«MUZYORAR» USULLARI

 **«MUZYORAR» USULLARI**

**«Besh daqiqalik**

**suhbat»**

**«Doirada koptokcha bilan uynash»**

 **«O’xshash va o’xshash bo’lmagan xususiyatlarini top»**

Muomaladagi tusiklarni yengib utishga va uzaro munosabatlardagi «muzni» yorishga karatilgan mashk. Muzyorar (1) tanishuv jarayonini rivojlantiradi, (2) ishtirokchilarni uzini bemalol his kilishlariga yordam beradi. Treninga kirish jarayonida xar bir ishtirokchi uzini tanishtiradi. Ishtirokchilarning soni, kayfiyati va boshka xolatlaridan kelib chikib, turli tanishuv usullarini tanlash mumkin.

Trening ishtirokchilari juftliklarga bulinib, uzaro besh dakikalik suhbat utkazadilar, sungra xar bir ishtirokchi uzining suhbatdoshini tanishtiradi.

Trening ishtirokchilari doira bulib turadilar, urtada boshlovchi turadi, kuliga koptokcha tushgan xar bir trening ishtirokchisi uzi xakida kiskacha ma’lumot beradi.

Trening ishtirokchilarini 5-6 ta kishidan iborat bulgan kichik guruhlarga bulinadi. Xar bir guruhga guruh a’zolarini uzaro boglaydigan 5 ta umumiy uxshash xususiyatlarni yoki uxshash bulmagan 3 ta xususiyatni topish vazifasi beriladi. Sungra guruhlar barcha guruh ishtirokchilarining ismini aytib, topshirik natijasini takdim etadilar.

***O‘zaro tanishuvda qo‘llaniladigan texnikalar***

**Muzyorar –** *muomaladagi tusiklarni yengib o‘tishga va o‘zaro munosabatlardagi «muzni» yorishga qaratilgan mashqdir.* Muzyorar, birinchidan, tanishuv jarayonini rivojlantiradi, ikkinchidan, ishtirokchilarni o‘zini bemalol his qilishlariga yordam beradi.

Treninga kirish jarayonida har bir ishtirokchi o‘zini tanishtiradi. Auditoriyadagilarning sonidan, kurs boshida umumiy kayfiyatidan va boshqa holatlardan kelib chiqib, trener quyidagi tanishuv usullarini tanlashi mumkin:

* Juftliklarda **besh daqiqalik suxbat,** so‘ngra har bir ishtirokchi o‘zining suhbatdoshini tanishtiradi.
* **Doirada koptokcha bilan o‘ynash** - bunda qo‘liga koptokcha tushgan har bir ishtirokchi o‘z ismini hamda o‘zi haqidagi ma’lumotni aytishi kerak bo‘ladi.

**O‘xshash va o‘xshash bo‘lmagan xususiyatlarini top.**  Agar trening vaqti kam chegaralangan bulsa, tanishuvning kengroq shakllaridan foydalanish mumkin. Masalan, trening ishtirokchilarini 5-6 ta ishtirokchidan iborat kichik guruhlarga bo‘lib, har bir guruhga guruh a’zolarini o‘zaro bog‘laydigan 5 ta umumiy o‘xshash xususiyatlarni yoki hammada har xil bulgan 3 ta xususiyatni topish topshirig‘i beriladi. So‘ngra guruhlar barcha guruh ishtirokchilarining ismini aytib, topshiriq natijasini taqdim etadilar.