дар ин табиат оромии махсусе ҳукмфармост. Ин оромӣ ба шумо имконият медиҳад, ки диққататонро мутамарказ кунед, хубтар шунавед, бӯйҳои нозукро ҳис намоед ва ҳассос ба ҳама ангезаҳои ин боғ шавед.

Шумо як лаҳза баъд баромадани дудро мебинед: дар кучое оташ афрӯхтаанд, то ки ғизо тайёр кунанд. Шумо ин хӯроки болаззат ва инчунин ширини дӯстдоштаи худро тасаввур кунед. Ин шуморо чунон хушҳол гардонд, ки ба назди мизи орододашудаи ин истироҳатгоҳ омада нишастаед ва аз маводҳои ғизоии он нӯши ҷон кард истодаед.

Шумо метавонед дар ин боғи нигоҳубин кардаатон муддатҳои зиёд истироҳат кунед. Кореро, ки шумо дар он анҷом додед, албатта, бе подош нест. Садои ботини шумо мегӯяд, ки ҳар гоҳ ки хоҳиш кунӣ, метавонӣ ба ин боғи мӯъҷизаосор омада истироҳат кунию осудаҳол шавӣ. Ин боғ дар хаёли бевоситаи шумо мешукуфад, ки дар он ҳам ҳаёти гуворо ҳукмфармост, чӣ тавре ки дар ин боғ.

Акнун боз чуқуртар нафас кашида бароредy бо ин боғи сеҳрангез хайрухӯш кунед. Метавонед чашмонатонро кушоед. Ниҳоят варақро гиреду боқалам ин боғи худатонро кашед. Баъд аз анҷоми машқ муҳокимаи онро кунед ва аз саволҳои зерин истифода баред:

1. Ҳис кардед, ки стресс ҳам фоидабахш будааст?
2. Аз кадом стрессҳо бояд дурӣ ҷӯст?
3. Вақте ки гирифтори стресс мешавӣ, бо ҷисми ту чӣ ҳодиса рӯй медиҳад?
4. Хешовандони шумо ҳангоми ҳис намудани стресс одатан чӣ кор мекунанд?
5. Стрессҳо дар синфи шумо дар кадом вазъиятҳо ба вуҷуд меоянд?

6. Оё танаффусҳои байни дарсҳо ба шумо имконияти истироҳат кардан медиҳанд, то ки «захира» –и нави нерӯро кунед?

7. Ба ту чӣ дар ин боғи хаёлӣ пеш аз ҳама писанд омад? (17; 40).

Машқи 6. Шамъи сӯхтаистода

Мақсад. Паст намудани изтироби рӯҳӣ ва осуда намудани ҳолати рӯҳӣ

Мавод. Шамъ

Дастур. Психолог ба иштирокчӣ мегӯяд: шамъи сӯхтаистодаро болои миз гузор ва дар назди он тарзе нишин, ки алангаи он аз лабонат дар фосилаи 15 –20 см бошад. Акнун лабонатро доирашакл созу оҳиста нафасатро ба алангаи шамъ равона кун. Оташи онро хомӯш накарда, бо фавраи оҳиста, зӯр ва эҳтиёткоронаи нафасат онро ҳар тараф гардонидан гир. Тарзе пуф кун, ки кунҷи гардиши аланга аз ибтидои нафасбарорӣ то анҷоми он якхела монад. Ин машқро дар давоми панҷ дақиқа иҷро намо. Ҳамин тарик, ту тарзи нафасбарории давомдори осудакунандаро аз худ мекунӣ, ки он аз ту ҳар гуна «партовҳо» – и манфии ҷамъшударо берун бароварда, дар шамъ месӯзонанд ва ту озод аз он мешавию осудаҳол мегардӣ (17; 40).

Машқи 7. Захираҳои ботинӣ

Мақсад. Баланд бардоштани боварӣ ба худ

Дастур. Психолог хонандагонро ба давра даъват менамояд ва чунин муқаддима мекунад: аз ҳама сарчашмаи боэътимоди имкониятҳои шумо худатон мебошед, ки зеро ҳама чизи бароятон муҳимро дар худатон пайдо карда метавонед. Муҳим он аст, ки бамаврид он захираҳоро истифода бурда тавонед. Технологияи актуализатсияи имкониятҳои ботинӣ ҳалли ин масъала аст. Фарз мекунем, ки барои рафтори муносиб кардан ба шумо ҳисси боварӣ лозим мешавад. Ҳамон вазъиятеро тасаввур кунед, ки дар он одатан доимо худро дилпуру боваринок ҳис мекунед: дар сари ҷилави вело-

сипед, ҳангоми тенисбозӣ ва ғ. Бигзор ҳар гуна хотираҳо бошанд. Муҳим он аст, ки ин вазъиятҳо бароятон позитивию таассуратбахш бошанд. Боз он вазъиятҳоро ба пурраги аз сар гузаронда ҳис кунед, ки гӯё ҳамаи онҳо ҳоло рӯй дода истодаанд. Дар ҳамин вазъиятҳо боварӣ ва инчунин тавоноиро ҳис кунед. Бо ҳамин ҳиссиёт вориди вазъияти стрессовар гашта, дар асоси бовари худатон амал кунед: дар навбати аввал ба нақша гиред, ки чӣ тавр бояд аз уҳдаи чунин вазъият баромад. Ба даст овардани муваффаққият дар шумо ҳисси ифтихор ва тавоноиро ба вуҷуд меоварад. Ҳамин тавр дар шумо боварӣ ба худ устувору мустаҳкам мешавад ва барои худ ошкор мекунед, ки дорои захираҳои ботинии кофӣ мебошед. Шумо бо роҳи актуализатсияи захираҳои ботинӣ метавонед дилхоҳ ҳиссиётатонро барои ёрирасонӣ ба худ даъват кунед, чун оромӣ, босалоҳиятӣ, мутамарказият, худдорӣ ва ғ. Пас, чӣ бояд кард? Шумо бояд ин ҳиссиётро аз он ҷойе бигиред, ки пеш дар он ҷой буд ва кӯчонед онро ба он ҷойе, ки бароятон зарур аст. Агар таҷрибаи азсаргузаронии чунин ҳиссиётро надошта бошед, пас чунин усулро истифода баред. Гӯё, ки ин ҳиссиётро доред. Шумо метавонед ин захираро аз қаҳрамони дӯсдоштаатон бо роҳи пайравӣ намудан ба рафторҳои ӯ қабул кунед (17; 20).

Машқи 8. Ҳайкали ҳолатҳои рӯҳӣ

Мақсад. Ташаккули малакаи худназораткунӣ

Маводи машқ. Сим, амбури симбӯрӣ

Дастур. Психолог ба хонандагон супориш медиҳад, ки аз симоҳо ҳайкали ҳолати рӯҳии худашонро созанд ва барои он ному ҳикоя низ эҷод кунанд. Баъди иҷрои супориш намоиши ҳайкалҳо ташкил карда мешавад. Фазои синфро бояд тарзе ташкил кард, ки наврасон тавонанд ҳайкалҳои худро бо овезаи номашон мувофиқу муносиб ҷо ба ҷо гузошта тавонанд. Психолог ба паҳлӯи ҳар як ҳайкал коғази сафедро мечаспонад. Вазифаи иштирокчиёни гурӯҳ аз он иборат мешавад, ки назди ҳар як ҳайкалча рафта, дар онҳо ном ва ё ассосиатсияҳои худашонро навишта кунанд. Дар натиҷа, дар ҳар як вараќи тоза бояд рӯйхати номҳо нисбати ҳар як ҳайкалча пайдо шавад. Баъд аз ин ҳамаи гурӯҳ ба экскурсия

мебароянд. Вакте ки гурӯҳ назди ин он ё ҳайкал меояд, он гоҳ муаллифи он асари худро пешниҳод карда, дар бораи номи ҳикоя, чӣ гуна ҳолати рӯҳиро инъикос мекунад ва андешаҳои худро нисбати ассотсиатсияҳои навиштаи гурӯҳ баён мекунад.

Дар охир, муҳокимаи корҳои анҷомдода карда мешавад. Ҳар яке таассуроти худашро гуфта, ҳиссиётҳои азсаргузаронидаашро нақл мекунад. Агар ягон иштирокчӣ ҳолати бади рӯҳиро эҷод карда бошад ва мехоҳад, ки аз он раҳоӣ ёбад, он гоҳ пешниҳод кунед, ки ҳайкалашро дигар кунад, яъне чизеро аз он гираду чизеро ба он илов намояд (9; 45).

Машқи 9. Ревизияи (санҷиши) муносибатҳои байниҳамдигарӣ

Мақсад. Санҷидани зуҳуроти муносибатҳои байниҳамдигарӣ

Маводи машқ. Варақаҳои сафед ва қаламҳо

Дастур. Психолог ба хонандагон супориш медиҳад, ки дар варақҳо худ ва атрофиёнашонро ба таври рамзӣ дар шакли доирачаҳо кашанд. Сипас, тирчаҳоро аз ҷониби худ сар карда, ба самти одамони дигар ва аз онҳо ба сӯйи худаш мекашад. Ишора кунед, ки маҳз чиро Шумо ба онҳо доданӣ ҳастед ва чиро онҳо бояд ба Шумо диҳанд, ба монанди ҳиссиёт, ашёҳо, ҳодисаҳо, амалҳо ва ғ.

Баъд аз ин боз тирчаҳоеро кашед, ки онҳо бояд ифода кунанд: чиро ба ин одамон намедиҳеду балки ба дигарон медиҳед. Боз ҳамин хел аломатро аз ҷониби одамони дигар кашед: яъне, чиро онҳо медиҳанд на ба ту, балки ба дигар одамон. Акнун ба расму тасвирҳои худ нигоҳ карда, ба саволҳои зерин ҷавоб гардонед:

1. Шумо бо кӣ ва чӣ гуна робита мекунед: бо кӣ бештар ва бо кӣ камтар?
2. Шумо аз кӣ бештар ва аз кӣ камтар ахборот мегиред?
3. Шумо ба кӣ бештар ва ба кӣ камтар ахборот медиҳед?

4. Шумо чӣ гуна қонуниятҳои умумиро дар ин муносибатҳо мебинед?
5. Шумо аз робита намудан бо касе дурӣ мечӯед? Чаро?
6. Оё хоҳиши дар робита доштани шахси дигарро бо шумо рад мекунед? Чаро?
7. Шумо мехоҳед, ки боз ягон касе бо шумо дар робита бошад?
8. Оё ҳама чизи мехостагиатонро аз дигарон мегиред, умуман шумо ба чӣ ниёз доред?
9. Ҳамин хел имконият даст медиҳад, ки ҳама чиро ба атрофиён диҳӣ?

Ниҳоят, хати дарози талаботро ба робитанамоӣ кашед, ки як нӯги он дуричӯиро аз робитанамоӣ ва дуюмаш бошад майли пурраи робитанамоиро ифода мекунанд.

Дар рафти муҳокима ба саволҳои зерин ҷавоб диҳед:

1. Шумо мавқеи худатонро дар ин хат муайян кунед?
2. Шумо аз рӯйи кадом аломатҳои ҳаёти худ ва ҳодисаҳо муайян мекунед, ки маҳз дар ҳамин мавқеи хат бояд бошед?
3. Шумо дар кадом мавқеъ будан мехоҳед?
4. Шумо аз рӯйи кадом аломатҳо муайян кардед, ки маҳз ба он чизи мехостагиатон ноил гаштаед? (9; 50).

Машқи 10. Фазои ҳаёт

Мақсад. Муайян кардани мавқеи худ дар фазои ҳаёт

Маводи машқ. Варақаҳои сафед, қаламҳои оддӣ, қаламҳои ранга ва ё фломастерҳо.

Дастур. Психолог ба хонандагон чунин супориш медиҳад: доирае кашед ва майдони онро ба соҳаҳои фаъолияти ҳаётӣ тақсим намоед. ба монанди тарбияи кӯдакон, кор, шуғли дӯстдошта, варзиш, интернет ва ғ. Майдони доираро

фоизан ба соҳаҳои фаъолият ҷудо намоед. Акнун ҳар як соҳаро бо тобишҳои дилхоҳу муносиб ранг кунед. Баъд ба муҳокима гузошта, ба саволҳои зерин ҷавоб диҳед (ҷавобҳо навишта мешаванд):

1. Оё тасвирҳо бообуранг баромадаанд?
2. Шумо вақти худро бештар барои чӣ сарф мекунед?
3. Шуморо ҳама чизи дар нақшабуда қаноат мекунад?
4. Чиро мехостед дар ин нақша иваз кунед?

Психолог баъд аз ин боз дастур медиҳад: акнун варақи тозаи навро гиред ва фазои ҳаёти худро бо «мехоҳаму намехоҳаматҳоятон» муайян кунед. Ихтиёр ба хаёл дода, офареду эҷод кунед. Дар баробари ин, барои худ шартҳоеро муайян кунед, ки барои Шумо дар ҳаёт ниҳоят муҳиманд. Бигзор онҳо дар рӯйи коғаз бошанд ҳам (19; 60).

АДАБИЁТ

1. Ашуров М. Масъалаҳои шавқовари математкӣ.-Душанбе, 2004
2. Венгер Л. А., Пилюгина Э. Г., Венгер Н. Б. Воспитание сенсорной культуры ребенка.-М.: Просвещение, 1988
3. Голоса детей. Журнал для детей и взрослых. Спецвыпуск №1.- Душанбе, 2007
4. Детские подвижные игры народов СССР. Составитель. А. В. Кенеман. Под ред. Т. И. Осокиной. –М.: Просвещение, 1988
5. Игры. Детский оздоровительной лагерь И. Дубинина.-Бердск, 2003
6. Ковпак Д. В., Третьяк Л. Л. Депрессия. Диагностические методы лечения. Техники релаксации на ДУД.- Спб.: Наука и техника, 2009
7. Мустафоқулов Т., Нарзуллоева М. Асосҳои психологияи синнусолӣ ва педагогӣ.-Кулоб, 1993
8. Нарзуллоева М. Баъзе хусусиятҳои инкишофи психология бачагони синни томактабӣ.-Душанбе: «Маориф», 1995
9. Обучение толерантности и трансформации конфликта. Редакторы: Саймон Дженкинс и Рая Кадырова.-Бишкек, 1997
10. Практикум по общей психологии. Под ред. А. И. Щербакова.-М.: Просвещение, 1979
11. Пилипко Н. В., Приглашение в мир общения. –М.: УЦ «Перспектива», 2001
12. Психогимнастика в треннинге. Под ред. Н. Ю. Хрящевой.-Спб.: Институт тренинга, 1999
13. Психосоциальный подход в работе с детьми, находящимися в конфликте с законом. Под ред. Н. М. Юнусовой. – Душанбе, 2009
14. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании.-М.: «ВЛАДОС», 1996
15. Сафаров Ш., Губонова Н. Бозиҳои серҳаракат барои ҳар рӯз.-Душанбе, 2010
16. Турсунов Н. Бозиҳои миллии тоҷикӣ.-Душанбе: «Ирфон», 1983
17 Удовольствие – в игре. Составитель: И. Борде-Кляйн,- М. Арндт, В. Зингер.- М.: Знание, 1983
18. Шермуҳаммадов Б. Назми халқии бачагонаи тоҷик.-Душанбе, «Ирфон», 1973

ЗАМИМА

1. Забон ва тандурустӣ аз инсон на танҳо донишандӯзӣ дар соҳаи илм ва санъат, балки тамоми умр бо машқҳои ҷисмонӣ машғул шуданро талаб мекунад.

Афлотун

1. Беҳбудӣ ҳама вақт ва ҳама ҷо аз риояи ду шарт ҳосил мешавад: а) дуруст муайян кардани ҳадафи ниҳоии ҳама анвои фаъолият; б) дарёфти воситаҳои дахлдоре, ки ба сӯйи ҳадафҳои ниҳоӣ мебаранд.

Арасту

2. Ба кӯдакони навзод на танҳо шӯру шавқ, ирода, балки хоҳишҳо низ хос мебошанд, ҳол он ки мулоҳизаронӣ ва ақл дар онҳо маҳз бо мурури синну солашон ба вуҷуд меоянд. Дар ин замина ғами ҷисмро нисбат ба ғами рӯҳ пештар бояд хӯрд. Баъд аз ин аз пайи тарбияи майлу рағбатҳо шуд, то ки тарбияи онҳо боиси тарбияи ақлу хирад ва тарбияи ҷисм бошад, боиси тарбияи рӯҳ гардад.

Арасту

3. Одамон на аз табиат, балки аз машқ кардан хуб мешаванд.

Демокрит

4. Агар хоҳӣ хирадманд бошӣ, боақлона пурсиданро ёд гир, бодиққат гӯш кун, оромона ҷавоб деҳ ва ҳангоме дигар гуфтание надорӣ, хомӯш ист.

Лафатер

5. Одамро на танҳо аз сиришт, балки аз рӯйи андӯхти таҷриба низ бояд муайян кард.

Гёте

6. Бозиҳо он вақт табиати педагогиро мегиранд, ки агар онҳо чӣ дар шароити якҷоя ва алоҳида будани кӯдакон дараҷаи обрӯю эътибори онҳоро баланд бардоранд. Бозиҳое, ки ҳатто ба дараҷаи камтарин эътибори онҳоро паст меза-

нанд, зиддипедагогианд ва онҳо ба зуҳуротҳои ғайриахлоқӣ боис шуда метавонанд.

Амонашвили Ш.А.

7. Кӯдакон тавассути бозиҳои якҷоя забони муоширатро аз худ мекунанд, тарзҳои мувофиқ гардонидани амалҳои худро бо амалҳои дигарон ёд мегиранд, бо роҳҳои якдигарфаҳмӣ ва расонидани ёрӣ ба якдигар шинос мешаванд.

Мухина В.С.

8. Бозӣ ҳамчун фаъолияти пешбаранда аҳамияти ниҳоят махсусро дар рушди тафаккури рефлексивӣ дорад.

Мухина В.С.

9. Бозӣ тағийротҳои сифатиро дар психикаи кӯдак ба вуҷуд меоварад.

Мухина В. С.

10. Кӯдаке, ки бо ҳавас, ором, бо исрор ва ҳатто то ба дараҷаи хасташавии ҷисмаш бозӣ мекунад, ин ӯро ҳатман қобил, ботамкин ва босубот гардонида, баҳри манфиати дигарон ва худаш ҷадал мекардагӣ менамояд.

Фрёбел Фр.

11. Бозии инсонӣ ҳамчун фаъолият аз фаъолияти самарабахши меҳнатӣ ҷудо шуда, азнавҳосилкунии муносибатҳои байни одамонро ифода менамояд.

Спиваковская А. С.

12. Бозӣ ин талаботи организми сабзандаи кӯдак аст. Дар бозӣ нерӯйи ҷисмонии кӯдак инкишоф меёбад, дастонаш қавитар, ҷисмаш нарму зеботар, назардидаш боэътимодтар гардида, зиракӣ, хозирҷавобӣ ва боташаббусӣ барин сифатҳояш шакл мегиранд.

Шаталов В. Ф.

13. Кӯдакон олами берунаро тавассути бозӣ маърифат мекунанд ва маҳз дар он қобилиятҳояшонро ошкор месозанд. Бе бозӣ рушди пурарзиши маънавии кӯдак имконнопазир аст.

Шаталов В. Ф.

14. Малака шахсро ба камол мерасонад.

Масали русӣ

15. Дониш он гоҳе дониш аст, ки он усули тақвияти фикр бошад, на хотира.

Толстой Л.

16. Агар хоҳӣ, ки шавӣ хушнавис,

Бинавису бинавису бинавис.

Саъдии Шерозӣ

17. Машқу таълим ҳарду мебояд,

В-ар яке нест, хат накӯ н-ояд.

Камолиддин Биноӣ

18. Хирад қобилияти дидани алоқаи кулл бо ҷузъ аст.

Кант И.

19. Он ҷойе, ки фикр бақувват аст, кор низ мухташам хоҳад буд.

Шекспир

20. Ҳукмрони худ шуданро омӯз.

Пушкин

21. Тамоми ғалабаҳо аз ғалаба бар худ сар мешавад.

Л. Леонов

22. Калиди одат ирода аст.

Масали финӣ

23. Сухан ифодаи фикр аст. Метавон бо он одамонро муттаҳид кард ва пароканда сохт. Эй, одамон! Аз теғи сухан эҳтиёт кунед!

Толстой Л.

24. Хаторо ислоҳ накардан бузургтарин хато бувад.

Умархӯҷаи Истаравшанӣ

25. Гуфт Суқроти бузург ҳангоми марг,

«Маҳсули дониш ҳаловат оварад».

Меҳринисо

26. Гуфт Афлотуни доно вақти мурдан ин сухан,

Ҳайфи доно мурдану сад ҳайфи нодон зистан.

Мирзо Ҳасрати Ҳисорӣ

27. Дар характери ҳар як инсон чизе ҳаст, ки онро мағлуб карда ва ё шикаста намешавад, ин устухони характер аст.

Лихтенберг Г.

28. Бе азми дурусту саъйи комил,

Касро нашавад мурод ҳосил.

Саъдии Шерозӣ

29. Агар омодагии бача ба таълими мактабӣ суст ба роҳ монда шуда бошад, вай ба донистагирии ҳодисаҳои олами иҳотакарда ҳавас надорад, дар ӯ эҷодкорӣ мушоҳида намешавад, вай ба таври қолабӣ масъаларо ҳал намуда, ташаббус корӣ зоҳир намекунад. То ба мактаб рафтан дар кӯдак бояд малакаҳои ҳаёти ҷамъиятӣ ташаккул ёфта, нисбати худ боварӣ дошта бошад.

Ляпенкова Н. Г.

МУНДАРИЧА

Пешгуфтор 3
Аз мураттиб 7
БОБИ I. БОЗИҲОИ ПСИХОЛОГӢ 12
Мавзӯи 1. Бозиҳо барои шиносоӣ 12
Мавзӯи 2. Бозиҳо барои ҳосил намудани боварӣ 16
Мавзӯи 3. Бозиҳо барои инкишофи кори гурӯҳӣ 21
Мавзӯи 4. Бозиҳо барои муттаҳидшавии аъзоёни гурӯҳ 23
Мавзӯи 5. Бозиҳо барои ташкили таъсири байниҳамдигарӣ 27
Мавзӯи 6. Бозиҳо барои қабули гурӯҳии қарорҳо 37
Мавзӯи 7. Бозиҳо барои ифодаи ҳамдигарфаҳмӣ ва эҳтиром 42
Мавзӯи 8. Бозиҳо барои ташаккули маҳорати ҷустуҷӯӣ ва моҳирӣ 45
Мавзӯи 9. Бозиҳо барои ташаккули малакаи ҳаракатии кӯдакон 49
Мавзӯи 10. Бозиҳои миллии тоҷикӣ ва аҳамияти онҳо дар инкишофи ҷисмонию психикии кӯдакон ва наврасон 53
БОБИ II. МАШҚҲОИ ПСИХОЛОГӢ 64
Мавзӯи 1. Одоби муошират дар мавриди хоҳиш ва рад намудан 64
Мавзӯи 2. Машқҳо барои инкишофдиҳии протсессҳои маърифатӣ 88
Мавзӯи 3. Машқҳо барои баланд бардоштани боварӣ ба худ 105
Мавзӯи 4. Машқҳо барои ислоҳкунии рафтор 113
Адабиёт 123
Замима 124

Ба матбаа 01.03.2013 таҳвил гардид. Чопаш 06.03.2013
ба имзо расид. Когази офсет. Андозаи 60x84 1/16.
Ҷузъи чопии шартӣ 8,0. Адади нашр 500 нусха.
Супориши № 40. Нархаш шартномавӣ.

Дар матбааи ҶДММ «Эр-граф» ба табъ расидааст.
734036, ш.Душанбе, кӯчаи Р.Набиев 218.