



“OILA VA GENDER” ILMIY-TADQIQOT INSTITUTI



MAS’ULIYATLI OTA-ONALIK

TRENERLAR UCHUN

O‘quv-metodik qo‘llanma

“Mahalla va oila” nashriyoti
Toshkent – 2025



UO'K: 503.78.95

KBK: 86.39

A96

Mas'uliyatli ota-onalik [Matn]: o'quv-metodik qo'llanma / X.Abduramanov, N.Dalimova, N.Sharipova. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2025. – 64 b.

Taqrizchilar:

Ushbu qo'llanma ota-onalarning o'z vazifalarini mas'uliyat bilan bajarishlari, farzandlarini parvarish qilishga ko'proq ahamiyat qaratishlari, gender tengligini ta'minlash va bolalarga nisbatan zo'ravonlikning oldini olish uchun “Ota-onalik mas'uliyati” loyihasini joriy etish bo'yicha ishlaydigan trenerlar tomonidan foydalanilishi uchun yaratilgan.

Mas'uliyatli ota-onalik o'quv-metodik qo'llanmasida aks etgan treningning maqsadi ota-onalarning mas'uliyatini, anglanilgan ota-onalik komponentlarini shakllantirishdan iborat bo'lib, ota-onalarga o'z hayotlarida ijobiy, sog'lom o'zgarishlarni amalga oshirish uchun fikr yuritish va jamoaviy yordam olish imkonini beruvchi bir qator mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi.

O'quv-metodik qo'llanma “Yosh oilalarda mas'uliyatli ota-onalikni rivojlantirish dasturini ishlab chiqish” mavzusidagi loyiha doirasida ishlab chiqilgan.

ISBN 978-9910-9915-0-9

© “Oila va gender” ilmiy-tadqiqot instituti, 2025

© “Mahalla va oila” nashriyoti, 2025



KIRISH





KIRISH



Har bir oilada farzand dunyoga kelar ekan, uni asrab avaylash ota-ona oldidagi eng katta mas'uliyatdir. Darhaqiqat, bola tarbiyasi haqida so'z borar ekan, yurtimiz ravnaqi uchun munosib farzandlarni tarbiyalab voyaga yetkazishdek mas'uliyatli va ulkan vazifani o'z oldiga maqsad etib qo'ygan hamda undan faxrlana oladigan insonlar chinakam fidoyi ota-onalardir.

Sohibqiron Amir Temur ham o'g'il uylantirish, kelin tanlash, farzand tarbiyasini davlat siyosati darajasiga ko'targani ham bejiz emas. Davlatning qudrati sog'lom fikrli, bilimli, axloq-odobli, xalq, millat va Vatan taqdiri uchun jonini tikkan insonlar qo'lida, bunday insonlar esa avvalo, oilada kamol topadi. Oila, oila a'zolarining, ayniqsa ota-onaning axloqiy-ma'naviy yetukligi, psixologik barqarorligi va ma'rifiy qarashlari farzand tarbiyasi va kamolida eng zarur va muhim

omillaridan biri hisoblanadi. Oila bolalarni kelajakdagi er-xotinlik, shuningdek, oilaviy hayotga tayyorlovchi maktabdir. Demak, farzandning mustaqil hayot yo'lidan tetik odim qadam tashlashi uchun ota-ona uning munosib tarbiyalanishini o'zlari uchun eng muqaddas va sharaflig, qolaversa, o'ta mas'uliyatli vazifa deb bilishlari lozim. Oiladagi sog'lom muhit, mehr-muhabbat, oqibat, o'zaro hurmat va totuvlik ota-onaning bilim saviyasi, iymon-e'tiqodi, dunyoqarashining boyligi, pul va moddiy boyliklarga munosabati va shu kabi juda ko'p masalalarga ham bog'liq.

Ota-ona orasidagi salbiy munosabatlar, ko'p yolg'on gapirish, yoqimsiz xatti-harakat bola tarbiyasiga salbiy ta'sir qiladigan nosog'lom muhitni keltirib chiqaradi. Farzand tarbiyasida ota-onaning muomalasi muhim o'rin tutadi. Bu esa, o'z navbatida, oiladagi nosog'lom muhitda tarbiyalanayotgan

boladan “ma’naviy kasal” insonlar shakllanadi. Ular esa jamiyat ma’naviyatiga ham salbiy ta’sir ko’rsatadi.

Albatta, bola tarbiyasi o’ta murakkab va ma’suliyatlidir. Bu har bir ota-onadan o’z ustida muntazam ishlashni, bolalar tarbiyasiga oid barcha ma’lumotlardan boxabar bo’lib

borishni talab etadi. Farzand tarbiyasi bu shunchaki tajriba, oddiy ko’rsatma va bilimlar jamlanmasi emas, balki o’z ichiga diniy-axloqiy bilimlar, tibbiyot, etika, psixologiya, pedagogika kabi sohalariga oid bilimlarni ham qamrab oladigan murakkab jarayondir.



DASTURNI AMALGA OSHIRISH BO'YICHA KO'RSATMALAR



Psixologik trening o'z ichiga bir necha mashg'ulotni qamrab olganligi sababli, mashg'ulot jarayonida samimiy munosabat, do'stona vaziyat, muomala madaniyatini shakllantiruvchi psixologik muhit yaratish muhimdir.

Trening yoki o'yin jarayonida ma'lum qoidalarga rioya qilish quyidagi ko'rinishlarda tavsiya etiladi:

- ☑ bir-biriga samimiylik va xayrihoxlik;
- ☑ bir-biriga ishonish;
- ☑ qatnashuvchining faoliyatiga va muloqot usullarini kuzatish;
- ☑ o'z taassurotlarini trening mashg'ulotlarida trenerga ma'lum qila olish;
- ☑ topshiriqlarni bajarishda faqat ijobiy farazga mo'ljal bo'lishi;
- ☑ jismoniy nuqsonlarga e'tibor bermaslik;
- ☑ mashg'ulot jarayonida hech kimga hech qanday maslahat bermaslik;
- ☑ albatta, "shu yerda va hozir" degan shartni bajarishi, ya'ni trening mashg'ulotida ro'y bergan hodisa yoki narsa tashqariga chiqmasligi zarur;
- ☑ qatnashuvchi guruhlarining barcha a'zolari xohish-istaklari bilan ishtirok etishlari kerak. Mashg'ulot jarayonida ro'y berib turadigan qiyinchiliklarni nazarda tutish zarur bo'ladi.



Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda trening o'tkazish jarayonida quyidagilarga e'tibor qaratish ko'zda tutiladi:

- 1.** Har bir shaxs mashg'ulot jarayonida ishtirokchilarning chehrasiga to'g'ridan-to'g'ri samimiy qaray olishi kerak.
- 2.** O'yin faoliyatining borishida yaratilgan vaziyat yaxshi va qulay bo'lishi shart.
- 3.** Treningning muvaffaqiyatli bo'lishi trenerning psixologik tayyorgarligiga, individual va guruh yondashuviga, tashkillashtira olish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi.
- 4.** Trening o'zaro bir-biriga ishongan holda ta'sir etish muhitiga ega bo'lishi zarur.

Trening mashg'uloti maxsus tayyorlangan xonalarda yoki sinflarda, ochiq havoda va shu kabi imkoniyatli sharoitlarda o'tkaziladi. Mashg'ulot o'tkazish uchun zarur bo'lgan predmetlar, asbob-uskunalar yetarli bo'lishi lozim.



TRENINGNI O'TKAZISH TAMOYILLARI VA QOIDALARI

Trener kutilgan natijaga erishish uchun o'z bilimi va mahoratini ishtirokchilarni faolliklarini oshirishga qaratishi zarur bo'ladi. Buning uchun treningda quyidagi tamoyillarga amal qilish lozim:

1. Og'zaki yoki yozma mashg'ulotlarda, rolli o'yinlarda, to'liq faol bo'lish tamoyili. Bu mashg'ulotda guruh qatnashuvchilari rolli vaziyatlarga taqsimlanadi va o'yinda qatnashuvchilarni berilgan mezon asosida o'rganib boriladi.
2. Faoliyat jarayoni izlanilgan tamoyil. Trening jarayonidagi muammoli vaziyatlarda, barcha qatnashuvchilar fikr yuritishlari talab qilinadi.
3. Mashg'ulot jarayonida (muomalada) sheriklik tamoyili. Qatnashuvchilar sherigining shaxsiy xususiyatlarini tan olishi fikr yuritishni, hukm va xulosa chiqarishni, idrok eta olishni, qiziqish, intilish va ehtiyojlarni hisobga olishi zarur bo'ladi.
4. Shaxsiy chegarani buzmaslik tamoyili. Barcha ishtirokchilardan boshqa ishtirokchilarning shaxsiy hayotlarini muhokama qilmaslik so'raladi. Agar ishtirokchi o'zi rozi bo'lsagina, uning shaxsiy hayoti haqida fikr yuritish mumkin.

Ushbu tamoyillardan tashqari "Mas'uliyatli ota-onalik"ni shakllantirishga doir trening dasturi samarasini ta'minlash uchun quyidagi **guruhiy qoidalar**ga amal qilish zarur bo'ladi.

1. **Intizomga qat'iy rioya qilish.** Bunda har bir guruh a'zosi mashg'ulotga o'z vaqtida kelishi va ketishi kerakligi zarurligini his etib, bunga qat'iy amal qilishi lozim. Chunki mashg'ulotga kechikib kelish ba'zi bir ishtirokchi ota-onalarning jahlini chiqarishi, g'ashiga tegishi, mashg'ulotlarning to'xtab qolishi va noroziliklarga olib kelishi mumkin.



2. **Maxfiylik yoki sir saqlash.** Mashg'ulotda bayon etilgan kimningdir, aniqrog'i biror-bir guruh a'zosining hayotiga, oilasiga, farzandiga oid fikr, axborotlar chetga chiqmasligi juda muhim.
3. **Shu yerda va hozir.** Guruhdagi muomala-munosabat mashg'ulot jarayoniga bevosita aloqador, ya'ni hal qilinayotgan muammoga bog'liq bo'lishi zarur. Hattoki ishtirokchilardan birortasi o'tgan zamondagi voqeani hikoya qilayotganda ham, uning shu yerda va ayni paytda nimani his qilayotganligi muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, har bir ishtirokchi barcha muammolarini unutib, o'zini faqat "shu yerda va hozir" holatida his qilishi lozim. Bu esa trening dasturini reja asosida amalga oshirishni ta'minlaydi.
4. **Fikrni birinchi shaxs tomonidan bayon etish.** Bunda doimo mulohazalar "Menimcha...", "Mening fikrimcha...", "Mening o'ylashimcha..." qabilida bayon etilishi maqsadga muvofiqligi uqtirilishi kerak.
5. **Bir-birini imkon darajada ismi bilan chaqirish.** Bu ishtirokchilarning o'zaro teng munosabatlarini ta'minlaydi.
6. **Yagona mikrofon qoidasi.** Bir ishtirokchi so'zlayotganda, boshqalar unga diqqat bilan quloq solishi va gapini bo'lmasligi, bir-birining shaxsini hurmat qilishlari lozim. Kimdir gapirayotganida boshqa birovning unga quloq solmasligi so'zlovchining shaxsiyatiga tegishi va u keyingi bahslarda o'z munosabatini bildirishdan bosh tortishiga olib kelishi mumkin. Bu esa trening samarasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimolini keltirib chiqaradi.
7. **Trening mashg'ulotini boshidan oxirigacha qatnashish.** Bu birin-chidan, ishtirokchilarda mas'uliyatni vujudga keltirish uchun zarur, ikkinchidan esa, treningni har bir mashg'uloti alohida bir mavzuga bag'ishlangan bo'lib, treningni boshidan oxirigacha ishtirok etgan



qatnashchigina mas'uliyatli ota-onalik mezonlari bilan tanishib olishi mumkin.

8. Vaqtni tejash yoki reglamentga amal qilish qoidasi. Guruh ishtirokchilari trening mashg'uloti davomida gaplarini imkon qadar qisqa, lo'nda ifodalashi, mavzu doirasidan chetga chiqib ketmasligi lozim. Bu o'z navbatida trening dasturini reja asosida olib borishni ta'minlaydi.

9. Shaxsni baholamaslik. Har bir ishtirokchi o'z fikr-mulohazalarini, hissiyotlarini bayon qilishi mumkin, bunda boshlovchi va qolgan ishtirokchilar aytilayotgan vaziyatnigina muhokama qilishlari kerak va so'zlovchining o'sha paytdagi xulq-atvori, xatti-harakatini baholashdan qochishlari kerak. Masalan, "Siz noto'g'ri fikr bildirdingiz, bunday holatni gapirmaslik kerak edi" kabi jumalarni ishlatish tavsiya qilinmaydi. Buning o'rniga bunaqa vaziyatda men bunday qildim yoki boshqacha javob berardim kabi variantlarda so'zlashish yoki fikrini bildirish so'raladi.

Bundan tashqari trener tomonidan quyidagilar alohida ta'kidlab o'tilishi shart:

- birovning fikrini umuman noto'g'ri deb hisoblagan yoki unga qo'shilmagan taqdirda ham uni to'xtatib qo'yish yoki ustidan kulishga yo'l qo'ymaslik;
- ishtirokchilar bir-birini masxaralashi yoki g'ururiga tegadigan gaplar aytishi mumkin emas;
- ishtirokchilar ham, trener ham, agar savol uning shaxsiy hayotiga tegishli bo'lsa, javob bermaslik huquqiga ega.

Trening o'tkazish uchun zarur qoidalarni mashg'ulot o'tkazishdan avvalroq katta qog'ozga yozib, xonaga osib qo'yish yoki guruh a'zolari bilan birgalikda aniqlashtirib olish maqsadga muvofiq.



TRENING O'TKAZUVCHI TRENERGA QO'YILADIGAN TALABLAR



Dasturning maqsadlaridan kelib chiqib trenerlar shaxsiy xususiyatlariga qo'yiladigan talablarni belgilab olish maqsadga muvofiq hisoblanadi, chunki bunday ma'lumotlar guruhda turli xil holatlarga, tushunmovchilikka, muammolar kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin. Hudud, turli yosh guruhlari va turli jins vakillari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarga oid madaniy me'yorlar dastur faoliyatiga ta'sir qilishi mumkin. Ba'zi holatlarda dastur ishtirokchilarining o'zga jins vakillaridan reproduktiv salomatlik, gender tengligi va huquqlari haqida ma'lumot olishga iymanshliklari mumkin. Xullas, guruh a'zolarining dastur davomidagi o'zaro faolliklariga trenerning yoshi, jinsi va mansab darajasi ta'sir qilishi mumkin. Masalan, trener guruh ishtirokchilarning mehnat jarayonidagi rahbari bo'lsa, guruh a'zolari o'zlarini noqulay his qilishlari yoki bahs-munozaralarga kirishmasliklari mumkin.

Trenerlarning tayyorgarligi uchun mashg'ulotlar vaqti va intensivligi juda muhim – ammo bu borada turlicha fikrlar mavjud.

Trening mashg'ulotlari o'tkazish uchun ishtirokchilarni qiziqtirish zarur. Ularning mustaqil ishlashlariga imkoniyat yaratish kerak. Biror-bir qatnashuvchini muhokama qilish ta'qiqlanadi, chunki u sudlanuvchi emas. Biror shaxs o'z "Men"ini boshqalardan ustun tutmasligi kerak. Psixolog esa mutaxassisman, deb ro'kach qilmasligi kerak. O'z xarakteri bilan qatnashuvchilarni cho'chitmasligi, havasini ham keltirmasligi muhim.

Trener o'zidagi istak-xohishni aniq namoyon qilish orqali ishtirokchilarni treningni boshlashga qiziqtirishi lozim. O'yinni boshlash uchun qilingan taklif jonli, quvnoq tarzda aytilishi va ishtirokchilarni harakatga keltirishi kerak. Guruhdan o'yinni boshlashga bo'lgan xohishini so'rash tavsiya etilmaydi, chunki



ko'pchilik ishtirokchilar uchun bu noodatiy hol bo'lib, ular o'yinga qatnashishdan bosh tortishi mumkin. Shuning uchun guruhni tanlash imkoniyatini ko'tarinki kayfiyat bilan qiziqtirish va faolligini oshirish kerak. Trener o'yinning borishini, uning jadalligi va sur'atini aniqlab olishi muhim. Agar o'yin cho'zilib ketadigan bo'lsa, uni tezlatishga, ishtirokchilarni qiziqtirish uchun ko'tarinki ruhda tugatishga harakat qilish zarur.

Trening o'tkazuvchi uchun shart bo'lgan talablar:

1. Muhokama tashkil qilish, ishchi guruhi uchun qoidalar ishlab chiqish va har bir mashg'ulotda trener treningning maqsadi vazifasini batafsil tushuntirish.
2. Navbatdagi mashg'ulot instruksiyasini berish.
3. Qatnashuvchilar savollariga javob berish va ular bajarayotgan ishni nazorat qilish.
4. Ssenariy mazmunini trening maqsadi asosida tahlil etish.
5. Trening haqida qatnashuvchilar bilan fikr almashish.
6. Qatnashuvchilar emotsional holatini nazorat qilish va ularga psixologik yordam berish.
7. Har bir mashg'ulotda yakun yasash va xulosa qilish.
8. Mashg'ulot oxirida siz haqingizda qatnashuvchilar o'z fikrini bayon qilishlariga imkon berish. Trening o'tkazish davomida uning qatnashchilarini shaxsiy muloqot usullarini va o'zining boshqalarga nisbatan pozitsiyasini yaqqol anglash protsesini rag'batlantirish kerak. Trening mashg'ulotlari do'stona, samimiy va ixtiyoriy tarzda o'tkaziladi. Trening o'tkazishdagi shartlar bo'yicha ma'lum qoidaga rioya qilinmasa, u ijobiy natija bermaydi.

Shuningdek, treningni samarali chiqishida ishtirokchilarning ham ta'siri kuchli bo'lib hisoblanadi. Bunda insonning kommunikativ qobiliyatlari uning rivojlanishining sharti bo'lib xizmat qiladi. Keng ma'noda aloqa mahoratini oshirish insonning shaxsiy fazilatlarini majmuasini, uning ijtimoiy munosabatlarini o'zgartirmasdan, ijtimoiy dunyoga va o'ziga bo'lgan umumiy munosabatini qayta ko'rib chiqmasdan amalga oshirilmaydi.

Kommunikativ kompetentsiyani rivojlantirish. Ularning asosiy vazifalari:

- ➔ muloqotda psixologik aloqani o'rnatish va qo'llab-quvvatlash qobiliyatini rivojlantirish;
- ➔ boshqa odamlar bilan o'zaro munosabatlardagi o'zlarining imkoniyatlari va cheklovlarini bilish;
- ➔ samarali aloqaga xalaqit beradigan ichki to'siqlarni bilish va olib tashlash;

Kuchli trenerlarni oila va xotin-qizlar masalalari bilan shug'ullanuvchi davlat va nodavlat tashkilotlardan qidirish va dasturga jalb qilish maqsadga muvofiq.

Dasturning nazariy asoslarini muhokama qilish maqsadlarni aniqlashtirishga yordam beradi. Agar trenerlar ishtirokchilar uchun interfaol usullarga asoslangan yondashuvni ma'qul ko'rmasa, ma'ruza o'qish usullarini qo'llashlari mumkin.

Treningning zarur elementlariga quyidagilar kiradi:

- ko'nikmalarini mashq qilish uchun yetarli vaqt;
- zo'ravonlik va jarohatlarning oshkor etilishiga javob berishni o'rganish;
- guruhda hamjihatlikni shakllantirish;
- ijtimoiy o'zgarishlarga safarbar qilish strategiyalari;
- trenerlarning o'ziga xos jihatlarini aniqlash va hal qilish.



“MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK” TRENINGIGA QO'YILADIGAN TALABLAR VA TRENING O'TKAZISH QOIDALARI



“Mas’uliyatli ota-onalik” treningini tashkil etish va o’tkazish uchun trener guruhdagi har bir ishtirokchini psixik holatini oldindan his qila olishi, ular bilan muloqotga kirishish yo’llarini anglab yetishi lozim. Mashg’ulotni o’tkazish uchun shinam, qulay, erkin harakatlanishga mo’ljallangan, stullar bilan jihozlangan joy bo’lishi shart. Xonada ishtirokchilarga noqulaylik tug’diradigan ortiqcha jihozlar (ortiqcha stol, stullar) bo’lmasligi kerak. Trening a’zolari doira shaklida o’tiradilar. Doira shaklida o’tirishning afzalligi shundaki, hamma ishtirokchilar bir-birining borligini his qilishi va bir-birini ko’rib turishiga imkoniyat bo’ladi. Bu esa ishtirokchilarda ishonch, qiziqish, diqqat, idrok kabi jarayonlarni vujudga keltiradi. Shuningdek, boshlovchi ishtirokchilar orasida erkin muloqot qilish imkoniyatini yaratadi.

Trening jarayonida guruh a’zolarining soni 8-10 kishidan 15-20 gacha bo’lishi eng ma’qul variant hisoblanadi. Eng yaxshi guruh 12-16 kishidan iborat bo’lgan guruhdir. Ishtirokchilarning ko’payib ketishi o’zaro ishonch muhitining tarkib topishiga xalaqit berishi mumkin. A’zolari kam bo’lgan alohida guruhlarda esa ishtirokchilar bir-birlarini tezroq tushunadilar va tez til topisha oladilar. Agar ishtirokchilar soni 25 kishidan ortib ketsa, dastur asosida ishtirokchilarni bir necha guruhlarga bo’lgan holda o’tkaziladi, ammo bunda ko’p vaqt talab etiladi va ishtirokchilarning diqqati bo’linadi. Bu esa kutilgan natijaga erishishga xalaqit beradi.

Har qanday trening trenerning qisqacha axboroti, ya’ni treningning maqsadi, vazifalari, ishtirokchilar egallashi mumkin bo’lgan omillar haqida fikr bildirishi bilan boshlanadi. Shuningdek, ishtirokchilarga trening haqida tushuncha, uning

qanday tashkil qilinishi, o'tkazilishi, mashg'ulot so'ngida qanday natijalarga erishishi mumkinligi tushuntiriladi. Trener mashg'ulot mavzusi va yechim topish lozim bo'lgan muammo haqida tushuncha berib, guruh motivatsiyasini aniqlash uchun har bir ishtirokchiga quyidagi savollar bilan murojaat qilinadi. "Trening mashg'ulotidan nima kutyapsiz?", "Mashg'ulotda o'z xohishingiz bilan ishtirok etyapsizmi?", "Tanlangan mavzu sizga ma'qulmi?". Bu savollarni berish orqali trening ishtirokchilari ushbu treningga qanchalik ongli ravishda qatnashayotganliklarini, o'z xulq-atvorlari ustida ishlashga tayyorlik darajasini trener aniqlab oladi.



“MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK” TRENING TEXNOLOGIYASI VA METODOLOGIYASI



“Mas’uliyatli ota-onalik” treningida ijtimoiy-psixologik treningning tamoyillari va qonuniyatlaridan foydalanildi, ular rus psixologiyasida G.M.Andreyeva (1975, 1980), N.N.Bogomolova (1977), A.A.Bodalev (1988), A.I.Donsov (1984, 1987), Y.N.Yemelyanov (1985), L.A.Petrovskaya (1982, 1989), S.V. Petrushin (2002), A.U. Xarash (1987) va boshqalarning tadqiqotlari asosida qurilgan.

Trening dasturi va mazmuni oʻzida mas’uliyatli otalik va onalikning psixologik va akmeologik trening elementlari (N.V.Borovikova, 1998), shaxsiy rivojlanish boʻyicha trening elementlari (A.G.Lidere, 1996; N.I.Kozlov, 2000), trening dasturlarida ishlatiladigan turli xil psixologik mashqlar (N.V.Klyueva, 2000; S.V.Krivsova, 2000; S.V.Petrushin, 2002; A.S.Prutchenkov, 2000; K.Fopel, 2001; G.A.Sukerman, 1997), shuningdek, muallifning mashqlarini mujassamlashtirgan. Treningni ishlab chiqishda biz oila bilan guruhga oid va individual ishning nazariy va amaliy jihatlarini inobatga oldik (E.Bern, A.Y.Varga, D.V.Vinnikott, K.Vitaker, Y.L.Kolominskaya, A.A.Kronik va Y.A.Kronik, L.A.Petrovskaya, K.Rudestam, V.Satir, A.S.Spivakovskaya, E.G.Eydemiller va boshqalar).

Tizimli tahlilning tamoyillari psixologik voqelikning oʻzida boʻlishi kerak boʻlgan tizimni shakllantiruvchi xususiyatni aniqlashni talab qiladi (V.A.Gansen, 1984, A.A.Gostev, B.F.Rubaxin, 1985; B.F.Lomov, 1975; V.D.Shadrikov, 1982 va boshqalar). Bu holatda, bunday belgi ota-onalar tomonidan oʻzi va turmush oʻrtogʻi oldidagi mas’uliyatdir. Mas’uliyat – samarali ota-onalik va barkamol oilaning garovi hisoblanadir. Mas’uliyatli, anglanilgan ota-onalikka quyidagilar kiradi:

- oilaviy qadriyatlar, ota-onaning koʻrsatmalari, umidlari, pozitsiyasi va his-tuygʻulari, ota-ona munosabati, mas’uliyati, tarbiya uslubining tuzilishini anglash;

- o'zini anglash, o'zining reaksiyalari, ota-ona xatti-harakatlarining motivlari, o'z shaxsining ota-onalik komponentini tushunish (E.Bern, 1988);
- turmush o'rtog'ini, uning reaksiyalarini, ota-onalik xatti-harakatlarining motivlarini anglash;
- o'zi va turmush o'rtog'ining ota-onalik birligini anglash, shu jumladan ota-onalik birligiga bo'lgan ehtiyoj (o'zini ona va ota sifatida emas, balki ota-ona sifatida anglash).

Mas'uliyatli ota-onalikni shakllantirish texnologiyasining mexanizmi subyektiv psixologik omillar orqali ota-onalik tuzilishining tarkibiy qismlariga ta'sir qilishdir.

Trening davomida jamiyatning ta'sirini modellashtirish va aktallashtirish sodir bo'ladi, shu bilan turmush o'rtog'larning o'z oilalari doirasida ota-ona sifatida rivojlanishi uchun sharoit yaratiladi.

Trening dasturining asosiy maqsadi: erkak va ayolni oilani rejalashtirishlari, o'zi va oila a'zolarini jismoniy, psixologik salomatligiga mas'uliyat bilan qarashi hamda bolani tug'ilishi va tarbiyasi uchun muhim bo'lgan vazifalarga yanada mas'uliyatliroq bo'lishi uchun kerak bo'ladigan zarur ko'nikma va malakalar bilan qurollantirish.

Bundan tashqari:

- ishtirokchilarga "mas'uliyatli ota-ona", "anglanilgan ota-onalik" tushunchalarini yaxshiroq tushunishlariga yordam berish;
- ota-onalar uchun zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirish;
- ishtirokchilarni zarur metodik ta'minot bilan ta'minlash.

Trening guruhining ishini **tashkil etish tamoyili:** o'z shaxsi ustida ishlash (ota-onaning shaxsiy o'sishi), treningli diadada doimiy qayta aloqa olishda faol emotsional ishtirok etish jarayonida ishlash (o'zining turmush o'rtog'i bilan).



Treningning vazifalari:

- o'zini ota-ona sifatida anglash, o'zining oilasiga va unda sodir bo'ladigan jarayonlarga aloqadorlik, ota-onalarning kompetentligini oshirish;
- turmush o'rtog'i bilan ota-onalik birligini anglash, mas'uliyatli ota-onalikni shakllantirishda pedagogik-psixologik bilimdonlikni oshirish;
- ota-onalarning sog'lom turmush tarzini ta'minlashdagi pozitsiyalari, tarbiya usullari, turmush o'rtoqlarning munosabati va umidlarini muvofiqlashtirish;
- ota-onalarning iqtisodiy bilimdonligini oshirish;
- kechinmalar madaniyatini shakllantirish va o'z his-tuyg'ularini ifodalash orqali oilaviy o'zaro munosabatlarni uyg'unlashtirish.

“Mas'uliyatli ota-onalik” treningi guruhviy ishlashga mo'ljallangan. Trening davomida ishtirokchilar bugungi kunda ota-onaning rolini tushunadilar, zamonaviy ota-onalar uchun zarur bo'lgan xususiyatlar bilan tanishadilar va mas'uliyatli ota-onalikka xos muhim ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Trening zamonaviy talablardan kelib chiqqan holda ota-onaning jamiyatdagi roliga yangicha qarashni shakllantirishga yordam beradi.

Trening dasturi yosh ota-onalarga va turmush qurish arafasidagi yoshlarga oilani rejalashtirishlari, o'zi va oila a'zolarini jismoniy, psixologik salomatligiga mas'uliyat bilan qarashlari hamda bolani tug'ilishi va tarbiyasi uchun muhim bo'lgan vazifalarga yanada mas'uliyatliroq bo'lishlariga yordam beradi. Asosiy g'oya shundaki, bolaning tarbiyasi, uning yetuk inson bo'lishidagi mas'uliyat – er va xotining hamkorlikdagi faoliyatidir.

Ishtirokchilar soni: 20 nafardan ortiq bo'lmagan guruhlarda.

Trening ishtirokchilari: turmush qurish arafasida bo'lganlar hamda yangi oila qurgan juftliklar.

Amalga oshirish muddati: dastur ikki kunga mo'ljallangan bo'lib, davomiyligi taxminan soat 10.00 dan 17.00 gacha.



“MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK” TRENINGINI TASHKIL ETISH



“Mas’uliyatli ota-onalik” treningi 2 kunga mo’ljallangan bo’lib, unda, asosan, yosh juftliklar qatnashishi rejalashtirilgan. Bu degani ishtirokchilarda tajriba almashish, farzand tarbiyasiga doir yangi bilim, ko’nikmalarga ega bo’lish imkoniyati mavjud. Ishtirokchilar treningga yaxshi jalb qilinishi uchun treningning maqsadi haqida ishtirokchilarni tanishtirib o’tish lozim. Trening faqat turmush o’rtoqlar uchun mo’ljallanganligi sababli ishtirokchilar otalik va onalik, turmush o’rtoq bilan munosabat, muammolari haqida erkin muloqot qila olish imkoniyatiga ega bo’ladilar. Trenerning psixolog ma’lumotiga ega bo’lishi maqsadga muvofiq bo’ladi. Bu trening juftliklardan har birining o’zini ota va ona sifatida anglashi va mas’uliyatni yelkasiga olishi yo’lidagi psixologik muammolarni ham bartaraf etish imkonini beradi.

Trening imkon qadar ertalabdan boshlagan ma’qul, shunda ishtirokchilar faollik va qiziqishni saqlab qoladilar.

“Mas’uliyatli ota-onalik” trening dasturi 2 kunga rejalashtirilgan bo’lib, quyidagi bo’limlarga bo’linadi:

- **1-kun.** Trening mavzusi: Oila – bu “biz”.
- **2-kun.** Treningi mavzusi: Siz eng yaxshi ota-onasiz.





“

Oila – bu “biz”

”

**I
KUN**



1-kun trening mavzusi:

OILA – BU “BIZ”

Maqsad:

ota-onalik komponentlarini
shakllantirish.

Davomiyligi:

6 soat 15 daqiqa.

Kerakli jihozlar:

ishtirokchilar uchun stullar, rasmi kartochkalar, kartochkalar uchun sandiqcha, flipchart, bir nechta parta, oq qog'oz va ruchkalar.

Trening qoidalari:

- “Shu yerda va hozir” tamoyiliga ko'ra, ishtirokchilar trening davomida yuzaga keladigan barcha savollar va fikrlari bilan shu trening paytida bo'lishishlari va hayollarini bir joyga to'plab, butun diqqat-e'tiborlarini treningga qaratishlari kerak.
- “Yagona mikrofon” tamoyiliga ko'ra, trening ishtirokchilaridan biri o'z fikrini bildirayotganda, boshqa ishtirokchilar uni gapini bo'lmasliklari, unga baho bermasliklari, o'zaro suhbatlashmasliklari nazarda tutiladi.
- “Sir saqlash” tamoyiliga ko'ra, trening davomida aytilgan barcha gaplar shu yerda qolishi, treningdan tashqarida muhokama qilinmasligi shart deb belgilanadi.
- “Hurmat” tamoyiliga ko'ra, har bir ishtirokchi fikrini eshitish va to'g'ri qabul qilish, hech qaysi bir ishtirokchining shaxsiyatiga tegmaslik kerakligi uqtiriladi.



KIRISH QISMI.



Maqsad

ishtirokchilarda ushbu trening haqida ilk tasavvurlarni hosil qilish va treningga tayyorlash.



Davomiyligi

15 daqiqa.

Trener o'zini tanishtiradi, trening haqida qisqacha va soddada tushuntirib beradi va ishtirokchilarning kutuvlari bilan qiziqadi. Trening qoidalari bilan ishtirokchilarni tanishtiradi.

ASOSIY QISM.

1-mashq. Tanishuv mashqi: "Mening tug'ilgan kunim"



Maqsad

ishtirokchilar o'rtasida iliq muhit hosil qilish, kontakt o'rnatish.



Davomiyligi

40 daqiqa.



Yo'riqnoma

ishtirokchilar stullardan yopiq doira hosil qilishadi. So'ng trener ishtirokchilarga tug'ilgan oyi bo'yicha birma-bir o'tirishlarini so'raydi. Ya'ni avval yanvar oyida taallud topgan ishtirokchilar tug'ilgan sanalariga qarab ketma-ket o'tirishadi. Ulardan so'ng fevral oyidagilar joylashishadi, shu tarzda har bir ishtirokchilar o'z o'rinlarini egallaydilar. Masalan, 1-yanvarda tug'ilgan ishtirokchi 1-stulga joylashadi, uning yonida undan keyingi sanalarda ushbu oyda tug'ilgan ishtirokchilar joylashishadi, keyin keyingi oydagilar ularning yoniga ketma-ket joylashishadi. Shundan so'ng har bir ishtirokchi ismi va tug'ilgan kuni haqida ma'lumot beradi va o'zi tug'ilgan faslni qanchalik yaxshi ko'rishi haqida fikrlari bilan bo'lishadi.



2- mashq. “Bitta tilga o‘tamiz”



Maqsad

ota-onalik tajribasining refleksiyasi, “ota-onalik” tushunchasining mazmunini anglash, er-xotinda ota-onalik haqidagi g‘oyalarni muvofiqlashtirish.



Davomiyligi

50 daqiqa



Yo‘riqnoma

har bir ishtirokchi sandiqchadan (yoki qopchadan) bittadan rasmi kartochka oladi, rasmga qaramay tasodifiy tushgan rasmni oladi. **Kartochkalar 1-ilovada ko‘rsatilgan.** Kimgadir daraxt rasmi, kimgadir qanot rasmi, kimgadir yulduz rasmi tushadi... ishtirokchilar 2-3 daqiqa davomida bu rasmlarni “ota-onalik” ka o‘xshatishadi, qiyoslashadi va keyin guruhda assotsiatsiyalar muhokama qilinadi. Bu yerda to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri javob yo‘q! Ishtirokchilar bir-birining izohlarini muhokama qilishmaydi, lekin o‘sha rasmni ko‘rishganda hayollariga qandaydir obrazlar, o‘xshatishlar kelsa, faqatgina o‘sha ishtirokchidan keyingina o‘z fikrlarini ifodalab berishlari mumkin.

So‘ngra ota-onalikning mazmuni quyidagi sxema bo‘yicha muhokama qilinadi:

- ota-onalik roli nima degani?
- ota-ona rolini bajarishga qanday omillar ta’sir qiladi (ota-ona oilasi, do‘stlari, jamiyat axloqi va boshqalar)?
- ota-onalik rollarimiz (mening va turmush o‘rtog‘imning) qanchalik mos keladi?

3-mashq. Oila bu – “biz”



Maqsad

trening ishtirokchilarida ota va onalik mas’uliyatini anglash ko‘nikmasini shakllantirish.



Davomiyligi

60 daqiqa.



Yo‘riqnoma

Trener mashqqa qisqacha ta’rif berib o‘tadi:



Oila bu – “biz”, ya’ni, avvalambor, “men va sen”dan tashkil topadi. Ana undan keyingina farzandlar... Shuning uchun ham oila mas’uliyati va farzandlar mas’uliyati “biz” (“men va sen”) ning yelkamizda.

Yuqoridagi jumlar har doim turmush o’rtoqlar uchun eslatma bo’lib xizmat qiladi. Darhaqiqat, oilada ham har ikkala turmush o’rtoqning o’rni beqiyos, shuning uchun farzandlar kamoloti ham faqat otaning va yoki faqat onaning zimmasida emas, balki ham otaning, ham onaning farzand kamolotida mas’uliyati katta.

1. Har bir ishtirokchiga bittadan “uzuklar” shabloni taqdim qilinadi. **“Uzuklar” shabloni 2-ildovada taqdim qilingan.** Har bir ishtirokchi bu “uzuklar” ichini o’z fikriga ko’ra hech kim bilan maslahatlashmasdan to’ldirishadi: otalik mas’uliyatiga qanday vazifalar kiradi, onalik mas’uliyatiga qanday vazifalar kiradi. Shundan so’ng uzuklar kesishgan qismiga ota-onalarning har ikkalasining vazifalariga nimalar kirishi haqida konkret vazifalarni yozib chiqishadi.
2. So’ng har bitta ishtirokchi o’z ro’yxatlarini o’qib berishadi.
3. Yodingizda tuting! Turmush o’rtoqlarning ro’yxati bir-biridan farq qilishi bu tabiiy holat. Biz hammamiz har xilmiz, shuning uchun turlicha fikrlaymiz. Siz ham, turmush o’rtog’ingiz ham bir-biringizni ichingizdagini topa oladigan, nima o’ylayotganingiz, nimani nazarda tutayotganingizni aytmasangiz ham bilib oladigan sehrar emassiz. Buning ustiga ota-onalik yangi rol, har bir farzand o’zgacha, Siz uchun ham turmush o’rtog’ingiz uchun ham yangicha tajriba degani, shuning uchun ota-onalik haqida, otaning mas’uliyati, onaning mas’uliyati haqida fikrlaringiz, qarashlaringiz turlicha bo’lishi ham tabiiy holat. Shunday ekan, bir-biringizning yordamingizga muxtoj bo’lishingiz ham tabiiy. Shuning uchun suhbatlashish va bir-birining fikriga qiziqish orqaligina mas’uliyatni har ikkalangiz to’g’ri deb hisoblaydigandek ajratib olish va munosabatlarni rivojlantirish mumkin.



- 4 Ana endi har bir juftlik uchun yana bittadan “uzuklar” shablони tarqatib chiqiladi. Bu safar juftliklar maslahatlashib, bir-birlarining ro'yatlarini o'qib chiqib, oilalari uchun yagona ro'yxatni tashkil qilishadi.
- 5 Istagan juftlik yana ro'yxatlarini o'qib berishadi.
- 6 Guruhda bu mashqdan keyingi hissiyotlari, bu mashqdan qanday anglashlar olgani haqida gapirib berishadi.

Tanaffus



Maqsad

trening ishtirokchilarini uzoq vaqt davom etadigan mashqlardan charchab qolmasliklari va treningga bo'lgan qiziqishlarini yo'qotmaslik uchun muhit yaratish.



Davomiyligi

45 daqiqa.



Yo'riqnoma

ushbu vaqt davomida ishtirokchilar bilan kofe-breyk o'tkazish, yengil tanovul qilib olish tavsiya qilinadi.

4-mashq. “Kamolot poydevori”



Maqsad

ota-onalik mas'uliyatini muhim komponentlari – tibbiy, iqtisodiy, ruhiy va ma'naviy komponentlarni tahlil qilish ko'nikmalarini shakllantirish.



Davomiyligi

65 daqiqa.



Yo'riqnoma

1. Ushbu mashqni bajarish uchun guruh a'zolari to'rtta kichik guruhga bo'linishadi.
2. Har bir guruh uchun ota-onalik mas'uliyatining asosiy 4ta komponenti, ya'ni farzand kamolotiga poydevor bo'ladigan komponentini ajratib beriladi: moddiy (pul), jismoniy (sog'lik), ma'naviy (ma'naviyat), psixologik (ruhiyat). **Kartochkalar shablони 3-ildovada berilgan.**



3. Har bir guruh a'zolari uchun alohida flipchart taqdim qilinadi.
4. Guruh a'zolarining vazifasi shundan iboratki, o'zlariga tushgan komponentni farzand kamoloti uchun eng asosiysi, eng muhimi deb ta'riflashlari va bunga dalillar keltirib, bu borada farzandga qanday sharoitlar yaratib berishlari zarurligini yozib chiqishlari kerak bo'ladi. Masalan, moddiy komponentga quyidagilar kiradi: farzandingiz kamoloti uchun ajratish kerak bo'lgan mablag', uning xonasida kerakli bo'lgan jihozlar, kiyim-kechak, oziq-ovqat... Ma'naviy komponentga uning ma'naviyati yuksalishi uchun amalga oshirishingiz mumkin bo'lgan xatti-harakatlar, masalan, kitob o'qib berish, unga namuna bo'ladigan amallarni bajarish kabi o'zingiz istagan amallar. Ruhiy komponentga farzandingizni ruhiyatiga e'tibor berishga oid xatti-harakatlar, u bilan suhbatlashish, u bilan sifatli vaqt o'tkazish, uning qiziqishlarini hisobga olgan holda turli to'garaklarga olib borish kabi amallar. Jismoniy komponentga esa farzandingizni jismonan sog'lom bo'lishi uchun amalga oshiradigan xatti-harakatlaringiz, masalan, bola va ona uchun to'g'ri ovqatlanish ratsioni, bola uchun yetarlicha jismoniy mashqlar, gigiyena, shaxsiy gigiyena, ochiq havoda sayr kabilar nazarda tutiladi.
5. Har bir guruh ro'yxatni yozib bo'lgach, bu komponentning farzand kamolotida qanchalik muhimligini yoritib berishlari kerak bo'ladi. "Farzand kamolotida eng muhim komponent – bu..." deb o'zlarining sohalari taqdimotini qilib berishlari, boshqa guruh a'zolarini bunga ishontirishlari kerak bo'ladi.
6. Qizg'in bahs-munozaradan so'ng trener barcha ishtirokchilarning fikri to'g'ri ekanligini ta'kidlab o'tadi va farzand kamolotida to'rttala komponent ham muhimligi, bu "Farzand kamolotida eng muhim komponent – bu...", deb bahs-munozara o'tkazish esa har bitta komponentni naqadar katta ahamiyatga ega ekanligini esda qolarli bo'lishi uchun berilganini aytib o'tadi.



5-mashq. Men seni asrayman



Maqsad

ota-onalarda farzand ko'rish davriga tayyorgarlikdagi mas'uliyatni yaqqol ko'rishga yordam berish.



Davomiyligi

60 daqiqa.



Yo'riqnoma

1. Trener ishtirokchilarni to'rtta kichik guruhlariga ajratadi. Yodinizda bo'lsin, har safar bitta kichik guruhda bir xil ishtirokchilar jamlanmasi bo'lishi kerak emas! Har safar guruh a'zolari boshqa-boshqa ishtirokchilar bilan ham alohida guruh hosil qilishlari kerak.
2. Stolda to'rtta kartochka yozuvi yopiq holatda turgan bo'ladi:
 - Homiladorlikkacha bo'lgan tayyorgarlik.
 - Homiladorlik davridagi parvarish.
 - Tug'ruq davri.
 - Tug'ruqdan keyingi davr.

Kartochkalar shabloni 4-ildovada ko'rsatilgan.

3. Har bir guruhdan bittadan ishtirokchi chiqib stoldagi to'rtta kartochkadan bittasini tasodifiy tanlab oladi.
4. Har bir guruh 10 daqiqa vaqt ichida oila bu bosqichlarda nimalar qilishi kerakligi haqida o'ylab ko'rib, yozishi kerak bo'ladi.
5. Yakunda har bir guruh o'z taqdimotini o'tkazadi.
6. Trener barcha fikrlarni umumlashtirib, yakun yasaydi:

Homiladorlikkacha bo'lgan tayyorgarlik – bu ayolning salomatligi, surunkaviy kasalliklarning o'z vaqtida davolanishi va og'iz bo'shlig'i yoki boshqa a'zoldagi infeksiyalarning bartaraf etilishi, er-xotin orasidagi sog'lom ruhiy va jismoniy munosabatlardir. Bunga, albatta, ayollarning uy sharoiti, bo'lg'usi farzand uchun qulayliklarning mavjudligi ham kiradi.



Homiladorlik davridagi parvarish – muntazam ravishda shifokor nazoratida bo'lish, buyurilgan laboratoriya tahlillari va kerakli tashxisdan o'z vaqtida o'tish – bu sog'lom kechayotgan homiladorlik uchun taalluqli bo'lgan me'yoriy ro'yxatdir. Agar homiladorlikning rivojlanishi uchun xavf tug'ilsa, yoki laboratoriya ko'rsatkichlarida, ultratovush tashxisi va skrining davrida biror o'zgarish yuzaga kelsa, bunda ixtisoslashgan mutaxassislarning yordami va maslahati zarur buladi. Tug'ilajak bola, va onaning hayotiga xavf soluvchi holatlar yuzaga kelsa (qon bosimining oshishi, haddan tashqari shishish, bosh og'rig'i, qattiq shamollash, isitmaning chiqishi, qindan sababsiz qon ketishi, homila harakatlarining susayishi yoki to'xtab qolishi va hokazo), bunday homiladorlar darhol ixtisoslashgan yordam ko'rsatish qobiliyatiga ega tug'ruqxonalarda davolanadilar.

Tug'ruq davri – tug'ruq tibbiyot muassasasida (tug'ruqxonada), tibbiyot xodimi (akusher-ginekolog va doya) nazoratida kechishi kerak. Tug'ruqning asoratsiz kechishida faqatgina tibbiyot xodimlari emas, balki oila a'zolari va ayolning turmush o'rtogi tomonidan ko'rsatiladigan ruhiy ko'mak katta ahamiyat kasb etadi. Buning uchun oila a'zolari kerakli ma'lumotga ega bo'lsalar, bu maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tug'ruqdan keyingi davr – bu faqatgina chilla davri bo'lib qolmay, balki undan ko'p vaqtni o'z ichiga olgan muddatdir. Erta tug'ruq davri shifoxonada, tibbiyot xodimlarining nazorati ostida kechsa, tug'ruqning 3–4-kunida ayol va chaqaloq o'z uylariga qaytadilar. Bunda oila a'zolari tomonidan ko'rsatiladigan parvarish katta ahamiyatga ega. Chilla davrining beasorat kechishi ko'krak suti bilan uzoq vaqt emizishga, ayolning jismoniy va ruhiy holatining tez tiklanishiga, turli kasalliklarning yuzaga kelmasligi va chaqaloqning sog'lom bo'lishiga katta sabab bo'ladi. Bu davrda to'g'ri o'tkazilgan maslahat ayolga



kelgusi yaqin muddatda istalmagan homiladorlikdan saqlanish vositasini tanlash, to'g'ri ovqatlanish va dam olish, bola parvarishi bilan kerakligicha mashg'ul bo'lishga imkoniyat yaratadi

7. Trener guruh a'zolariga savol beradi: "Men seni asrayman", iborasi kim tomonidan kimga nisbatan aytilgan deb o'ylaysiz? Nimaga bu mashqimizga bunday nom berganmiz?
8. Trener hamma javoblarni eshitadi va ma'qullaydi. Qo'shimcha qilib, umumlashtiradi.

Homiladorlik, tug'ruq va onalik har bir oila uchun ham sharaflı, ham mas'uliyatli davrdir. Bu davrda ona vujudida yangi inson hayoti rivojlanadi. Homiladorlik davri bo'lajak ota uchun jiddiy sinovdir. Bu davrda bo'lajak ota bo'lajak ona va bola to'g'risida g'amxo'rlik qilishi, xotinining eson-omon qutulib olishiga tayyorlanib borishi uchun yaxshi shart-sharoit yaratib berishda qo'lidan kelgancha harakat kilishi lozim. Uyda tegishli ruhiy-iqtisodiy muhitning yaratilishi homiladorlikning sog'lom kechishini ta'minlaydi. Homilador ayol organizmida yuz berayotgan barcha o'zgarishlar homilaning to'g'ri rivojlanishiga va tug'ruqning tabiiy kechishiga qaratilgan bo'ladi. Ayni paytda ayol tanasi va a'zolar tizimi faoliyatida murakkab qayta o'zgarishlar sodir bo'ladi. Shuning uchun ham bu davrda bo'lajak onaning va tug'ilajak bolaning sog'lig'iga juda katta e'tibor berish lozim. Bu mashqimizda "Men seni asrayman" iborasini ona tomonidan farzandga, erkak tomonidan esa rafiqasi va farzandiga nisbatan ishlatdik.



6-mashq. "Sovg'alar"

**Maqsad**

guruh a'zolariga bir-biriga bo'lgan munosabatni bildirish va o'zini boshqalarning ko'zi bilan ko'rish imkoniyatini berish. Treningni ko'tarinki kayfiyatda yakunlash.

**Davomiyligi**

25 daqiqa.

**Yo'riqnoma**

2-3 daqiqalik muhokamadan so'ng har bir juftlik boshqa juftliklarga ularning oilasida to'liq uyg'unlik (garmoniya) uchun yetishmayotgan narsani "sovg'a qiladi". Masalan: "Nargiza va Dilshod, biz sizga o'zingizga ishonch, optimizm sovg'a qilmoqchimiz. O'zingizga shubha qilishni to'xtatganingizdan so'ng, siz eng uyg'un juftlik bo'lasiz". Murojaatlar taxminan quyidagi so'zlar bilan tugashi kerak: "Sizning oilangiz eng baxtli bo'ladi, chunki siz ajoyib ota-onasiz".

YAKUNLASH

**Maqsad**

trening ishtirokchilari taasurotlari bilan tanishish.

**Davomiyligi**

15 daqiqa.

Trener ishtirokchilar bilan "feedback", ya'ni qayta aloqa o'tkazadi. Bugungi treningdan qanday xulosalar chiqarganlari, o'zlari uchun qanday yangiliklarni bilib olganliklari haqidagi taasurotlari, fikrlari va hissiyotlari bilan bo'lishishlarini iltimos qiladi.





“

**“Siz eng yaxshi
ota-onasiz”**

”

**II
KUN**



2-kun trening mavzusi:

“SIZ ENG YAXSHI OTA-ONASIZ”

Maqsad:

Juftliklarning ota-onalik mas'uliyatini oshirish.

Davomiyligi:

6 soat 15 daqiqa.

Kerakli jihozlar:

ishtirokchilar uchun stullar, bir nechta parta, oq qog'oz va ruchkalar, to'quv ipi.

Trening qoidolari:

- “Shu yerda va hozir” tamoyilga ko'ra, ishtirokchilar trening davomida yuzaga keladigan barcha savollar va fikrlar bilan shu trening paytida bo'lishishlari va hayollarini bir joyga to'plab, butun diqqat-e'tiborlarini treningga qaratishlari kerak.
- “Yagona mikrofon” tamoyiliga ko'ra, trening ishtirokchilaridan biri o'z fikrini bildirayotganda boshqa ishtirokchilar uni gapini bo'lmasliklari, unga baho bermasliklari, o'zaro suhbatlashmasliklari nazarda tutiladi.
- “Sir saqlash” tamoyiliga ko'ra, trening davomida aytilgan barcha gaplar shu yerda qolishi, treningdan tashqarida muhokama qilinmasligi shart deb belgilanadi.
- “Hurmat” tamoyiliga ko'ra, har bir ishtirokchi fikrini eshitish va to'g'ri qabul qilish, hech qaysi bir ishtirokchining shaxsiyatiga tegmaslik kerakligi uqtiriladi.



KIRISH QISMI



Maqsad

ishtirokchilarda ushbu trening haqida ilk tasavvurlarni hosil qilish va treningga tayyorlash.



Davomiyligi

15 daqiqa.

Trener o'zini tanishtiradi, trening haqida qisqacha va sodda tilda tushuntirib beradi va ishtirokchilaning kutuvlari bilan qiziqadi. Trening qoidalarini yana bir bor eslatib o'tadi. Ishtirokchilardan qanday qoidalar borligi haqida so'rashi ham yaxshi samara beradi. Shunda ishtirokchilar o'zlari eslab qolgan qoidalarni sanab o'tishadi va yaxshiroq yodda saqlab qolishadi.

ASOSIY QISM

1-mashq. Tanishuv mashqi: "O'rgimchak to'ri"



Maqsad

ishtirokchilar o'rtasida iliq muhit hosil qilish, kontakt o'rnatish, jamoa birligini oshirish.



Davomiyligi

30 daqiqa.



Yo'riqnoma

ishtirokchilar yopiq doira shaklida turib oladilar. Trener qo'lga to'quv ipini oladi va o'zining ismi, yoshi va bitta qiziqishi (xobbisi) haqida aytadi. So'ng to'quv ipini uchidan ushlab, to'pini istalgan bir ishtirokchi qo'lga otadi. To'quv ipi to'pini tutib olgan ishtirokchi ham o'zining ismi, yoshi va bitta qiziqishi (xobbisi) haqida gapirib beradi va to'quv ipini bir uchini ushlab olgan holda to'pni istalgan ishtirokchi qo'lga otadi. Shu tarzda har bir ishtirokchi o'zini tanishtiradi, to'quv ipi to'pini bir-biriga otib, o'rgimchak to'ri hosil qilishadi. Bu o'rgimchak to'ri trening ishtirokchilarini bitta guruhda ekanliklari, maqsadlari birligi, o'zaro o'xshashliklari borligini his qilishga yordam beradi.



Barcha ishtirokchilar o'zini tanishtirib bo'lgach, o'rgimchak to'ri hosil qilingandan so'ng, trener quyidagi savollar bilan guruh a'zolariga yuzlanadi:

- Nima deb o'ylaysiz, hosil bo'lgan bu to'r nimaga oxshaydi?
- Sizningcha, bu to'r nimani bildiradi?

Shu o'rinda aytib o'tish kerakki, bu savolga beriladigan barcha javoblar to'g'ri hisoblanadi, chunki har bir ishtirokchi o'z fikri va tasavvuri bilan bo'lishadi. Javoblarni eshitgach, trener qo'shimcha qiladi va bu to'r ularning bitta guruh a'zolari ekanligini bildirishi haqida aytib o'tishi juda muhim.

2-mashq. "Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST)ning 5 asosi"



Maqsad

Farzandni rejalashtirish ko'nikmasini shakllantirish.



Davomiyligi

65 daqiqa.



Yo'riqnoma

ishtirokchilar 5 ta kichik guruhga bo'linishadi. Har bir guruhga bittadan vaziyat taqdim qilinadi:

1 – juda tez xomilador bo'lish: farzandlar orasida 2 yil interval saqlanmasa;

2 – juda erta: bo'lajak onaning yoshi 18 dan kichik bo'lsa;

3 – juda kech: ayolning yoshi 35 va undan yuqori bo'lsa;

4 – juda ko'p: ayolning 4 va undan ortiq farzandlari bo'lsa;

5 – juda nimjon: ayol tez-tez kasal bo'lsa, surunkali xastaliklari va ichki a'zolari yoki reproduktiv a'zolari kasal bo'lsa.

Tarqatma materiallar shabloni 5-ildavda taqdim etilgan.

Guruh a'zolari 10–15 daqiqa davomida ushbu vaziyatlarni muhokama qiladilar, bu vaziyatlar qanday oqibatlariga olib kelishi mumkinligi haqida ro'yxat tuzadilar, so'ng guruhda bitta lider tanlab oladilar, keyin lider minbarga chiqib guruh a'zolari bilan muhokama qilgan vaziyatlari va xulosalari bilan bo'lishadi.



3-mashq. "Nimasi noto'g'ri"



Maqsad

ota-onalarga bolalari bilan gaplashishda o'z fikrlariga e'tiborli bo'lishni o'rgatish.



Davomiyligi

50 daqiqa.



Yo'riqnoma

har bir ota-ona bitta matnni oladi, tanishadi.
Bu fikr nega noto'g'ri ekanligini asoslab beradi.
Keyin o'zining to'g'ri yondoshuvini asoslab beradi.

Matnli kartochkalar shabloni 6-ildoda taqdim etilgan.

Vaziyatlar:

1. Bolalar televizorda qaysi kanalni ko'rishni muhokama qilib, shovqin solishmoqda.
Kattaning gapi: "Nimaga baqirayapsizlar? Televizorni o'chir!"
Bu fikrni numa uchun noto'g'ri, deb hisoblaysiz?
Siz nima degan bo'lardingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).
2. Sarvinoz maktabdan 12 da kelishi kerak edi, lekin soat 13:30 da qaytdi. Ota-ona uni ko'rib, g'azab otiga minishdi.
Ota-onaning gapi: "Sarvi, o'zi senga ishonib bo'lmas ekan, doim shunday qilasan, a?! Bo'ldi, endi bir oy davomida maktabdan tashqari hech qayerga bormaysan!"
Bu fikrni nega noto'g'ri, deb hisoblaysiz?
Siz nima degan bo'lar edingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).
3. 12 yoshli bola derazani ochiq qoldirib ketibdi. Bu ikki yoshli ukasi Anvar uchun juda xavfli. Axir, u 5-qavatdan yerga yiqilib tushishi mumkin!
Otaning gapi: "Sen nima qilding, ukang yiqilib tushib o'lishini istaysanmi?! A, gapir! Nega doim mening jahlimni chiqarasan, a?!".



Bu fikrni nima uchun noto'g'ri, deb hisoblaysiz?
Siz nima degan bo'lar edingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).

4. O'qituvchi 4-sinf o'quvchisi Shahzodning darsga xalaqit berib, gaplashib o'tirganini onasi Musallam opaga "sms" xabar tarzida yozib yubordi.

Musallam opaning gapi: "Bizni qanchongacha sharmanda qilmoqchisan? Qani, gapir!

Bu fikrni nega noto'g'ri, deb hisoblaysiz?

Siz nima degan bo'lar edingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).

5. Ona asabiylashayapti. U mehmondorchilikka borishi kerak, ammo o'g'li Sanjar darsdan kechikayapti.

Onaning gapi: "Ha, mening kechikishim sen uchun bir tiyin, sen men haqimda har doim eng oxirgi navbatda o'ylaysan".

Bu fikrni nima uchun noto'g'ri, deb hisoblaysiz?

Siz nima degan bo'lar edingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).

6. Ona uyga kelib, hamma xona ostin-ustun bo'lib ketganini ko'rdi. U bolalariga avvalroq "Bugun mehmon keladi, uy toza tursin", degan edi.

Onaning gapi: "Mendan alamlaringni olay, debsizlar-da, a?!

Bu fikrni nima uchun noto'g'ri, deb hisoblaysiz?

Siz nima degan bo'lardingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).

7. Ota o'g'lining kir oyoqlaridan norozi.

Otaning gapi: "Sen ham odam bo'lib, bundoq oyoqlaringni yuvishni o'rganasanmi?! Tur, oyoqlaringni yuvib kel".

Bu fikrni nima uchun noto'g'ri, deb hisoblaysiz?

Siz nima degan bo'lar edingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).

8. Uy to'la mehmon. Bola mehmonlarning e'tiborini o'ziga jalb qilish uchun o'zini ko'z-ko'z qilib, qiliqlar qilayapti.



Onaning gapi: “Sen masxarabozmisan, nima balo? Qani, qiliqlaringni to‘g‘rilab ol-chi!”

Bu fikrni nima uchun noto‘g‘ri, deb hisoblaysiz?

Siz nima degan bo‘lar edingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).

- 9.** Oila ovqatlanib bo‘ldi. Ona bolasidan idishlarni joyiga qo‘yishni so‘radi, ammo bola maktabga ketish uchun tashqariga chiqayotganda ona o‘z noroziligini bildirdi.

Onaning gapi: “Sardor, bugun ertalabdan jahlimni chiqarding, a?! Men sendan juda hafaman, shuni anglayapsanmi?”

Bu fikrni nima uchun noto‘g‘ri, deb hisoblaysiz?

Siz nima degan bo‘lar edingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).

- 10.** Bugun Murodning tug‘ilgan kuni, u 5 yoshga to‘ldi. Uning bobosi u uzoq vaqtdan buyon orzu qilgan velosipedni unga sovg‘a qildi. U mazza qilib velosipedda uchmoqchi bo‘lganida, 3 yoshli ukasi Dilshod “bu velosiped menga” deb yig‘lab turib oldi. Murod ukasiga velosipedni berishni istamadi.

Onaning gapi: “Murod, buncha qizg‘anchiqsan, ko‘rmayapsanmi, ukang yig‘layapti?! Qizg‘anchiq bola bo‘lsang, seni hammamiz yomon ko‘rib qolamiz!”

Bu fikrni nima uchun noto‘g‘ri, deb hisoblaysiz?

Siz nima degan bo‘lar edingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).

Tanaffus.



Maqsad

trening ishtirokchilarini uzoq vaqt davom etadigan mashqlardan charchab qolmasliklari va treningga bo‘lgan qiziqishlarini yo‘qotmaslik uchun muhit yaratish.



Davomiyligi

45 daqiqa.



Yo‘riqnoma

ushbu vaqt davomida ishtirokchilar bilan kofe-breyk o‘tkazish, yengil tamaddi qilib olish tavsiya qilinadi.



4-mashq. “Qanotlar”



Maqsad

trening ishtirokchilarining ota-onasining oilasi o'zining oilasiga, shuningdek, o'zini ota-ona sifatida anglashiga bo'lgan ta'sirini anglashi.



Davomiyligi

60 daqiqa.



Yo'riqnoma

har bir juftlikka 3tadan “qanotlar” blankasi tarqatib chiqiladi. **“Qanotlar” blankasi 7-ildovada ko'rsatilgan.** Ulardan biri juftlik uchun umumiy blank, ikkitasi juftlikning har bir a'zosi uchun alohida-alohida blank. Mashqni avval har bir ishtirokchi alohida bajaradi. Keyin turmush o'rtoqlar birgalikda ikkala ro'yxatdan o'z oilalari uchun umumiy saboqlarni tanlab oladilar va 3-blankka yozib chiqadilar. Shundan so'ng, guruh ishtirokchilari bilan umumiy muhokama bo'lib o'tadi. Trener ushbu mashqni quyidagicha izohlab beradi:

1. Hozir har bir juftlikka 3 tadan “qanotlar” blankini tarqataman. Ularning ikkitasini alohida-alohida to'ldirasiz, uchinchisini birgalikda to'ldirishingiz kerak bo'ladi.
2. “Qanotlar”ning biriga shunday ro'yxatni yozishingiz kerakki, unda ota-onangizning Siz bilan bo'lgan munosabatidagi qaysi xislatlari, xatti-harakatlari, amallari, gaplari, qo'llab-quvvatlashlari Sizning kamolotingizga, bugungi kundagi farovon hayotingizga sabab bo'lganligini yoritib berishingiz kerak.
3. Ikkinchi “qanot”ga esa quyidagi savolga javob yozishingiz kerak:
Sizningcha, yana qanday xislatlar, xatti-harakatlar, amallar, gaplar, qo'llab-quvvatlashlar farzandingizning muvaffaqiyatiga, baxtli hayot qurishiga, kamol topishiga yordam beradi?
Ana endi sizda uyg'unlik ro'yxati hosil bo'ldi. Nima uchun uyg'unlik? Axir, daraxt ildizidan ozuqa olgani kabi biz ham ota-onamizdan o'rnak olamiz, ular biz uchun har doim o'rnak va



kuch bo'lishadi. Ikkinchi tarafdin esa har bir inson o'ziga xos va takrorlanmas, shunday ekan, farzandni kamolotga yetkazishda ham har birimiz o'zimizdan, o'zimizga xos xususiyat va qarashlarimizdan kelib chiqib, individual yondashamiz. Mana shu ikkita muhim jihatlarni jamlagan holdagina biz uyg'unlikka erishamiz, uygunlik esa sokin baxtni his qilishga yordam beradi.

4. O'zingizning "qanotlar" blankini to'ldirganingizdan keyin, guruh a'zolariga o'qib berishingiz kerak.
5. So'ng 3-blankni turmush o'rtog'ingiz bilan birgalikda to'ldirasiz, sizning oilangiz uchun uyg'unlikni, sizning farzandlaringiz kamoloti uchun umumiy qadriyatlar yaratasisiz. Ya'ni "qanotlar"ning biriga har ikkalangizning ota-onangizdan olgan o'rnaklaringizni va qanotlarning ikkinchisiga o'zigiz hayotingiz davomida olgan saboqlaringizni umumlashtirib, ikkingiz uchun ham muhim deb hisoblaydiganlaringizni saralab olasiz va yozib chiqasiz.
6. Shundan so'ng, har bir juftlik o'zining 3-blankini guruh a'zolariga o'qib, tahlil qilib beradi.

5-mashq. "Siz yaxshisiz ..."



Maqsad

ishtirokchilarda o'z qadrini anglash, fikr-mulohazalarni qabul qilish, turmush o'rtog'ining e'tiborini qabul qilish ko'nikmasini shakllantirish.



Davomiyligi

60 daqiqa.



Yo'riqnoma

Shayx Muhammad Sodik Muhammad Yusuf hazratlarining "Baxtiyor oila" kitobida "Erkak faqat ayoldangina sokinlik, orom, huzur-halovat, osoyishtalik va tinchlik topadi. Shuningdek, ayol ham o'zi uchun kerak bo'lgan sokinlik, orom, huzur-halovat, osoyishtalik va tinchlikni erkakdan topadi", deb yozganlar.



Insonning eng yaqin insoni bu uning umr yo'ldoshi. Chunki o'z nomiga monand umr yo'ldosh insonning hayoti davomida, shirin va achchiq kunlarida yonida turadigan suyanchdir. Ushbu mashq turmush o'rtog'ingiz bilan bir-biringizni qo'llab-quvvatlashga, bir-biringizga o'zingiz bilmagan ijobiy taraflaringizni oyna kabi ko'rsatib berishga yordam beradi. Buning uchun turmush o'rtoqlar bir-biriga qarama-qarshi turadilar. Juftlikning birinchi a'zosi sherigiga undagi qanday xarakter sifatlarini qadrlashi va hurmat qilishi haqida gapiradi. "Menga sizdagi **inson** sifatida quyidagi xususiyatlaringiz yoqadi: ..."

"Menga sizdagi **erkak (ayol)** sifatida quyidagi xususiyatlaringiz yoqadi...".

"Menga sizdagi **ota (ona)** sifatida quyidagi xususiyatlaringiz yoqadi...".

Har bir xususiyat sanalganda ularga misol qilib biror voqea, vaziyat yoki shirin xotirani eslab aytib berilsa, bu yana-da qiziqarli, samimiy va samarali bo'ladi.

6-mashq. "Men – bu men"



Maqsad

guruh a'zolariga o'zlarini qadrli ekanliklarini his qildirish.



Davomiyligi

30 daqiqa.



Yo'riqnoma

ishtirokchilar boshlovchi tomonidan o'qiladigan meditatif matnni tinglaydilar va his qiladilar:

"Bir necha marta chuqur nafas olib, nafas chiqaring. O'zingizni siz uchun yoqimli manzarada, sizga sokinlik va xotirjamlik beradigan manzilda tasavvur qiling. Manzarani tomosha qiling. Chuqur nafas olib, asta nafas chiqaring. Atrofingizga nazar soling, nimalarni ko'ryapsiz, baland tog'larni yoki yashil maysazorni yoki sohil bo'yini ko'z oldingizga keltirgandirsiz?"



Qayerda bo'lishingizdan qat'iy nazar, bu manzil sizga sokinlik va xotirjamlik baxsh etsa, o'zingizni bu joyda yaxshi his qilsangiz bo'ldi. Shu manzilda ekaningizni yana biroz his qiling, bu manzilni tomosha qiling, chuqur nafas olib, asta nafas chiqaring. Ana endi men aytadigan jummalarni ichingizda qaytaring yoki shunchaki ichki ovozingiz bilan his qiling.

Men – bu men. Men kabi hech kim bo'lmagan va bo'lmaydi. Menga biroz o'xshash insonlar bor, lekin aynan men kabisi yo'q. Men yagona nusxada yaratilganman. Mening tanam o'zimga tegishli. Mening ovozim o'zimga tegishli: past yoki baland, mayin yoki yo'g'on. Mening lablarim va ular aytadigan barcha yaxshi yoki yomon so'zlar o'zimga tegishli. Ko'zlarim va ular ko'radigan barcha tasvirlar o'zimga tegishli. Bu hammasi o'zimga tegishli. Bu bor. Bu o'zimni shundayligimcha qabul qilish va o'zimni sevish uchun yetarli asosdir.

To'g'ri, menda o'zimga yoqmaydigan jihatlarim bor. Lekin men o'zimga nazar solishdan qo'rqmayman, men o'zimdagi hamma narsani maqsadlarimga erishishga yordam berishga yo'naltira olaman. Men ko'ra olaman, eshita olaman, o'ylay olaman, harakat qila olaman. Men nafas olyapman, mening yuragim urib turibdi. Menda yashash uchun hamma narsa bor. Mening ota-ona ekanligim ajoyib. Men yangi hayot berdim va farzandimning ajoyib inson bo'lib yetishishiga yordam bera olaman. Mening farzandlarim baxtli, sog'lom, yetuk inson bo'lib yetishishadi. Men bunga ishonaman. Men atrofimda uyg'unlikni yarataman. Men – bu menman. Mening borligim – bu ajoyib”.

Ushbu mashqni ko'zni yumib, musiqa ostida bajargan ma'qul.



YAKUNLASH.



Maqsad

trening ishtirokchilari taassurotlari bilan tanishish.



Davomiyligi

20 daqiqa

Trener ishtirokchilar bilan “feedback”, ya’ni qayta aloqa o’tkazadi. Ikki kunlik treningdan qanday xulosalar chiqarganlari, o’zlari uchun qanday yangiliklarni bilib olganliklari haqidagi taassurotlari, fikrlari va hissiyotlari bilan bo’lishishlarini iltimos qiladi.



TRENING GURUHIDAGI MUAMMOLI HOLATNI HAL QILISH

Ba'zida kichik guruhlarga berilayotgan topshiriqlarni hamma ishtirokchilar ham bir xilda bajarishni istayvermaydilar. Trener kichik guruhlarda ba'zi ishtirokchilar tomonidan yuzaga keltirilishi mumkin bo'lgan quyidagi ko'rinishdagi muammolarni hal qilishga tayyor turishi kerak bo'ladi:

- ishtirokchi suhbatga aralashaverib, qolganlarning asabiga tegishiga;
- ishtirokchi o'zini ko'rsatish uchun boshqalarni tanqid qilishi, noo'rin kamsitishi mumkinligiga;
- ishtirokchi birovlariga nima qilishi kerakligini aytib, aql o'rgatishga harakat qilishiga;
- ishtirokchi gapirayotgan ishtirokchining gapini bo'lishga harakat qilishi mumkinligiga;
- ishtirokchi guruh ishida qatnashishdan bosh tortishiga;
- ishtirokchi topshiriqqa tegishli bo'lmagan narsalar haqida gapirib vaqt o'tkazishga harakat qilishi mumkinligiga.

Guruhda bu kabi muammolarni quyidagicha yo'l tutish orqali hal etish mumkin:

- agar guruh ishida og'ishlar ro'y bersa, guruhga muloyimlik bilan vaqt behuda ketayotganligini, berilgan topshiriqni bajarish yoki muammoni muhokama qilish lozimligini eslatish lozim. Muammo tug'dirayotgan ishtirokchi bilan alohida gaplashish kerak. Guruh qabul qilgan qoidalarga to'xtalib, keyin bir kishining xulq-atvori qolganlarga ham salbiy ta'sir qilishini tushuntirish lozim va undan keyingi mashg'ulotlarda guruh bilan hamkorlikda ishlashini so'rash kerak;
- boshqalarning so'zini bo'layotgan ishtirokchiga shunday ogohlantirish berish mumkin: "Meni kechirasiz-u, lekin sizga shuni eslatib qo'ymoq-



chiman: guruhning har bir a'zosi gapirish huquqiga ega va uning so'zini bo'lish kerakmas";

- agar biror ishtirokchining xulq-atvori va xatti-harakati ishlashga xalaqit berayotgan bo'lsa, uni guruhning o'zida ochiqchasiga muhokama qilish kerak. Qilingan harakat yoki aytilgan gap tanqid qilinadi, uning salbiy tomoni va guruh ishiga xalaqit berganligi ko'rsatib beriladi, lekin hech qachon shu ishni qilgan yoki gapirgan ishtirokchining o'zi tanqid qilinmaydi, ya'ni shaxsiyatiga tegilmaydi.

Mashg'ulot so'ngida guruhning o'zlashtirish darajasini muhokama qilish va bunda kimningdir hissiyotlariga tegib ketmaslikka harakat qilish lozim.

Quyida kichik guruhlarda mashg'ulot o'tkazishda nimalarga e'tibor berish lozimligi haqida ayrim tavsiyalarni havola etamiz:

Ishni 3 yoki 4 kishidan iborat bo'lgan guruhlar bilan ishlashdan boshlash maqsadga muvofiq. Shu usul orqali ishtirokchilardagi qo'rquvdan xalos bo'lishi osonroq kechadi. Boshlovchining vazifasi – trening yopilishini yuqori hissiy to'liqlarlarda yakunlash tadbirini tayyorlash va o'tkazish, har bir ishtirokchiga qulay sharoit yaratish, ularga birgalikdagi faoliyatlari uchun o'zaro tashakkur bildirishlariga imkon berish, ulardan bo'lib o'tgan trening samarasi haqida fikrlarini so'rash, ishtirokchilarga nisbatan o'z moyilligini namoyon etish.

Guruhiy treninglarni o'tkazish jarayonida etikaga amal qilish masalasi.

Guruhiy treninglarni o'tkazishda jarayonida trener kasbiy xususiyatga ega bo'lgan etikalarga ega bo'lishi kerak. Bulardan biri axloqiy tamoyillar bo'lib, ularga quyidagilar kiradi:

- **Maxfiylik tamoyili.** Bu shuni anglatadiki, o'quv guruhida sodir bo'layotgan voqealar haqida uning biror-bir ishtirokchisiga tegishli ma'lumotlar guruhdan tashqarida bo'lgan har kim bilan muhokama qilinmasligi kerak. Ushbu tamoyilga rioya qilish guruhga ishonchni shakllantirish va ishtirokchilarning o'zini oshkor qilishi uchun qulay muhit yaratish uchun zarurdir.
- **Zarar yetkazmaslik tamoyili.** Ushbu tamoyilga rioya qilish trening ishtirokchilariga mumkin bo'lgan zararni oldini oladi. Mashg'ulotda va



guruhni boshqarish jarayonida sodir bo'ladigan barcha hodisalar uchun trener birinchi o'rinda mas'ul bo'ladi, yuqori darajadagi shaxslararo sezgirlik va professionallikni talab qiladigan "zarar qilma" tamoyilini hisobga oladi.

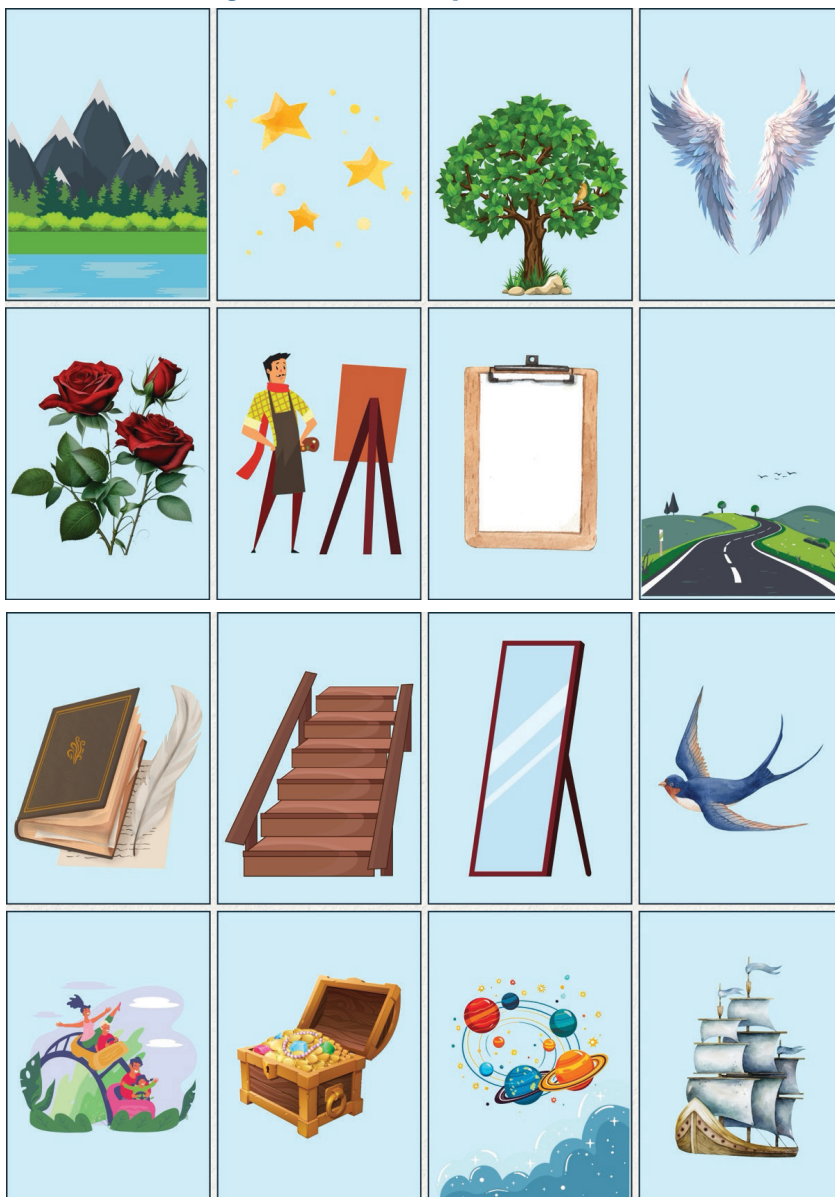
- **Ta'limning belgilangan maqsadlarining mazmuniga muvofiqligi tamoyili.** Ushbu tamoyil trening boshida aytilgan maqsadlarni amalga oshirishda trenerning izchilligini anglatadi. Ba'zan ish jarayonida alohida ishtirokchilarning xohishi yoki mashg'ulotning asosli rejasini o'zgartirish zarurati paydo bo'ladi. Birinchi holda, trener ko'pincha mashg'ulot mazmunini o'zgartirish istagi ishtirokchilarning himoya reaksiyasi ekanligini hisobga olishi kerak. Agar alohida ishtirokchilar bilan qo'shimcha ish olib borish talab qilinsa, trener shunga mos ravishda yo'naltirilgan treningni tashkil qilishi mumkin. Agar trening mazmuniga o'zgartirish kiritish zarurati hali ham asosli bo'lsa, u taqdirda trener ularni amalga oshirishi mumkin, faqat guruhdagi muhokamadan va barcha ishtirokchilar tomonidan qabul qilingandan so'ng.



ILOVALAR

1-ilova

“Bitta tilga o'tamiz” mashqi uchun kartochkalar:



“Uzuklar” shabloni:



“Kamolot poydevori” mashqi uchun kartochkalar shabloni:





“Men seni asrayman” mashqi uchun kartochkalar:

 HOMILADORLIKKACHA BO'LGAN TAYYORGARLIK	 HOMILADORLIK DAVRIDAGI PARVARISH
 TUG'RUQ DAVRI	 TUG'RUQDAN KEYINGI DAVR

A vertical decorative graphic on the right side of the page. It features a close-up of a hand holding several small, white, stylized human figures (a family) against a blue background. The figures are connected by thin lines, suggesting a family unit. The background is a solid blue color with a white diagonal line running across it.

1-JUDA TEZ XOMILADOR BO'LISH:
farzandlar orasida 2 yil interval saqlanmasa



bo'lajak onaning yoshi 18 dan kichik bo'lsa

ayolning yoshi 35 va undan yuqori bo'lsa



4-JUDA KO'P:

ayolning 4 va undan ortiq farzandlari bo'lsa



ayol tez-tez kasal bo'lsa, surunkali xastaliklari va ichki a'zolari yoki reproduktiv a'zolari kasal bo'lsa



“Nimasi noto‘g‘ri” mashqi uchun matnli kartochkalar:

Bolalar televizorda qaysi kanalni ko‘rishni muhokama qilib, shovqin solishmoqda.

Kattaning gapi: **«Nimaga baqirayapsilar? Televizorni o‘chir!»**

Bu fikrni nega noto‘g‘ri, deb hisoblaysiz?
Siz nima degan bo‘lardingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).

Sarvinoz maktabdan soat 12 da kelishi kerak edi. U soat 1:30 da qaytdi. Ota-ona uni ko‘rib, g‘azab otiga minishdi.

Ota-onaning gapi: **«Sarvi, o‘zi sanga ishonib bo‘lmas ekan. Doim shunday qilasana. Bo‘ldi. Endi bir oy davomida maktabdan tashqari hech qaerga bormaysan!»**

Bu fikrni nega noto‘g‘ri, deb hisoblaysiz?
Siz nima degan bo‘lardingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).

12 yoshli bola derazani ochiq qoldirib ketibdi. Bu ikki yoshli ukasi Anvar uchun juda xavfli. U 5 qavatdan yerga yiqilib tushishi mumkin.

Otaning gapi: **«San nima qilding? Ukang yiqilib tushib, o‘lishini istaysanmi? A? Gapir! Nega doim mening jahlimni chiqarasana?!»**

Bu fikrni nega noto‘g‘ri, deb hisoblaysiz?
Siz nima degan bo‘lardingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).



O'qituvchi 4 sinf o'quvchisi Shahzodning darsga xalaqit berib, gaplashib o'tirganini onasi Musallam opaga sms yozib yubordi.

Musallam opaning gapi: **«Bizni qanchongacha sharmanda qilmoqchisan? Qani gapir! »**

Bu fikrni nega noto'g'ri, deb hisoblaysiz?
Siz nima degan bo'lardingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).

Ona asabiylashayapti. Gapga kechikayapti.
Chunki o'g'li Sanjar maktabdan kechikayapti.

Onaning gapi: **«Ha, mening kechikishim sen uchun bir tiyin. Sen har doim men haqimda eng oxirida o'ylaysan».**

Bu fikrni nega noto'g'ri, deb hisoblaysiz?
Siz nima degan bo'lardingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).

Ona uyga kelsa, xonaning hammasi ostin-ustun bo'lib ketgan.
U bolalardan mehmon keladi. Uy toza tursin, degan edi.

Onaning gapi: **«Mendan alamlaringni olay, debsizlarda, a?!**

Bu fikrni nega noto'g'ri, deb hisoblaysiz?
Siz nima degan bo'lardingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).



Ota o'g'lining kir oyoqlaridan norozi.

Otaning gapi: **«Sen ham odam bo'lib, bundoq oyoqlaringni yuvishni o'rganasanmi?! Tur. Oyog'ingni yuvib kel».**

Bu fikrni nega noto'g'ri, deb hisoblaysiz?
Siz nima degan bo'lardingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).

Uy to'la mehmon. Bola mehmonlarning e'tiborini o'ziga jalb qilish uchun o'zini ko'z-ko'z qilib, qiliqlar qilayapti.

Onaning gapi: **«Sen masxarabozmisan nima balo? Qani qiliqlaringni to'g'rilab olchi».**

Bu fikrni nega noto'g'ri, deb hisoblaysiz?
Siz nima degan bo'lardingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).

Oila ovqatlanib bo'ldi. Ona bolasidan idishlarni joyiga qo'yishni aytgan. Ammo bola maktabga ketish uchun eshikdan chiqayotganda ona noroziligini aytgapdi.

Onaning gapi: **«Sardor. Meni bugun ertalabdan jahlimni chiqardinga. Men sendan juda xafaman. Shuni bilyapsanmi?»**

Bu fikrni nega noto'g'ri, deb hisoblaysiz?
Siz nima degan bo'lardingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).

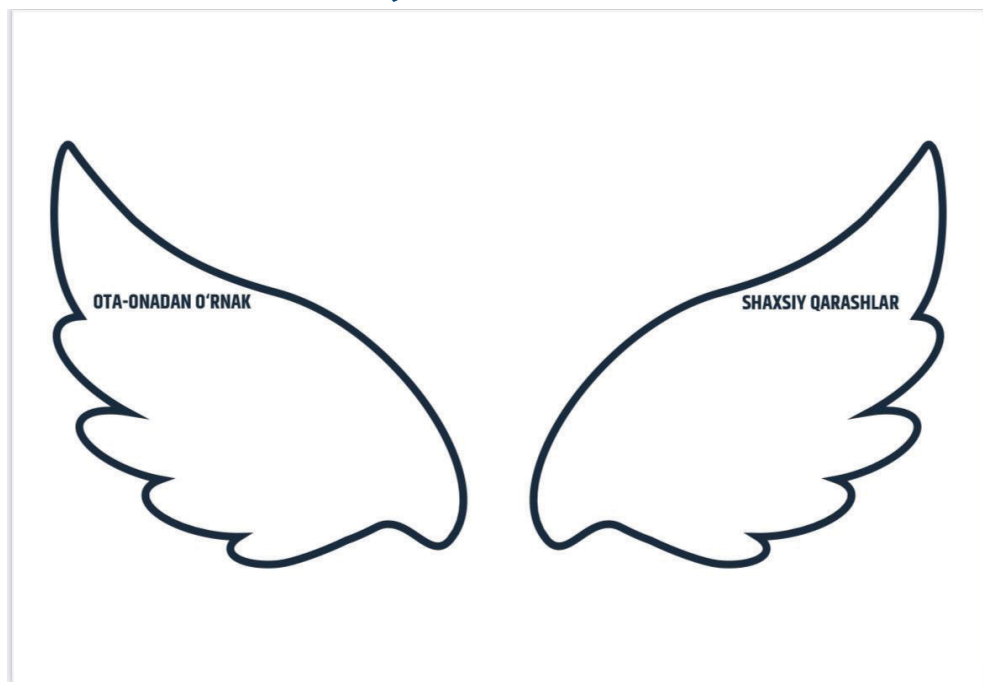
Bugun Murodning tug'ilan kuni, u 5 yoshga to'ldi. Bobosi unga anchadan beri xohlagan velosipedni sovg'a qildi. U mazza qilib velosipedda uchmoqchi bo'lganida, 3 yoshli ukasi Dilshod "bu velosiped menga" deb yig'lab turib oldi. Murod ukasiga velosipedni berishni istamadi.

Onaning gapi: **«Murod, buncha qizg'anchiqsan, ko'rmayapsanmi, ukang yig'layapdi. Qizg'anchiq bola bo'lsang, seni hammamiz yomon ko'rib qolamiz»**

Bu fikrni nega noto'g'ri, deb hisoblaysiz?
Siz nima degan bo'lardingiz? (Fikringizni aytib, asoslang).



7-ilova

“Qanotlar” blankasi:**Trening oldi tahlil varaqasi**

1. Sizga mos keladigan javobni belgilang.
 - a) Bo'lajak ota
 - b) Bo'lajak ona
2. Yoshingiz: ...
3. Kasbingiz: ...
4. Bu ota-onalik mas'uliyati haqidagi Siz qatashayotgan 1-treningizmi?
 - a) Ha
 - b) Yo'q
5. Iltimos, ushbu treningdan nimalarni kutishingizni qisqacha aytib o'ting....
6. Umuman olganda, ota-onalik mas'uliyatining asosiy tarkibiy qismlariga nimalar kiradi deb o'ylaysiz? ...



7. Mas'uliyatli ota-onalik haqidagi treningda aynan qanday masalalar yoritilishini istaysiz? ...

Treningni baholash varaqasi

Bu ota-onalik mas'uliyati haqidagi Sizning 1-treningizmi?

a) Ha

b) Yo'q

1. Iltimos, ushbu trening haqidagi taassurotlaringizni qisqacha bayon qiling. ...

2. Sizningcha, treningda maqsadga erishildimi?

a) To'liq erishildi

b) Qisman erishildi

c) Erishilmadi

3. Ushbu treningda mas'uliyatli ota-onalik borasida qanday yangi bilim yoki ko'nikmaga ega bo'ldingiz? ...

4. Sizning fikringizcha, qaysi mashqlarga ko'proq vaqt ajratish kerak?

5. Mas'uliyatli ota-onalikning qaysi komponent (tarkibiy qism)larini ochib berishga yana qo'shimcha mashqlar kerak deb o'ylaysiz?

6. Iltimos, fikringizga mos keladigan javobni belgilang.

a) Treningning borishi men uchun juda tez

b) Trening tezligi meni qanoatlantirdi

c) Trening tezligi men uchun juda sekin

7. Mas'uliyatli ota-onalikni yoritish haqida yana qanday takliflaringiz bor? ...



GLOSSARIY

Amaliy muloqot treninglari – u yoki bu professional faoliyatni amalga oshirish jarayonida zarur bo'ladigan kommunikativ malaka, ko'nikma va bilimlarni hosil qilishga qaratilgan tadbir.

Autotrening – shaxsni o'ziga qaratilgan, o'zini tinchlantiruvchi, diqqatini jamlovchi trening.

Adaptatsiya (lot. ada'tare – moslashtirmoq) – sezgi a'zolarining qo'zg'ovchi kuchiga moslashuvi natijasida muayyan sezgirlikning o'zgarishi.

Agressivlik – dushmanlik, boshqalarga, atrofdagilarga zarar yetkazish, tajovuz qilish, noqulaylik tug'dirish maqsadini amalga oshiruvchi shaxsning xususiyati.

Aqliy tarbiya – shaxsga tabiat va jamiyat taraqqiyoti to'g'risidagi bilimlarni berish, uning aqliy (bilish) qobiliyati, tafakkuri va dunyoqarashini shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon; ijtimoiy tarbiyaning muhim tarkibiy qismi.

Aqliy hujum metodi – jamoa hamkorligi asosida muammoni yechish jarayonlarini vaqt bo'yicha bir qancha bosqich (g'oyalarning generatsiyalash, ularni tanqidiy va konstruktiv holatda ishlab chiqish)ga ajratish.

Assotsatsiya (lot. associatio – birlashtirmoq) – psixik hodisalar orasidagi o'zaro bog'lanish, u ma'lum qonunlar bo'yicha tarkib topadi (jumladan, fazodagi yondoshlik, xronologik o'xshashlik, qarama-qarshilik va boshqalar).

Biriktiruvchi nizolar – nizoga asos bo'lgan va uning hal qilinishi er-xotining munosabatlari mustahkamlashuviga olib keladi.

Biografik metod (yunon. bios – hayot, grapho – yozaman, ko'rsataman) – odamni uning tarjimai holi bilan bog'liq bo'lgan hujjatlar orqali o'rganish usuli.



Badiiy qobiliyat – sensor obrazli fikrlashning alohida rivojlangan bo'limini, o'tkir emotsional ta'sirchanlik va reaktivlikni talab qiladi. Bu qobiliyatga tasvirlash, musiqaviy, artistik va adabiy qobiliyatlar kiradi.

Distress (ing. distress – g'am-tashvish, uqubat) – hayot uchun xavfli bo'lgan, stressning eng og'ir salbiy ko'rinishi.

Didaktika (ta'lim nazariyasi) (yun. didaktikos – o'rgatuvchi, didasko – o'rganuvchi) – ta'limning nazariy jihatlarini (ta'lim jarayonining mohiyati, tamoyillari, qonuniyatlari, o'qituvchi va o'quvchi faoliyati mazmuni, ta'lim maqsadi, shakl, metod, vositalari, natijasi, ta'lim jarayonini takomillashtirish yo'llari va hokazo muammolari)ni o'rganadi.

Ehtiyoj – odam va hayvon faolligining asosiy manbai, aniq sharoitlar bilan bog'liq zaruriyatning ichki holati.

Ekstraversiya (lot. extra – haddan tashqari, verso – o'zgarish) – shaxsning tevarak-atrofdagi odamlarga, tashqi hodisalarga yo'nalishi.

Frustratsiya (lot. frustration – yolg'on, omadsizlik, qo'rquv) – nizoli salbiy-emotsional holat bo'lib, umidning so'nishi, maqsadga erishishda yuzaga kelgan kutilmagan to'siqning vujudga kelishida kuzatiladi.

Fenomen (yunon. phainomenon – yuz beruvchi, sodir bo'luvchi) – his-tuyg'ular tajribasi bilan payqaladigan hodisani anglatuvchi tushuncha.

Fiziognomika (yunon. physis – tabiat, gnomon – biluvchi) – insonning tashqi ko'rinishi va uning biror shaxs turiga mansubligi o'rtasidagi qat'iy bog'liqlik.

Gumanizm:

1) insonning insonga bo'lgan mehr-muhabbati, uning shaxsini, qadrini hurmat qilish, kishi manfaatlari uchun qayg'urish g'oyalari bilan sug'orilgan va kishilar o'rtasidagi tenglik, halollik, insoniy munosabat tamoyillariga asoslangan dunyoqarash;

2) insoniylik va insonparvarlik, insonlarning bunyodkorligiga ishonch.

Genotip (yunon. genos – kelib chiqish, typos – namuna) – ota-onadan farzandga o'tadigan genlar majmuyi, irsiy asosi.



Gnoseologiya (yunon. gnosis – bilim, ong, o'rganish) – bilish, ilmiy bilimlarning shakllanishi, xususiyatlari, qonuniyatlari, uslublari, ilmiy tafakkur shakllari, shuningdek, insonga xos bo'lgan borliqni anglash qobiliyati haqidagi nazariya, ta'limot.

Hamkorlik – bu holat barcha ishtirokchilarning o'zaro mafaatlarni hisobga olgan holda muloqotda bolish va muammoli vaziyatni oxirigacha hal etishga intilishdir.

Ijtimoiy psixologik trening –insonlarning o'zini va o'zgalarni bilishi, tushinishi, insoniy munosabatlarga o'rgatishi.

Intervyu usuli – bunda ishtirokchilar trener tomonidan juftliklarga bo'lib chiqiladi. Buning uchun ishtirokchilar mevalar, gullar, daraxtlar, hayvonlar, qushlar va hokazolarning qaysi birini yoqtirishiga qarab ajratiladi.

Individuallik – individning boshqalardan farqlanadigan ijtimoiy xususiyatlari va psixikasining o'ziga xosligi hamda uning betakrorligi.

Ideal (yunon. idea – g'oya, tushuncha, tasavvur) – biror narsaning namunasi, ayrim odam, guruh va sinf xatti-harakatlari va intilishini belgilovchi oliy maqsad.

Idrok – sezgi a'zolariga ta'sir etgan narsa va hodisalarni ongda yaxlitligicha hamoyon bo'lish jarayoni.

Introversiya – shaxsning o'z fikrlari, sezgilari, kechinmalarining o'z-o'ziga tayanishi.

Konformlik (lot. corformis – o'xshash, mos) – individnnng guruh fikrlariga tashqi tomondangina qo'shilib, ichki tomondan esa qo'shilmay o'z fikrida qolishi, guruhga ongli ravishda moslashishi.

Kommunikatsiya – tirik va o'lik tabiatdagi tizimlar o'rtasida axborot almashinuvi. Hayvonlar o'rtasidagi signallar almashinuvi, insonning texnik vositalar bilan aloqa qilishi, bularning barchasi kommunikasiyaga misol bo'ladi.

Kompromiss – kelishuvchanlik. Bahsli vaziyatlarda “Sen ham yutqizma, men ham yutqazmay” qabilida ish tutish, munozara va ziddiyatdan



ikkala tomon ham hafa bo'lmaydigan qilib chiqib ketish imkoniyatini izlashdan iborat bo'lgan holdir.

Psixogimnastika – bu maxsus mashg'ulot bo'lib, uning yo'nalishi bilishga oid va shaxsiy emotsional tomondan rivojlantirishga va korreksiya qilishga qaratilgandir.

Labillik (lot. labilis – beqaror, o'zgaruvchan) – nerv hujayralarining tezlik bilan qo'zg'alish holatidan tormozlanish va tormozlanishdan qo'zg'alish holatiga o'tish xususiyati.

Munozara metodlari turkumiga, asosan, guruh doirasida o'tkaziladigan munozaralar, bellashuvlar, kundalik amaliy faoliyatda uchraydigan turli hodisalarni tahlil qilishlar, axloqiy xulq-atvor shakllarini muhokama qilishlar kiradi.

Melanxolik (yunon. melas – qora, chole – o't, safro) – temperament turlaridan, psixik faollikning sust, tez ta'sirlanuvchanlik, hatto, arzimagan narsalar uchun ham juda chuqur ta'sirotda berilishi bilan xarakterlanadi.

Muloqot – hamkorlikda faoliyat ehtiyoji bilan taqozolangan aloqa o'rnatish va uni rivojlantirish jarayoni, subyektlarning belgilar tizimi orqali o'zaro ta'sirlanishuvi.

Milliy xarakter (yunon. karakter – xususiyat, belgi) – biror-bir millatga xos xususiyatlar.

Milliy stereotip (yunon. stereos – qattiq, typos – iz, shakl) – ma'lum millatning obrazi bo'lib, u o'zida o'sha millatga xos shaxs xususiyatlar, madaniyat va xulq-atvorni namoyon qiladi.

Monotoniya – stressning qarama-qarshi holatidir. Masalan, bu holat ko'proq ishda, shaxsiy hayotda kuzatiladi.

"Men" konsepsiyasi (lot. conceptio – qabul etish) – odamning o'zi to'g'risida nisbatan barqaror, aniqlangan, o'z kechinmalarida ifodalanadigan taassurotlari.

O'yin metodlari – bunga didaktik va ijodiy o'yinlar; boshqaruv faoliyatiga taalluqli amaliy o'yinlar; rol o'yinlar, xulq-atvor shakllariga qaratish,



o'yinli psixoterapiya, psixodramatik korreksiya; kontr o'yinlar kiradi. Ko'pincha, bu turkum metodlarni qisqacha rolli trening deb atashadi.

Obyekt – insonning, subyektning bilish predmeti va faoliyati.

Passivlik – biror masalani hal etish lozim bo'gan vaziyatlarda shaxsnig o'zini olib qochishi, turli bahonalar bilan qarorni orqaga surushini anglatadi. Ko'pincha bu xil harakat nizoli vaziyatlarni hal etish jarayonida namoyon bo'lishi mumkin.

Paralingvistik ta'sir – bu nutqning atrofidagi nutqning bezovchi, uni kuchaytiruvchi yoki susaytiruvchi omillar. Bu nutqning baland va past tovushda ifodalanayotgan, artikulyatsiya, tovushlar, to'xtashlar, duduqlanish, yo'tal, til bilan amalga oshiriladigan harakatlar, nidolar kiradi.

Perseptiv treninglar turkumiga, asosan, maxsus T-guruhlarda olib boriladigan sezgirlik treninglari, sensitiv treninglar kirib, bundan ko'zlangan asosiy maqsad – shaxslararo muloqot jarayonida shaxsiy qiyinchiliklarni boshdan kechiradiganlarda o'ziga ishonch, sezgirlik va insoniy munosabatlar sirlarini yaratish, shaxsning o'zi hamda yaxlit psixofiziologik tasavvurlarini yanada oydinlashtirishga yordam berish.

Qiziqish – shaxsning o'zi uchun qimmatli va yoqimli bo'lgan muayyan narsa yoki hodisalarga munosabati, keng va tor, chuqur va yuzaki barqaror bo'lishi.

Rigidlik (lot. regidus – qattiq, mustahkam) – subyektiv tomonidan dasturlashtirilgan faoliyatda qayta qurishning talab qilinishi natijasida ro'y beradigan qiyinchiliklar.

Raqobat usuli – muloqot jarayonidagi bir kishining ikkinchi kishi ustidan hukmron bo'lishi va uning vaziyatini butunlay boshqarish niyatida muloqot qurayotgani.

Sotsial trening – bu insonni muloqotga o'rgatish uchun bajariladigan o'yin mashqlari va xatti-harakatlari tizimidir.

Trening – ingliz tilidan kelib chiqqan atama bo'lib, "train", "training" va boshqa ko'plab ma'nolarga, ya'ni "o'qitmoq", "tarbiyalamoq", "mashq qilmoq" (trenirovka) kabi ma'nolarga ega.



Temperament (lot. temperamentum – qismlarning bir-biriga munosabati) – shaxsning individual psixologik xususiyatlari majmuyi. Bu kishida faoliyat va xulq-atvorning dinamik va emotsional tomonlari bilan xarakterlanadi.

Vahima – vas-vasa. Bunda odam vahimaga tushadi, har xil xayollarga boradi. O'tib ketgan yomon voqeani eslab siqilishi yoki bo'lar-bo'lmas narsalarni o'ylashi, hali sodir etilmagan, aytib bo'lmaydigan yomon fikrlarga borib vahimaga tushish.

Verbal – bilim (ma'lumot, axborot)larni so'z yordami (og'zaki)da yetkazib berish, ifoda etish.

Video (audio) tasma usuli – trener tomonidan har bir ishtirokchi alohida jihozlangan xonaga chaqirilishi va u guruh a'zolariga o'zi haqda nimalarni aytib berishni istasa, shuni gapirishi.

Xolerik (yunon. chole – safro, sarik o't) – temperament turi, u hissiyotning jo'shqinligi, kayfiyatning birdaniga tez o'zgarib qolishi, hissiyotning muvozanatsizligi va umuman harakatchanligi bilan ifodalanadi.

Xarakter (yunon. charakter – xususiyat, belgi) – kishidagi barqaror psixik xususiyatlarning individual birligi. U shaxsning mehnatga, atrofdagi narsa va hodisalarga, boshqa kishilarga va o'z-o'ziga bo'lgan munosabatlarida ifodalanadi.

Xarakter aksentuatsiyasi (yunon. charakter – xususiyat, belgi; lot. accentus – urg'u) – xarakterning alohida xususiyatlarining haddan tashqari ifodalanishi.



MUNDARIJA

Kirish	3
Dasturni amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar	6
Treningni o'tkazish tamoyillari va qoidalari	8
Trening o'tkazuvchi trenerga qo'yiladigan talablar	11
"Mas'uliyatli ota-onalik" treningiga qo'yiladigan talablar va trening o'tkazish qoidalari.....	14
"Mas'uliyatli ota-onalik" trening texnologiyasi va metodologiyasi	16
"Mas'uliyatli ota-onalik" treningini tashkil etish.....	19
1-kun. Trening mavzusi: Oila – bu "biz"	21
2-kun. Trening mavzusi: "Siz eng yaxshi ota-onasiz"	33
Trening guruhidagi muammoli holatni hal qilish.....	45
Ilovalar	48
Glossariy.....	61



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

TRENERLAR UCHUN

O'quv-metodik qo'llanma

“Mahalla va oila” nashriyoti
Toshkent – 2025

Nashr uchun mas'ul: **B. Mavlonov**
Muharrir: **U. Yunusov**
Badiiy muharrir: **F. Sobirov**
Dizayner-sahifalovchi: **L. Abdullayev**



1940

Nashriyot ro'yxat raqami № 1043191. 24.09.2021-y.
Bosishga ruxsat etildi: 20.03.2025.
“Good Pro” garniturası. Qog'oz bichimi: 70x100 1/16
Nashriyot bosma tabog'i 3,7.
100000, Toshkent shahri, Mirzo Ulug'bek tumani,
M.Ismoilıy ko'chasi 1-G uy.

«Pages Print» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent, Olmazor tumani, Chimboy ko'chasi, 8-uy.