

Жамоани Бирлаштиручи Терапия ЖБТ

Модераторлар учун қўлланма

"Ёлғиз қийналяпман, деб ўйладим. Уй томига чиқиб эса, ҳар бир уй куюётганина
гувоҳ булдим"

Баба Фарид (1173-1266)



Мухаррирдан

Ушбу қўлланма Швейцариянинг Базел шаҳридаги мустақил психолог Улрике Шефер хоним томонидан тақдим этилган материалларга асосланган. У усул асосчиси Адалберто Баррето билан яқиндан ишлаган Мадриано Педроза ва Риккардо Родари тўғрисида Жамоя Бирлаштирувчи Терапиясида (ЖБТ) модератор сифатида таълим олди. Улрике Шефер томонидан тақдим этилган тажрибанинг беш босқичининг батафсил тавсифи 2017-2021-йилларда Тожикистон ва Украинада ЖБТ усули билан модераторлар тайёрлаш жараёнида орттирилган тажриба билан тўлдирилди. У усулнинг тўлиқ баёнотига даво қилмай, фақат шахсий танловга асосланган. Қўлланмада келтирилган маълумотларнинг кўп қисми амалий машғулотлар давомида тўлиқ тушунарли бўлади.

Симон Гройтер,
Май 2022 г., Люцерн, Швейцария



Форталеца

Бразилия



Адалберто Баррето



ОТС в Форталеца

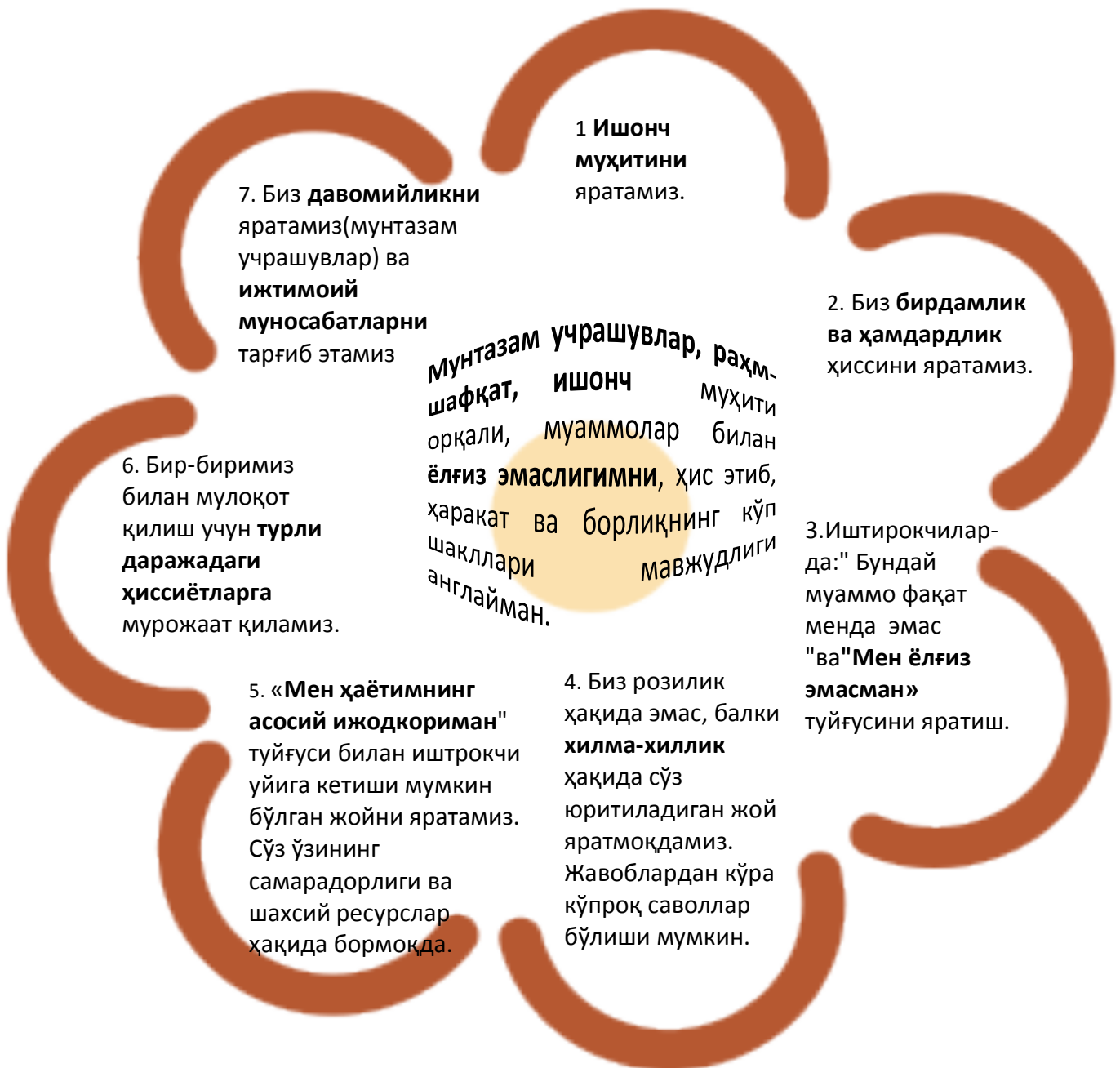


Форталеца

Қирғизистонда ЖБТ нинг асосий мақсадлари



OTC sessiyasining maxsus maqsadlari



Moderatorlar uchun sessiya haqida umumiy ma'lumot**1. Kirish va xush kelibsiz (taxminan 10 daqiqa). Do'stlik va ishonch muhitini yarating.**

- a. Ishtirokchilarga salom bering. Agar yangi ishtirokchilar qo'shilgan bo'lsa, OTS tarixi haqida qisqacha ma'lumot bering.
- b. Tug'ilgan kunlarni, o'lim kunlarini, baxtli va boshqa muhim voqealarni - she'r o'qish yoki qo'shiq kuylash orqali nishonlang.
- c. OTSning 4 ta qoidasini tushuntiring: faqat 1 kishi gapiradi... faqat shaxsiy tajribadan... maslahat/mulohazasiz va hokazo. ... mavzuga mos keladigan she'rlar, maqollar, qo'shiqlar yoki hazillar yordamida istalgan vaqtda guruhni to'xtatishingiz mumkin.
- d. Eslatma: sirlarni oshkor qilmang, jim bo'lishingiz mumkin, birinchi bo'limda muhokama qilmang (lekin ikkinchi bo'limda ham bo'lishi mumkin), biror narsada kelishishga hojat yo'q, lekin turli hayotiy tajribalarni, mobil telefonlarni diqqat bilan tinglang. o'chirilgan.
- e. Isitish o'yinlari (o'ynoqi tana harakatlarini o'z ichiga oladi)

2. Mavzuni tanlash (taxminan 15 daqiqa). Agar ishtirokchi qoidalarga rioya qilmasa, to'xtating.

- a. Nima uchun gapirish muhimligini ayting. Tegishli maqoldan foydalaning.
- b. Ishtirokchilarni o'z mavzularini taklif qilishga taklif qiling: "Endi o'ylagan mavzuni aytish vaqti keldi. Nimalarni xayol qilyapsiz? Sizni nima tashvishga solmoqda? Sizni nima uyg'oq tutadi?" Mavzuni bergan odamning his-tuyg'ulari haqida so'rang va agar kerak bo'lsa, batafsilroq o'rganing! Tegishli shaxsdan to'g'ri tushunganingizni so'rab, eslatib o'tilgan har bir mavzuni yozing va so'zlab bering. Taqdim etilgan mavzu uchun odamga rahmat. Yuqoridagi savollarni qayta-qayta takrorlang. Ishtirokchilarni jim turishga harakat qiling!
- c. Taklif etilgan mavzular bo'yicha boshqa guruh a'zolarining bayonotlarini to'plang (5 - 6 ta bayonot): "Sizni qaysi mavzu ko'proq qiziqtiradi? Bugun sizni qaysi mavzu ko'proq tashvishga solmoqda?"
- d. ovoz berish. Har bir ishtirokchi bitta ovozga ega. Ovozlarini aniq hisoblang. Qaysi mavzuni tanlaganingizni ayting. Mavzu tanlanmagan har bir ishtirokchiga rahmat.

3. Kontekstualizatsiya (taxminan 15 daqiqa). Muammoni hal qilishga urinmang! Biror kishi o'z dardi bilan qabul qilinganligini his qilishi uchun etarli.

- a. Tanlangan mavzuni taklif qilgan odamdan muammosi haqida ko'proq gapirishni so'rang.
- b. Ishtirokchilardan tushuntirishlar haqida savollar berishlarini so'rang
- c. Majburiy emas: Taklif etilgan mavzudan guruh uchun mavzu/savol tuzing
- d. Mavzuni taklif qilgan odamdan o'z kursiga o'tirib, boshqa hech narsa demaslikni so'rang.

4. Guruh almashinuvi (taxminan 40 daqiqa). Maqsad - haqiqiy, shaxsiy hayotiy tajribalarning eng chuqur almashinuvi!

- a. Ishtirokchilardan o'z hayotlaridagi tajribalarini baham ko'rishlarini so'rang: "Bu voqeani kim boshdan kechirdi va bu vaziyatda sizga nima yordam berdi?" Har bir hissadan keyin ishtirokchiga hissasi uchun rahmat. Guruhga istalgan vaqtda she'r, maqol, qo'shiq yoki hazil bilan guruhni to'xtatishni eslatib turing. Qoidalarga rioya qilinganligiga va barcha ishtirokchilar diqqatli ekanligiga ishonch hosil qiling (energiya aylanishini tejash uchun)!
- b. Birjani yakunlab, umumiy jarayonga qo'shgan barcha hissalarini uchun rahmat.

5. Xulosa (taxminan 10 daqiqa). Ushbu sessiyadan o'zimiz bilan nima olib ketamiz?

- a. Hammadan o'rnidan turishini, bir-birlarining qo'llarini ushlab turishlarini va tanalarini silkitishlarini so'rang.
- b. Esda tutingki, biz bu erda ... (mavzu bo'yicha ishni sarhisob qilish) ga qaramay, biz bir-birimizni ushlab turamiz va atrof-muhit tomonidan qo'llab-quvvatlanamiz.
- c. Har bir insondan ushbu sessiyadan uyiga nima olib ketayotganini aytishini so'rang: "Ushbu mashg'ulotdan uyga nima olib ketyapsiz?" Har bir hissadan keyin savolni takrorlang. Hissalar orasida jim turishni so'rang.
- d. Mavzuni taklif qilgan shaxsning "marvaridini" shakllantirishga harakat qiling (kuch, ijobiy narsa).
- e. Ishtirokchilarni navbatdagi sessiyaning sanasi va joyi haqida ma'lumot bering va barchani keyingi norasmiy qismga taklif qiling (choy uchun).

“Бирлаштирувчи жамоа терапияси” бўйича машғулотларнинг батафсил тузилиши

(Тахминан 90 мин.)

Масалалар	Тахрир мисоллари	Эслатмалар	Украинада ЖБТ қабул қилиши эслатмалари
<p>1 Босқич: Кириш</p> <p>Тахминан 10 минут</p>			
<p>а. Саломлашув</p> <p>Келиши ва танишиш; Ҳар бир иштрокчи яхши қабулни ҳис қилиши керак</p>	<p>" Сизларни ЖБТ машғулотимизга аъло кайфияда кутиб оламан. Менинг исми _ _ _ _ _ ва ҳамкасбим _____ бу гуруҳга Модератормиз"</p> <p>"Бугун сафимизда янги иштирокчиларимиз бор. Келганингиз жуда яхши!"</p> <p>"Бир-биримиз билан яхшироқ танишишиш, кундалик тажрибамиз, ҳаракатга ундовчи, оғриқ, тажриба ва бахтли қиладиган нарсалар ҳақида гапириш учун келдик. Бразилияда профессор Адалберто Баррето томонидан биринчи мартта, камбағал жамоаларда кўп одамларни гуруҳда ғамхўрлик билан қамраш қўллаб-қувватлаш ва уларнинг қобилиятини мустақкамлаш ишлаб чиқилган».</p>	<p>Стуллар ёки тўшаклар билан доира тайёрланг. Модераторнинг дафтар ва ручкаси бор.</p> <p>Диққат: мен, модератор(МО) сифатида вазиятни мен учун қулай тарзда тайёрлашим керак. Ўзингиз учун ҳимояловчи фаришта бўлинг!</p> <p>Гуруҳ янги аъзолар (УЧ) учун очиқ.</p> <p>Янги иштирокчиларни кутиб оламиз.</p> <p>Ҳар бир иштрокчи билан шахсан саломлашаман.</p> <p>Ишонч муҳитини яратиш керак.</p>	<p>Гуруҳ ҳажмига кўра хона ва ўтиргичлар тайёрланг.</p> <p>Ҳар бир иштирокчини одатдаги (анъанавий) саломлашиш маросими билан қутланг.</p> <p>Тегишли анъаналар.</p>
<p>Кириш.</p>			
<p>б. Туғилган кунларни/байрамларни нишонлаш</p>	<p>"Бизни қўллаб-қувватлаётган муҳитнинг қадрини англаш ва гўзаллигини сезиш учун қўшиқ айтамыз"</p> <p>"Шу ойдаги туғилган кунлар ёки анъавий санани нишонлашни ёки бирор таъсирли нарсани эслайсизми?"</p>	<p>Туғилган кун қўшиқларини маросим сифатида киритинг.</p> <p>Қўшиқ куйлаш</p>	<p>Шу билан бир қаторда, шеър ўқиш мумкин.</p>

	"Сўнги кунларда энг катта муваффақиятингиз қандай бўлди? Сўнги бир неча кун ичида сиз ўрганган яхши нарса нима бўлди? Ўтган дарсдан бери ҳаётингиздаги ижобий ўзгаришлар ҳақида гапириб беринг..."		
в. Қоидалар ҳақида айтинг	<p>Машғулотлар давомида 4 та оддий қоида мавжуд:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кимдир гапираётган бўлса, бошқалар тинглайди 2. Ҳар бир инсон бошқалар (учинчи шахсда) ҳақида эмас, биринчи шахсда, "Мен" сўзини ишлатиб гапириши керак. Шахсий ҳаёт тажрибангизни баҳам кўринг. 3. Маслаҳат бермаймиз, ҳукм чиқармаймиз, узоқ вақт гапирмаймиз, тақдимотлар билан безовта қилмаймиз. Биз бошқалар учун ечимлар изламаймиз. 4. Гуруҳни исталган вақтда қўшиқ, мақол, шеър, қисқа ҳикоя ёки айтилганларга мос латифа билан тўхтатиб қўйишингиз мумкин. 	Гуруҳни диққат билан тинглаш-- қўллаб-қувватловчи энергия доирасини яратади ва ҳар бир иштирокчи ўзининг ҳиссасини қўшади.	
г. Тамойилларни эслатинг	<p>Сирларингизни айтманг. Сукут сақлашингиз мумкин. Бу гуруҳ - ўзингизни тинглаш, ичингиздагини ташқарига чиқариш ва гапириш учун. Мўхокама қилмаймиз. Умумий фикрни қандай ривожлантириш ҳақида эмас, балки турли фикрларни тинглаш ва турли ҳаёт йўлларида шахсан керакли йўлни танлаш ҳақида. Кейинчалик, иккинчи қисмда, чой ичиш давомида, истаганизча мўхокама қилиш мумкин."</p> <p>"Мобил телефонларимиз ўчирилиши ёки жим режимда қолдирилиши керак, уларни сессия давомида ишлатмаймиз. Овозли қўнғироқлар, СМС, интернетдан фойдаланиш ва мобил алоқанинг ҳар қандай шакллари учун амал қилади. Биринчи қисмдан кейин уларни</p>	<p>Мобил телефонлардан фойдаланмаслик 1, 2 ва 4. рақамлар остидаги қоидалар билан боғлиқ:</p> <p>Қоида № 1, "Бошқалар тинглайдилар", уларнинг бошқа ҳеч нарса қилмаётганларини англатади, фақат тинглаш.</p> <p>Қоида № 2, шахсий ҳаёт тажрибаси алмашиш, шунингдек, шеърлар, қўшиқлар, ва бошқалар.</p> <p>Қоида № 4, шахсий хотирада сақланади.</p> <p>Усул ички маданий ресурсларни фаоллаштиради, ҳар бир иштирокчининг шахсий чегараланган имкониятларини тан олади.</p> <p>Сессия давомида ташқи (web) таркиб</p>	

	ёқишимиз, иккинчи қисм давомида ёки ундан кейин шошилиш қўнғироқлар ва шунга ўхшашларни амалга оширишимиз мумкин бўлади."	ёрдамида ички ресурсларнинг чекланишини бартараф этишга ҳожат йўқ. Мисол учун, шеърни қоғозга қараб, интернетдан тўлиқ ўқишдан кўра, фақат бир қисмини ёддан айтиш афзал.	
<p>Д. Қиздирувчи машқлар</p> <p>Ўзингизни ҳоли қўйинг/ҳаракат қилинг</p>	<p>Қизиш учун, илтимос, ўрнимиздан турайлик,..."</p> <p>Мисол учун:</p> <ul style="list-style-type: none"> - алмашув жойлари: ранг-баранг кийимлари бор иштирокчилар, фарзанди бор, боғи борлар... - ҳаракатни бошланг: қўлларингизни ҳаракатга келтиринг, чўзинг, баланд овозда эсанг... - Тўпни ташлаб, тўпни ушлаган иштрокчи шеър ўқиши / қўшиқ айтиши керак... 	<p>МО (модератор) гуруҳ билан бирга туради.</p>	

Масалалар	Мисоллар	Изоҳлар	Украинада БЖТ ҳақида эслатмалар
<p>Босқич 2: Машғулот мавзуини танлаш.</p> <p>15 минут атрофида</p>			
<p>а. Асослаш / Кириш</p> <p>Нега гапиряпман?</p>	<p>«Сессияг мавзуини танлаш вақти келди»</p> <p>"Мени нима бошқараётгани ҳақида гапириш жуда муҳим. Эҳтимол, мақолни биласиз: "Биргаликда азоб ярим азоб бўлади, биргаликдаги қувонч қўшалоқ қувонч бўлади."</p> <p>Бразилиялик мақол: "Оғиз ёпиқ бўлса, тана гапиради. Оғиз гапирса, тана ўзини даволайди."</p>	<p>Бошқа мисоллар:</p> <p>Вилгелм Рейх: "айтилмаган сўзлар заҳарли бўлади" Шекспир: "Гапирилмаган уни қайғу, юракни синдирмагунча кемиради."</p> <p>Кензабуро Ое: "Инсон қалб илдизларида, азоб ёки қайғу бўлса, ифодалаш бир вақтнинг ўзида қайғу ва азобдан шифо топишни англатади"</p>	
<p>б. Ҳиссаларни/фикрларни йиғиш</p> <p>Мен нима ҳақида гапиряпман?</p> <p>Ким гапиришни истайди?</p>	<p>Аввал мавзуларни тўплаймиз ва кейинчалик улардан бири ҳақида гаплашамиз."</p> <p>Сизни безовта қилаётган нарсалар ҳақида гапиришга таклиф қиламиз. Бирор нарса демоқчи бўлган одам аввал ўз исмини айтиб, ҳозир уни безовта қилаётган нарсаларни қисқача баён қилади."</p> <p>"Бизни нима ҳаракатга ундайди, қандай ўйлар қийнайди, уйқуни қочиради. Лекин бу сирлар ҳақида емас, балки гуруҳимизда ўзингиз истаган нарсани айтишга имкон беради."</p> <p>" Дилингизда нима? Сизни нима қийнайди? Нима уйқуни қочиради?" Ишторкчи ўз мавзуини бошлайди.</p>	<p>Машғулот давомида жимлик/тартиб сақланишини сўранг ва назорат қилинг!!! Ҳар бир баёнотдан сўнг, "Дилингизда нима? Сизни нима қийнайди? Нима уйқуни қочиради?" мантра каби саволларни беринг Ҳис-туйғулар ҳақида сўранг: "бу вазиятда қандай ҳис-туйғуларни ҳис қиласиз?" Ҳис-туйғулар ҳақида сўраш, иштирокчиларнинг оғир тажрибалари билан боғлиқ мавзуларга келганда, айниқса муҳимдир. Бундай ҳолда: " Ҳозир бу ҳақда гапирганда нимани ҳис қиляпсиз?" савол фойдали бўлиши мумкин. Инсонларга ўз ҳис-туйғуларини эришиш, англаш, уларни тушуниш имкониятини, қувватни (энергия) яратади.</p>	

<p>Таклиф</p> <p>Мавзуни аниқланг</p>	<p>"Илтимос, ўзингизни таништиринг. Елена раҳмат, мен айрим нарсаларни ёзиб оламан. Илтимос, гапиришингиз мумкин." Иштрокчи гапидан сўнг. "Катта раҳмат, Елена. Фикрингизни қайтариб тўғри тушунганимни билмоқчиман . Фикрингиз _____бу ҳақида, тўғрими? Йўқ? Менга ёрдам бера оласизми? Раҳмат. Ким яна бирор нима демоқчи?"</p> <p>« Қалбимда нима бор? Мени нима безовта қиляпти, уйқумни қочириб?»</p> <p>Айтилган барча мавзуларни, негизги сўзлар билан ва иштрокчининг исми билан ёзинг.</p>	<p>Модератор гуруҳга тавсия этилган мавзу барча иштирокчилар муурожаат қилиши мумкин бўлган гуруҳнинг умумий мавзусига айлантирилишини эслатиши керак (3-босқич, "в" - қадамни таққосланг).</p> <p>Шунга қарамай, мавзуни таклиф қилган иштрокчи исталган вақтда мавзу шаклини ўзгартириши мумкин. Бу фақат унинг шахсий масъулияти асосида содир бўлади.</p> <p>Барча иштрокчиларга тегишли бўлган муҳим воқеа бўлса, МО бунини мавзу сифатида белгилайди.</p>	
<p>в. Мавзуси шу мавзуга ўхшаш бўлган иштирокчиларни аниқлаш</p>	<p>"Энди сизга таклиф этилган барча мавзуларни яна бир бор атаман. Айтишда қайси мавзу сизга таъсир қилганини айтишингиз мумкин. Андрей қуйидаги мавзуни айтди: _____.</p> <p>Елена _____ҳақида сўхбатлашди".</p> <p>Қайси мавзуга мойил бўлганлар доирасидан қисқа жавоблар (2-3 фикр) олинг.</p>	<p>Барча Марказий мавзуларни айтинг.</p> <p>Гуруҳда акс садо: "Сизларга қайси мавзу сизга тўғри келади?" "Қайси мавзу сизда акс этади?"</p>	
<p>г. Овоз бериш</p>	<p>Афсуски, биз фақат битта мавзу билан ишлашимиз мумкин. Овозга қўйиш. Ҳар бир қатнашчи фақат бир овозга эга. Мавзу таклиф қилганлар ўз мавзуларига овоз беришлари мумкин, улар гуруҳнинг бошқа аъзосининг мавзусига ҳам овоз беришлари мумкин. Барча мавзулар муҳим аҳамиятга эга. Бугун сизга қайси мавзу таъсир қилди, ким билан акс-садо берасиз?</p>	<p>МО овозларни баланд ва аниқ ҳисоблайди ва натижаларни қайд этади.</p> <p>Агар МО нинг фикрига кўра, амалга оширишнинг имконияти катта бўлган мавзу бўлса, иштирокчиларга таъсир кўрсатмаслик учун уни охирида атайди.</p>	

	<p>Марина мавзусига ким овоз беради? Овозларни санайман ва ёзаман. Раҳмат, бешта овоз.</p> <p>Андрей мавзусига ким овоз беради? Миннатдорман. Етти овоз. Биз Андрей мавзусини қабул қилишга қарор қилдик. Қолганларга мавзуни таклиф қилганлиги учун раҳмат.</p>	<p>МО ва Со-МО овоз беришда иштирок этмайди</p> <p>Ноаниқ овоз бериш: бир хил овозга эга бўлган мавзулар ўртасида такрорий овоз бериш ўтказиш.</p> <p>Мавзу таклиф қилган ҳар бир иштирокчига раҳмат айтинг!</p>	
--	--	---	--

Масалалр	Мисоллар	Изоҳ	Украинада БЖТ ҳақида эслатмалар
<p>Босқич 3: Контекстуализация /чуқурлашиш, батафсил</p> <p>15 минут атрофида</p>			
а. Мавзун тарифлаш	“ Андрей, мавзунгиз ҳақида батафсил айтиб берсангиз”.	<p>Иштрокчи ўз мавзуси ҳақида батафсил гапиради. МО ва бошқа иштирокчилар аниқлаштирувчи саволлар беришлари мумкин.</p> <p>Масалан: "бу вазиятда сиз учун энг қийин нарса нима?"</p> <p>МО учун кузатишлар ва саволлар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Азоб нима? - Инсонга ички ва ташқи таъсири - Шу кунгача ишлатиладиган стратегиялар - Қатнашсининг ўзи билмаган ҳолда мавзуга хиссаси? - Инсон бундан нимани ўрганган? 	
б. Мавзун аниқлаш	"Яхшироқ тушиниш учун кимда савол бор? Маълумот олдимиз? Нимани тушунмаяпсиз? Мавзун яхшироқ тушуниш учун қўшимча маълумот керакми?"	<p>Иштирокчиларга аниқлаштирувчи саволлар беришни сўранг. Саволларнинг мақсади - мавзун яхшироқ тушунишдир(мавзун таклиф қилган одамнинг ҳолати).</p> <p>Маслаҳат берманг! Мухокама қилманг!</p>	
Иложи бўлса : в. Гуруҳ мавзусини шакллантинг	<p>Иштрокчи мавзун гуруҳ мавзусига айлантиришнинг мисоли: Қатнашчи ароқхўр эрининг тўсатдан касаллиги туфайли уйда ўзини ёмон ҳис қилаётгани ҳақида гапиради.</p> <p>Бу мавзу ширга айлантирилди, махсус савол: "Ҳаётингизда ҳиссий қийин вазият юзага келганда сизга нима ёрдам берди?"</p>	<p>Индивидуал мавзу умумий саволга айлантирилган бўлиб, унинг ёрдамида барча иштирокчилар ўзларига яқин бўлган мавзусини аниқлашлари мумкин. Бундай саволни шакллантинг санъатдир.</p> <p>Бу-ҳиссий даражада кристалланиш нуқтасини топиш.</p> <p>Умумий мавзун гуруҳ учун очиқ саволга айлантириш фойдали.</p> <p>Бу айтилганларнинг - гуруҳ мавзусини</p>	

		<p>ташкил этган нарсаларнинг рамзий, аниқ томони бўлиши мумкин.</p> <p>Мавзуни гуруҳга баланд овозда айтинг.</p> <p>Иложи бўлса, ҳар икки томонга ҳам эътибор қаратинг: Жабрланувчига ҳам, одобсиз қилмиш содир етган шахсга ҳам.</p> <p>Иштирокчиларнинг ҳикоялари иккала нуқтаи назардан ҳам бўлиши мумкин!</p> <p>Агар умумий гуруҳ мавзусини тузишнинг иложи бўлмаса, 4-босқичнинг 3-қадамигача давом етиб, шу тажрибалар ҳақида сўранг: "Ким шундай нарсаларни бошидан кечирди ва бу вазиятда сизга нима ёрдам берди?"</p>	
<p>г. Ёпик контекстуализация</p>	<p>"Раҳмат. Энди эса бошқа иштирокчиларнинг фикрларини, бошқалар шу каби вазиятларда ўзини қандай тутганини тинглашингизни сўрайман."</p>	<p>Мавзуни тақдим этган одамга стулга суюниб, дам олиши ва фақат тинглаши мумкинлигини айтинг.</p>	

Масалалар	Мисоллар	Изоҳ	Украинада БЖТ ҳақида эслатмалар
<p>4 Босқич: Бўлиниш(Асосий босқич)</p> <p>40 минут атрофида</p>			
<p>а. Танланган мавзу бўйича иштирокчилар ўртасида фикр алмашув</p> <p>Фикр алмашувни қўлланг, манбааларни айтинг.</p> <p>Қўшиқ / шеър рағбатлантиринг</p>	<p>"Мавзу _____ ҳисобланади. Мавзунинг қайси қисмида муаммоингизни ҳис қиласиз? Яна ким муаммоси тилга олинганини сизди? Уни қандай ҳал қилдингиз? Сизга нима ёрдам берди? Бундан нималарни ўргандингиз?</p> <p>"Маълумот алмашиш вақтида мавзу берган одамга қараманг, унга маслаҳат олиш туйғусини бермаслик учун."</p> <p>Муҳим: Бу ечимларни топиш ҳақида эмас! Биз азоб-уқубатларни даволамаймиз, бунинг учун мутахассислар бор. Мавзунинг тақдим этган инсонга дарди билан ўртоқлаша олдиган жойни ташкил этамиз. " Яна бир бор қўшиқ ва шеър ҳақида ўйланг..."</p>	<p>МО ва Со-МО мавзунинг ажратиш " да иштирок этишлари мумкин. Лекин тажрибада бу кераксиз, чунки тузилиш таркиби ва ўрни сақланиши керак.</p> <p>Жароҳат оғир бўлса, фокусни ўзгартириш мумкин.</p> <p>Мисол учун, мавзу ўлим бўлса, «Марҳум ҳақида энг яхши хотираларингиз? деб сўрашингиз мумкин.</p> <p>Туйғуларга эътиборни қаратиш. Фикр алмашув давомида хона эшиги доимо очиқ бўлади. Иштирокчилар зарур деб ҳисобласа хонадан чиқиб кетишлари ва ўз ҳоҳиши билан яна қайтиб киришлари мумкин. Иштирокчига модераторнинг ҳамроҳ бўлишига ҳожат йўқ.</p>	
<p>б. Фикр алмашувнинг якунида</p>	<p>Қатнашганларингиз учун катта раҳмат!</p>		

Масалалар	Мисоллар	Изоҳ	Украинада БЖТ ҳақида эслатмалар
5 Босқич: Тугаш маросими 10 минут атрофида			
а. Яқинлик	«Энди эса ўринларимиздан туриб, бир-биримизнинг қўлларимизни (ёки елкани) ушлаган ҳолда доира шаклини ясаймиз»	Доирада қўллаб-қувватлаш: турган ёки ўтирган ҳолда, ёки навбатма навбат иккала ҳолатда. Дўстингизни қўлини/елкасини ушлаб тўлқинли ҳаракатлар қилинг. МО биргаликда бажаради.	Ҳар қандай тегишли анъанавий маросимлар
б. Нима сабабдан бу ерда турибмиз?	" Бу ерда барчамиз бирга туришимизнинг рамзий маъноси, шундай _____ (гуруҳ мавзусига мурожаат қилинг) бўлишига қарамай, биз бир-биримизни қўллаб-қувватлаймиз, атрофимиз ҳам бизни қўллаб-қувватлайди"	Гуруҳнинг мавзусига мурожаат қилинг! Қатнашчиларга улар ҳис қилган икки томонлама қўллаб-қувватлашдан ташқари, бу ерда айна вақтда йўқ бўлган инсонлар ҳам қўллаши ҳақида хабардор қилинг,	"
в. Ўзингиз билан фақат ижобий нарсаларни олинг	« Бу сессиядан ўзингизга нима оласиз?». Қатнашчиларга ашула, шеър айтишлари мумкинлигини эслатинг	Саволларни қайта қайта такрорланг. Машғулот давомида тинчлик сақланишига эътибор беринг!	
г. "Марварид" ни шакллантиринг		МО мавзуни берган одамни " марварид" деб аташга ҳаракат қилади. Мисол учун: "Ёлғизлик ва қўрқув одатига қарамасдан, Андрей бизнинг олдимизга келишга ва бу ҳақда биз билан гаплашишга қарор қилди. Бу унинг жасурлигини кўрсатди."	
д. Хайрлашув Миннатдорчилик	"Барчангизга яхши тилаклар ва вақтингизни аъло ўтказишингизни тилайман. Хайр. Яна _____ кейинги машғулотида кўришамиз. Энди эса норасмий қисм навбати, бирга чой ичамиз..."	МО барча қатнашчиларга раҳмат айтади МО мавзу таклиф қилган қатнашчиларга миннатдорчилик изҳор этади. Кейинги сессиянинг вақти ва жойини элатинг! Ҳаммани учрашувнинг иккинчи, норасмий қисмига таклиф қилинг.	

ЖБТ Тарихи

Бразилия тарихи 300 йил қуллик ва мустамлакачилик билан белгиланади. 16-асрдан 19-асргача португал истилочилари улкан хўжаликлар яратиб, ерлик аҳоли бўлган хинду аҳолисидан, Африка қабилаларидан ташкил топган қуллар меҳнатидан фойдаландилар. Шунинг учун камбағал ва қарам қишлоқ аҳолиси ўз овозига эга бўлмаган ва ўз-ўзини англаш даражаси паст бўлган ҳолда шаклланди. Ҳиндистон аҳолиси ва Африка қуллари бостирилиб, уларнинг маданий мероси камситилди.

1960-йилларда (XX аср) очлик ва қашшоқликни бошидан кечирган бразилиялик педагог Пауло Фрейре (1921 – 1997) инсонларга кўпроқ ўзига ишонч ва ўз-ўзини англашга эришишда ёрдам бермоқчи бўлди. Пауло Фрейренинг инсонларга нисбатан бундай кўз қараши Жамоани Бирлаштирувчи Терапияси асосчиси бўлган Адалберто Баррето таъсир кўрсатган.

Пауло Фрейре инсонларнинг ўз "тақдири" га бўйсунуб, «паст табақа» вакиллари афсонасига, эгалари бўлган қулдорларга кўр-кўрона ишонишганини, натижада қишлоқ аҳолиси таълимни рад этганини кузатган. Фрейре уларни "жимжитлик маданияти" деб атади.

Фрейре одамларга нафақат ўқиш ва ёзишни ўргатадиган, балки ўз-ўзини англашни мустақамлайдиган алифбо дастурини ишлаб чиқди. У ўз дастурини Бразилияни демократлаштириш йўлидаги қадам деб билди. У қарор қабул қилишда мухторият ва эркинликни тарғиб қилишни ва одамларнинг фаоллигини оширишни хоҳлади. "Табиат" ни "маданият" дан фарқлаб, саводсиз кишиларда саводли кишилар каби маданиятнинг бир қисми эканлиги тушунчасини шакллантирди. У одамларнинг табиий қимматли бойлиги – ҳаётий тажрибаси, анъанавий билимларни биргаликда фикраш, айта олиш ва янада анъанавий билимларни ривожлантиришни тарғиб қилди.

Пауло Фрейре: «Ақл яратилади, шаклланади, қабул қилинмайди. Биз дунёни тушуниш ва ўзгартириш учун кураш орқали ақлни шакллантираемиз. Шундагина ақл яратилади, шаклланади ва у бор бўлади! Билим фақат инсоннинг ихтиро, қайта кашф, тинмай, сабрсиз, умидли тадқиқоти, давомий ҳаракати ва дунё билан хамжихатлиги орқали пайдо бўлади».

Жамиятни Бирлаштирувчи Терапияси пайдо бўлиш шарт-шароитлари. 60-йиллардан 80-йилларга қадар Форталеа шаҳрига назаримизни қаратамиз. Форталеа 2,4 миллиондан ортиқ аҳолиси билан Шимолий Бразилияда Сеара вилояти пойтахтидир. Форталеага кўпчилик сайёҳлар ташриф буюришади, ундан ташқари у ер-болалар фоҳишаллиги бўйича Бразилиянинг маркази, шунингдек мамлакатдаги зўравонлик бўйича иккинчи шаҳар ҳисобланади. Аҳолининг учдан бир қисми шаҳар чеккасидаги 661 фавелаларнинг бирида яшайди.

1987 йили бразилиялик руҳоний, психиатр ва антрополог профессор Адалберто Баррето томонидан ЖБТ ишлаб чиқилган.

Адалберто Баррето университет шифохонасида психиатр бўлиб ишлаган. Унинг укаси адвокат бўлиб, руҳий азоб чекаётган мижозлари бўлганида, уларни Адалбертога юборади. Бир куни 1987-йилда саккиз кишидан иборат гуруҳ шифохонага ёрдам сўраб келди. Кейинги сафар уларнинг сони 33 етди. У шифохонада беморлар сонининг кўпайишига дош беролмаслигини англади. Шунинг учун уларни ўзлари яшайдиган жойда кўришга қарор қилди. Фавела шигирдлари билан биргаликда Куатро Варас ("тўрт таёқ") га йўл олди.

Адалбертода ҳеч қандай дори-дармон йўқ эди, шунинг учун у одамлар билан гаплашиш учун ўзгача усул топиши керак эди. У: "Мен бу ерга бировнинг касаллигини тузатиш учун келмадим, балки касаллигимни даволаш учун келдим. Улар ҳайрон қолишди. У сўради "Сизга келган шифокорлардан қониқасизми?". Улар: "Йўқ, улар бизга қарамайдилар, тегмайдилар ва биз билан бирга эмас." У жавоб берди:" Мен бу шифокорларнинг устозиман, уларнинг иши самарали бўлиши учун нима қилиш кераклигини сизларни менга ўргатишиларни сўрайман. Касаллигимни даволаш учун мен бу ерданман.

Илмий билимлардан келиб чиққан бегоналашишдан шифо топмоқчиман.

Мен ҳамма нарсани билишим керак деган фикрдан шифо топмоқчиман. Чунки бу ерга келганимизда ҳар биримизнинг қимматли билимимиз борлигини тушунамиз. Шу билимлардан қай тарза, қандай

йўл билан, ҳар биримиз ўз муаммоларимизни ҳал қилишимизда қўллаш мумкин бўлаган усулни изламоқдаман».

Шу заҳоти улар кенг қамровда оммавий суҳбатни бошладилар. Одамлар ўзларининг ўша пайтда бўлган шахсий қийинчиликлари ҳақида гапира бошладилар. Бир аёл эрини ўлдиришга кўринишлар бўлганини, шунинг учун ухлай олмаслигини айтди. Аввалига мен унга уйку дори ёзиб беришга ҳаракат қилдим, лекин аёл: Менга берган рецептдаги дорини сотиб олишга менда пул йўқ, Сизнинг рецептнингиздаги ягона яхши нарса қоғоз бўлиши мумкин, эҳтимол уни ёқиб, чой таёрлашим мумкин. Рецептини шундай фойдаланишим мумкин!"

У иш бермаганини тушуниб, " Ҳа, бу яхши эмас", деди ва кейин гуруҳдан сўради: "Қайси бирингиз ухлашда қийналасиз?" Фавелаликларнинг кўпчилигида ухлаш муаммоси бор экан. У: "Уйқусизликни енгиш учун нима қиляпсиз?" деб сўради. Бир киши: "Ўғлим Фавеладан Сан-Паулуга кўчиб кетгач, уйқум қочди, қийналдим, шунда тинчланиш учун гиёҳлардан чой ичдим». Яна бири, " Менга массаж ёрдам берди". Кейинги қатнашчи: " Ухлашдан олдин, дўстим билан суҳбатлашаман" деб жавоб берди. Жуда кўп турли ғоялар, маҳаллий билимлар билан фикр алмашдик.

Мен эслатмалар қилиб, таъсирланиб кетдим. Ечимларни жамиятда топиш мумкинлигини англаган пайт эди. Нуқтаи назаримдаги, одамларга ечимларни тақдим этиш йўли билан бир қаторда борлигини англадим. Нима учун мен ечимларни беришим керак? Шу нарса "жамоа терапияси" ҳақида ўйлашнинг бошланғич нуқтаси бўлди. Жамият аъзоларининг ҳаётий тажрибасидан тўпланган билимларини сингдирадиган шаклни топиш ҳақида эди.

Бу нарса шундай бошланди. Улар Фавелада мунтазам учрашувлар ўткази бошлашди. Аввалида катта муаммо эди. 5 йилдан сўнг улар ўз ишларини баҳолаб, учрашувлар давомида нима бўлганини назарий жиҳатдан тушунтиришга ҳаракат қилишди. Шундай қилиб, Каракас университети гуруҳларни илмий нуқтаи назардан таққослади ва жамоа бириштириш терапияси (ЖБТ) ишрокчиларга жуда яхши таъсир кўрсатгани намоён бўлди. Масалан, зўравонлик ва спиртли ичимликлар билан боғлиқ муаммолар камайди.

Ушбу концепция жуда самарали бўлгани учун, Бразилия ҳукуматининг соғлиқни сақлаш дастурига, хусусан, 60 000 дан ортиқ ўқитилган модераторларга эга бўлган жамоани парваришlash дастурига киритилди. Ҳозирги кунда Жанубий Америка ва Европада, шифохоналарда, жамоа марказларида, мактабларда учрашадиган мунтазам гуруҳлар кўп. Ғарбий Европада биринчи ўқув курси 1995 йилда Франциянинг Гренобл шаҳрида ўтказилган. 2011 йилда Швейцарияда гуруҳлар йиғинини бошладилар. 2017-йилда бу усул Тожикистонда ҳам жорий қилинди.

Усулнинг мослашуви ҳар бир мамлакатда маданий контекст ва анъаналарга кўра бир-бирдан фарқ қилади. Масалан, Бразилияда жуда кўп ашулалар киритилади. Бу ерда, Тожикистонда/Қирғизистонда қандай чиқишини кўрайлик!

Руҳий қашшоқлик синдроми

Фавелларда, яъни хароба жойларда одамлар жуда камбағал, илдизсиз/авлодини танитай яшайдилар. Уларнинг кўпчилиги бир вақтлар ўз ерларини тарк этиб, ҳеч қачон амалга ошмайдиган умид билан катта шаҳарга келишган. Бу ерда кескинлик ва зўравонлик муҳити мавжуд. Адалберто Баррето таъкидлашича, касалликлар ва моддий қашшоқликдан ташқари- психологик азоб одамларда қуйидагиларни шакллантиради:

- * ҳавотир ҳисси, ёлғизлик,
- * паст иззат;
- * ўзингизга ва ўз қобилиятингизга умидсизлик;
- * муваффақиятсизликдан кўрқиб;
- * ишончсизлик;
- * қарамлик ҳисси;
- * пессимизм;
- * фатализм; ҳамма нарса олдиндан ечилган
- * лоқайдлик.

Баррето бу "ички вазият"ни психологик қашшоқлик синдроми деб атади, бунда одамлар ўзларига бўлган ишончни йўқотадилар. Бугунги кунда, ҳусусан сиз яшаётган ёки ишлаётган минтақада бундай "ички вазият" ни қандай баҳолайсиз? Одамларнинг психологик фаровонлиги ва руҳий саломатлигига таъсир қилувчи асосий ички ва ташқи омиллар нималардан иборат? Фикр ва мунозаралар алмашиш. Адалберто Барретонинг вазифаси одамларни яна ўзларига ишонишга ундаш орқали психологик азобларга қарши туришдир, шунда улар моддий жиҳатдан камбағал бўлганларида ҳам шахсий ҳаётий тажрибага бой эканликларини тушунадилар.

Инсон шу қадар бой эмас, бир нимага эҳтиёжи бўлмаса, бировга бир нима бера олмаслик даражада ҳам камбағал эмасмиз, дейди Адалберто Баррето

А.Баррето одамларнинг муаммоларининг аломатларига эмас, балки уларнинг салоҳиятига қаратилган бир гуруҳ терапия шаклини яратди. Бу усул инсоннинг ресурсларига қаратилган: инсондаги ижобий қувват манбаларини фаоллаштиришни истади. Фақат юқорига қаратилган бармоққагина назар солсанг, у ишора қилаётган юлдузни ҳеч қачон кўрмайсиз, дейди Адалберто Баррето.

30 йил давомида илмий кузатиш кўрсатдики, ЖБТ усули қуйидагиларни мустаҳкамлайди:

- * ижтимоий мансублик (жалб этиш)туйғуси
- * маҳаллий ресурслар;
- * иштирокчиларнинг индивидуал маданий ваколатлари;
- * хилма-хилликка ҳурмат;
- * шахсий жавобгарлик ҳисси;
- * иштирокчиларнинг ўзига ишончи.

Ёлғизлик, зўравонлик ва ҳатто спиртли ичимликлар билан боғлиқ муаммолар каби қашшоқликнинг салбий оқибатлари камаяди. Янги ижтимоий ташаббуслар ва коммуникация тармоқлари пайдо бўлмоқда. Масалан, Тўрт таёқчада фавеласида, ўсимлик боғи ва тиббий массаж маркази яратилди.

Устрица(еса бўладиган малюска) ва марварид

Ҳозир эса, бир томондан жароҳат, оғриқ ва азоб-уқубатлар, бошқа томондан шифо, ички бойлик ва ўз-ўзини англаш ўртасидаги боғлиқлик ҳақида гапирмоқчиман. Инсоният тарихида бу алоқани ифодаловчи турли хил сабаблар мавжуд.

Мисол учун, христиан православ анъанаси "нажот манбаи сифатида Хоч" ҳақида гапиради. Матфей 16: 24 айтади: "Хочингни ол ва менга эргаш". Евангелист Иоанн мева бериш учун ўлиши керак бўлган буғдой донини тасвирлайди (Иоанн. 12:24). Рудольф Штайнер, ҳар бир инсоннинг маънавий тараққиётига азоб-уқубатларни зарурий ҳамроҳ сифатида таърифлайди, уларсиз у мақсадига, ўз эрки ва муҳаббатига эриша олмайди.

ЖБТнинг маънавий асосини тушуниш учун, устрица ва марварид тасвири, эса қоларли ва фойдали тасвир.

Яраланмаган устрица марварид чиқармайди. Марварид оғриқ маҳсулидир. Марварид чиғаноқнинг ички қисмига бегона модданинг, паразитлар ёки қум зарралари кабиларнинг бостириб кириши натижасидир. Қобиқнинг ичида садаф деган ялтироқ модда бор. Қум донаси қобиқни бузади, заиф танани ҳимоя қилиш учун садаф ҳужайралари қум заррасини қатлам қатлам қамрай бошлайди.

Натижада чиройли марварид шаклланади. Яраланмаган устрица марварид ишлаб чиқара олмайди. Бошқача айтганда, марваридлар шифо топган ярадир.

Бировнинг қўпол гапларидан дилингиз оғриганми? Сизнинг таклифларингиз рад этилган ёки нотўғри талқин қилинганми? Қачондир кучли хурофортларга дуч келганмисиз? Сиз ҳеч қилмаган ёки айтмаган бирор ишни қилиш ёки айтишда айбланганмисиз? Бу аламли кечинмалардан, тажрибалардан ўрганганларингизни биродарингиз билан баҳам кўришингиз мумкин бўлган марваридлардир.

Марваридга айланган ҳаёт жароҳатлари намуналари:

- * Болалигимда мени масхара қилишган. Бугун билимдонлар учун тушунчага эгаман.
- * Бошқаларга қарамлигимни ҳис қилардим. Бугун мустақил ишляпман.
- * Мени кўтишмаган. Хозир, мен ўз режалаштиришимни қадрлайман.
- * Мен таъқибдан азият чекдим. Бугун жоиз бўлган нарсаларнинг чегараларига аҳамият бераман.

Марваридлар тажовуз ва азоб-уқубатларга жавобдир.

Баъзан биз "бўш устрицаларни" кўрамиз, улар жароҳат олмаганидан эмас, аксинча, оғриқни тушуниб ва конструктив ҳаёт тажрибасига айлантира олмаганидан.

БЖТ гуруҳининг сессиялари модераторлари сифатида биз марварид шўнғувчилари, олтин ювувчилари, хазина овчиларимиз.

Салют генез модели.

ЖБТ соғлиқни сақлаш соҳасидаги профилактик ишларнинг шаклларида бири деб ҳисоблаш мумкин. Соғлиқни сақлаш сезгилар турли даражадаги алоқа орқали тақдим этилади. Бизнинг мақсадимиз шифо емас, балки профилактик таъсир. Бу нимани англатади?

Бунни тушунтириш учун умуман саломатлик ҳақида бир неча сўз айтмоқчиман. Тиббиёт таълими саволга академик урғу қўяди: касалликлар қандай пайдо бўлади? У патологоанатомик йўналган бўлиб, патогенез фани ҳисобланади. Аксинча, фанга: "Саломатликка қандай эришилади?" деган саволни Исроил-Америка тиббиёт социологи Аарон Антоновский (1923-1994) берди. Унинг ишлари асосида салютогенез модели ишлаб чиқилди

Салютогенез (а) тиббиёт парадигмаси ва (б) саломатликнинг шаклланиши ва сақланиб қолишига олиб келувчи омиллар ва динамик ўзаро таъсирларга доир тушунчани таърифлайди. Шундай қилиб, салютогенез тушунчаси: саломатлик қандай ривожланади? саволини кўриб чиқади. Табиб Экарт Шиффер, "хатоларни қидирув" анъанавий тиббиёт таълимоти ва педагогикага нисбатан бир" хазина ови " деб салютогенезни тасвирлаган.

Ушбу модел саломатликнинг энг муҳим жиҳати **Келишишлик ҳисси** эканлигини айтади. Саломатлик жараён сифатида. Туғма бир бутунликни- мен ўзимни фаол ҳис қиламан, ҳарорат, вазият ва бошқалар мен билан келишилган бўлса, кейингиси-инсоний муносабатлар ва мулоқот орқали содир бўладиган боғлиқлик ҳиссини фарқлаш мумкин Шунинг учун ҳам алоқа катта маънода рағбатлантириш ва боғлиқлик ҳиссини яратишнинг асосий воситасидир. ЖБТ машғулотида келишишлик ҳисси кучаяди.

Туйғулар билан уйғун яшашнинг уч жиҳати бор:

1. Ҳаётнинг боғлиқлигини англаш қобилияти-тушуниш ҳисси. Бошқаларнинг ҳикояларини эшитганимда, турли нуқтаи назарлар тажрибаларини оламан, шу билан ўз ҳаётимни яхшироқ тушунишим мумкин. Масалан...

2. Ўз ҳаётингизни шакллантира олиш, кучсиз бўлмаслик, бошқариш қобилияти ҳисси, ўз тақдирини ўзи белгилаш эътиқоди. Масалан...

3. Ҳаёт мазмунига ишониш-муҳимлик туйғусидир. Гурӯҳда ўз ҳаётингиз ҳақида, азоб-уқубатлар, қийин вазиятлар ҳақида ўйласангиз, шахсий ўсиш нима билан келганини ва у тўғайли ҳаётингизни қандай йўналтирганини англайсиз, бу жуда муҳим. Гурӯҳда бўлишингиз ҳаётингизга маъно қўшади, чунки сиз жамиятни мустақамлайсиз.

1) Мен ҳаётимни тушунаман, 2) ҳаётимни ўзим бошқара оламан ва 3) бу мен учун муҳим, барчаси менинг соғломлигимни англатади. Ушбу модел саломатликни собит ҳолат сифатида емас, балки узлуксиз жараён сифатида тушунади. Бу эса соғлом бўлиш учун доимий такрорланувчи қобилиятдир.

Фақат атроф муҳит билан мулоқотда, коммуникация орқали инсон ривожланади.

Тушуниш-бошқариш-ҳаёт мазмунига ишониш-муҳимлик ҳисси- ўзининг ҳаёт мазмунини топади.

Саломатликнинг ижтимоий детерминантлари

Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти (ЖССТ) маълумотларига кўра, саломатликка эришишнинг узлуксиз жараёни 10 та ўзаро боғлиқ омиллар билан белгиланади :

1. Ижтимоий градиент (мойиллик даражаси). Умр қисқа бўлади, касалликлар ижтимоий нарвоннинг пастида кўпроқ кенг тарқалган.
2. Стресс. Одамлар ташвишли қийин ҳолатлар ва уларни енга олмаслик ҳисси, саломатлиги учун зарарли ва эрта ўлимга олиб келиши мумкин.
3. Ҳаётнинг биринчи йиллари. Ҳаётнинг яхши бошланиш ёш болалар учун қўллаб-қувватловчи оналар бўлишини англатади: эрта ривожланиш ва таълимнинг саломатликка таъсири умрбод бўлади.
4. Ижтимоий истисно. Сифати паст ҳаёт қисқа бўлади. Паст ҳаёт сифатлари-махрумлик, гина-кудурат, камбағаллик, ижтимоий яққаланиш ва камситиш.
5. Иш. Иш жойидаги стресс касаллик хавфини оширади. Ўз ишини яхшироқ назорат қиладиган одамлар мустаҳкам соғлиққа эга.
6. Ишсизлик. Иш хавфсизлиги соғлиқ, фаровонлик ва ўзининг иши билан қониқишни оширади. Ишсизлик даражаси юқори бўлгса , кўп касалликларга ва эрта ўлимга олиб келади.
7. Ижтимоий қўллаб-қувватлаш. Дўстлик, яхши ижтимоий муносабатлар ва кучли қўллаб-қувватловчи тармоқлар уйда, ишда ва жамиятда саломатликни яхшилайдди.
8. Наркомания. Ичкиликка, гиёҳвандликка ва тамакига мубтало бўлган одамлар уларни истъемол қилишда азият чекадилар, кенг ижтимоий муносабат ҳам бунга таъсир қилади.
9. Овқатланиш. Жаҳон бозор кучлари озиқ-овқат таъминотини назорат қилгани сабабли, соғлом озиқ-овқат сиёсий масала.
10. Транспорт. Соғлом транспорт камроқ автомобилда юриш, кўпроқ пиёда ва велосипедда юриш ва қулай жамоат транспорти томонидан қўллаб-қувватланган бўлади.

Агар сиз ушбу омилларга қарасангиз, касалликлар кўплаб экологик омиллар таъсир кўрсатадиган жараённинг натижасиди экандиги аниқ бўлади. Айни пайтда, БЖТ муҳим профилактик рол ўйнаши мумкин, чунки унинг тузилиши одамлар ўз ҳис-туйғуларини ифода этадиган ва акс эттирадиган ва шу билан ҳиссий юкни камайтирадиган хавфсиз жойни таъминлайди. Мунтазам ва эркин учрашувларда иштирок этиш туфайли жамоавийлик ҳисси билан бир қаторда бирдамлик ҳисси ҳам мавжуд. Иштирокчилар тан олиш, ижтимоий қўллаб-қувватлаш, бошқалар қарорлари ва билимларидан фойдаланишлари мумкин. Иштирокчи ўз тарихини акс эттиради ва ўз ресурсларидан хабардор. Ҳамжиҳатликнинг ижтимоий тармоқлари пайдо бўлиши мумкин.

ЖССТ маълумотларига кўра, тармоқларни қўллаб-қувватлаш, ҳиссий ва ўзаро ёрдамга киришишда иштирок этиш соғлиққа ижобий таъсир кўрсатадиган ҳурмат, эътироф ва кадр- қиймат ҳиссини яратади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, масалан, бошқа одамлар ёки ша мол бизнинг теримизга тегиб, ёки бирор кимса билан яхши овқатни баҳам кўрсак, танамиз кортизол ва адреналиннинг рақиби бўлган окситоцин гормонини чиқаради ва бизнинг қаршилигимиз ошади.

БЖТ танани, онгни ва руҳни бирлик деб ҳисоблайди. Унинг диққат-эътибори аломатларга, белгиларга эмас, балки изтиробларга, ҳиссий оғриққа, ҳаётдаги кўнгилсизликларга ва ресурсларга қаратилган.

Умид қиламанки, ЖБТ саломатликка таъсир қилувчи кўплаб ижтимоий омилларни бирлаштирадиган профилактик ишдир.

Какие социальные факторы вы считаете наиболее актуальными в своей среде?

Обмен и обсуждение.

Атрофингиздаги қайси ижтимоий омилларни энг долзарб деб ҳисоблайсиз?

Алмашиш ва муҳокама.

ЖБТ сессиясида модераторнинг роли.

Иштирокчилар ўртасида ўзаро ҳаётий тажриба алмашиш-ЖБТ асосини ташкил этади. Шунга кўра, иштирокчи тажрибасининг сифати алмашув жараёнининг сифатига боғлиқ. Жараён 20 қадамли бешта босқичдан иборат бўлиб, оддий қоидалар ва тамойиллар мажмуи билан бошқарилади. Ушбу босқичлар, қадамлар, қоидалар ва тамойиллар иш учун ўзига хос параметрларни ва тузилмани яратади ва ҳар бир иштирокчи тажрибасини имкон қадар бойитишга шароит яратади.

Шундай қилиб, модераторнинг асосий роли бундай тузилмани яратиш ва терапевтик жараёнга хос бўлган параметрларга риоя қилишдир, жараённинг бошидан охиригача босқичлар, қоидалар ва тамойилларнинг сақланишини таъминлайди. Метафорик равишда, ЖБТ сессиясида модераторнинг роли футбол майдони ёки театр саҳнасида. Модераторлар сифатида биз ўйин бўлиб ўтадиган футбол майдонимиз; ижро этиладиган саҳна. Сессиялар модераторлар сифатида қандай ҳавфларга дуч келишимиз мумкин?

1. Энг катта йўлдан оздирувчи васвасалардан бири модератор сифатида ролингизни унутиш ва иштирокчи ролида бўлишдир. Иштирокчилар ўртасида тажриба алмашиш учун жой яратиш ўрнига модератор иштирокчилар билан тажриба алмашишни бошлайди. Ўзим ва ўз муаммоларим ҳақида кўп гапиришни бошляпман. Ва, бу билан (вақт ҳар доим чекланган), мен иштирокчиларни ўзлари ҳақида гапириш имкониятидан маҳрум қиламан. Ашула пиёласи тасвирдан фойдаланиб, бу билан ўз мазмуним билан пиёла тўлиб, энди акс-садо беролмайди, дейишимиз мумкин, чунки ичкарида бошқаларга жой йўқ. Иштирокчилар ўртасида тажриба алмашиладиган форум ўрнига, гуруҳга ўзимни тақдим этаётган платформага айланади. Бунга йўл қўймаслик керак. Бизнинг метафорамиздан фойдалансак, мен ўз футбол майдонимда югуришни бошласам, футболчилар ўз ўйинини ўйнай олмайдилар; ёки мен саҳнада нотаниш имо-ишоралар қилиб турсам, актёрлар театрни ижро эта олмайди.
2. Яна бир катта хавф-ёрдамчи ролида бўлишдир. Мажбурият ҳисси ёки тушунтиришлар беришга ҳаракат, билимлар билан бўлишиш ёки кўтарилган саволларга ечим таклиф қилиш, мен ҳақимда яхши таассурот қолдириш, модератор сифатида иштирокчиларга ўз муаммоларини ҳал қилиш учун ёрдам бериш имкониятим бор. Бу иштирокчи ва модератор ўртасида номуаносиблик/дисбалансни яратади. Мен, модератор, иштирокчига ҳеч нарса бермайдиган одамга айланаман ва иштирокчи(туйюлади)мендан нимадир олади. Қарамлик, боғлиқлик ҳисси пайдо бўлади. Лекин, бу фақат ҳаёлдир. Мен иштирокчининг аҳволини ўзидан кўра яхшироқ била олмаслишим сабабли, мен унга ҳеч қандай муваффақиятли ечим таклиф қила олмайман. Тўғри ёндашув қуйидаги қийинчиликлардан қочишга ёрдам беради:
 - Машғулотлардан сўнг жавоблардан кўра саволлар кўпроқ бўлиши мумкин. Бизга берилган саволларга жавоб топишга ҳожат йўқ. Иштирокчиларнинг барча саволларига дарҳол, жавоб изламасдан, бу саволларни қадрлашни ва улар билан бахтли яшашни рағбатлантира олсак, биз кўп нарсага эришган бўламиз.
 - Биз бу ерга қандайдир муаммони ҳал қилиш учун келган эмасмиз. БЖТ гуруҳи проффесионал тиббий ёки психологик терапия ўрини боса олмайди. Агар керак бўлса, биз аъзоларни бундай хизматларга юборишимиз мумкин.
 - Модератор сифатида биз айрим аъзоларнинг ўзига хос эҳтиёжлари учун эмас, балки бутун гуруҳ учун ҳаракат қиламиз. Агар керак бўлса, биз бир ёки бир нечта иштирокчи қоидалар

ва тамоилларни бузса, аралашимиз мумкин, чунки бу гуруҳ жамоасидаги бутун жараёнга таъсир қилади.

- “Очиқ қулоқ” идишнинг ичида ва ташқарисида бор. Модератор бир оёғи билан гуруҳда, иккинчиси эса динамиканинг орқасида турганга ўхшайди. Ҳамдардлик билан у гуруҳнинг жамовий онги билан боғланади, ва шу билан бирга, БЖТ жараёнининг тузилишини кузатиб, ўз фикрлари ва кузатувларини давом эттиради.
- Бу жараёнга ишончимиз комил. Ҳар бир ўтказилган машғулотдан, биз усулга, гуруҳга ва модернизацияга бўлган ишончимиз ошиши керак(барча босқичларни 100%тўғри бажармасак ҳам).
- БЖТ жараёнига ишончдан ташқари, биз иштрокчиларга ва уларнинг “марваридларига” ишонамиз.

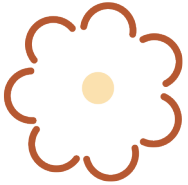
Модератор хато қилиши мумкин. Ўзингизни мукамал деб кўрсатманг. Биз ҳар бир машғулотда ўрганамиз. Қўлланмани машғулотдар пайтида ёрдамчи элемент сифатида ишлатишингиз мумкин.

- Биз БЖТнинг асосий қадриятларидан хабардормиз-мустақиллик, ўзига ишонч, шахсий маъсулият, ўз-ўзига ғамхўрлик, турли нуқтаи назарларни қабул қилиш ва азоб-уқубатларга(муайян қийинчиликлар) ва ресурсларга (уларга қаршилик кўрсатиш учун) эътиборни қаратиш.
- БЖТ ҳар доим ихтиёрий. Ҳеч ким БЖТ сессиясида қатнашишга мажбур қилмайди, бу усул мен учун тўғри келишига ишонмасам, ўзимни бу усулни қўллашга мажбур қилмаслигим керак.
- Айниқса, бошила, модератор БЖТнинг ўзига хос тузилишини беш босқич ва 20 қадамларга риоя қилиши муҳим. Идеал ҳолда, структуранинг тузилишни ёддан билишимиз керак. Аммо, бу усул ҳар хил шароитларда мослашиб ёндашишни таклиф қилади.

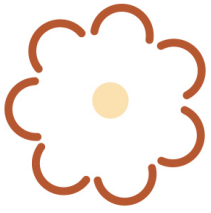
Ҳар бир модератор ўз услубига кўра ҳаракат қилиши мумкин, натижада БЖТ га ўз ёндашувини ва машғулот давомида ўзини тутишини ривожлантириши мумкин. Бу маълум мезонларга мувофиқ (аёллар, эркаклар, кексалар, ёшлар, беморлар ва бошқалар) ёки қизиқишлар бўйича (ногирон болаларнинг ота -оналари, маҳбуслар ва бошқалар) иштирокчилар гуруҳини тузишни, шунингдек, сессияни алоҳида ёки икки кишилик гуруҳда, со модератор иштирокида модерация қилиши мумкин. Адалберто Баррето шундай дейди: "Бирор нарса керак эмас даражада ҳеч ким бой эмас. Ҳеч ким бирор нарса бера олмайдиган даражада камбағал эмас. "



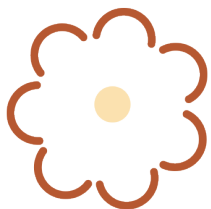
Оёқ расмини чизинг, сизни бу ерга нима олиб келганини ёзинг:



Қўлингизни чизинг ва ушбу семинар учун нима олиб келганингизни ёзинг:



Юрак расмини чизинг ва ушбу машғулотдан нимани кутаётганингизни ва ҳозирда юрагингиз нима ҳис қилаётганини ёзинг:



Жароҳат ва гавҳар/марварид

Умумий суҳбатдан билиб олинг, ҳаёт сизга қандай жароҳат олиб келди ва у сиз учун қандай қилиб «марваридга» айланди

Сиз ушбу ривожланишни ва ҳамкорингизнинг суҳбатини асосий сўзлар билан ёзасиз. Умумий доирада ҳар бир қатнашчи шеригининг ривожланишини ифодалайди.

Қўшиқлар / қанотли сўзлар / шеърлар / ҳазиллар / новелла / рақслар ...

"Гапирилмаган қайғу, қалбни синдирмагунча кемиради".

- Уилям Шекспир

«Оғиз жим бўлса, тана гапирди, оғиз гапирганда, тана даволанади".

- Бразилия мақол

"Одам дардини айтганида ўтиб кетиши мумкин"

- Тожикча мақол

"Хатолар сизни доно қилади, шунинг учун биттаси етарли эмас"

- Немис мақоли

"Бирор нарса керак эмас даражада ҳеч ким бой эмас. Ҳеч ким бирор нарса бера олмайдиган даражада камбағал эмас. "

- Адалберто Баррето

"Агар сиз фақат юлдузга ишора қилаётган бармоққа қарасангиз, ҳеч қачон юлдузни кўрмайсиз"

- Адалберто Баррето

"Урф-одат кулнинг тўпланиши эмас, балки оловдан ўтиши"

- Жеан Жаурес

"Яра-ёруғлик кирадиган жой"

- Жалолiddин Румий

"Синган қалбдан тўлиқроқ нарса йўқ"

- Брацлавалик Раввин Нахман

Бахтиёрлик ҳақиқати кўпинча муваффақияцизлик асосида пайдо бўлади

- Карл Жасперс

"Фақат азоб-уқубатда якунида абадийлик ифодаланиши мумкин»

-Сёрен Кьркегор

«Баъзан, қоронғи жойда бўлганингизда, сиз дафн қилинганман деб ўйлайсиз, лекин аслида сиз қамалгансиз»

- Кристина Кейн

Жамоани Бирлаштириш Терапияси - Жамоа иши ҳақидаги фикрлар

Босқичлар	Бу қандай содир бўлди?	Қандай қилиб биз яхшилаш мумкин?
Қадамлар	Баҳо қуйида	Қуйида баён этинг
1. Кириш а. Қатнашчилар билан саломлашиш. ЖБТ тушунтириш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
б. Байрамлар, туғилган кунлар...	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
в. Келишув(қоидалар)	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
г. Маълумот	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
д. Қизиш динамикаси	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
2. Мавзу танлаш а. Модератор нутқларнинг аҳамияти ҳақида гапирди	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
б. Мавзулар тақдими	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
в. Тақдим этилган мавзулар билан гуруҳни аниқлаш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
г. Овозга қўйиш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
3. Контекстуализация а. Мавзу бўйича батафсил маълумот	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
б. Қатнашчиларнинг саволлари	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
в. Гуруҳ мавзусини шакллантириш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
г. Мавзунинг тақдир қилган қатнашчиларнинг энди сукут сақлаши ҳақида маълумот	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
4. Гуруҳда фикр алмашув а. Ҳаёт тажрибалари алмашинуви	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
б. Алмашинувлар якуни	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
5. Ниҳояси а. Доира ҳосил қилиш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
б. Бу ерда туришимиз сабабини тушунтириш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
в. Ижобий коннотациялар	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
г. Марвариднинг шаклланиши	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
д. Навбатдаги учрашув ва чойга тақдир	☺ ☹ ☹ нормал ёмон аъло	
ЖБТнинг кейинги сессиясига қадар ҳаракатлар		

(Бу варақ берилмайди)

Бирлаштирувчи Жамият Тераписи (БЖТ) – Сессия учун саволнома

Бу варақ ЖБТ гуруҳи аъзоси (со-модератор) томонидан ЖБТ сессияси вақтида ёки ундан кейин тўлдирилиши керак

Ташкилот– манзил	муддат	Вақт

ЖБТ фатнашчисининг ёки со-модераторнинг исми , фамилияси	телефонные рақамлари
1 -	
2 -	

Қатнашчилар сони

Жинси	Болалар (0-11 ёш)	Ўсмирлар (12-17 ёш)	Катта ёшдагилар (18-59 ёш)	Қариялар (+60 ёш)	Жами
Аёл					
Эркак					
Жами					

ЖБТ сессияда таклиф этилган мавзуларга мос элементларни танланг. Зарур бўлса, мавзунини батафсил ёритинг.

(1) стресс/чарчаш/ақлий ёки жисмоний	(7) Стимуляторлар / боғлиқлик: наркотиклар / алкоголь
(2) Оилавий келишмовчиликлар	(8) Депрессия / йўқотиш
(3) Ташлаб кетиш / камситиш / рад этиш	(9) Ишдаги муаммолар /фойда олиш билан
(4) Зўравонлик (оилави ёки ташқи муҳит)	(10) Мактабдаги муаммолар
(5) Жинсий зўравонлик / эксплуатация	(11) бошқа. Қандай??
(6) Зиддиятлар (шахслараро, умуман)	

Мавзу танланди _____

Танланган мавзуга қарши чиқиш учун сессия иштирокчилари томонидан ишлатиладиган стратегияларга мос келадиган элементларни танланг (қийин вазиятни енгиш учун)

(1) Ўз-ўзини бошқариш
(2) Ҳамжиҳатлик тармоқларига уланиш (дўстлар, қўшнилари, уюшмалар, ўз-ўзига ёрдам гуруҳлари ва бошқалар.)
(3) Диний ёки маънавий ёрдам олиш
(4) оила ғамхўрлик ва соғлом муносабатларни ривожлантириш
(5) профессионал ёрдам олиш ва фуқаролик ҳаракати (давлат хизматлари)
(6) ўз-ўзига хизмат кўрсатиш-маданий ресурсларни қидириш
(7) ЖБТ сессияларда иштроки
(8) Бошқалар. Кайсилар??

Мазмунли умумий таассуротларни ёзинг (Ўзим билан нима оламан?)

- | | | |
|----|----|----|
| 1. | 3. | 5. |
| 2. | 4. | |

Давлат хизматларига мурожаат қилишим керакми? (1) (2) ҳа йўқ

Қайси бирлари? (1) Соғлиқни сақлаш (2) Ижтимоий ёрдам (3), Адолат (4) Таълим (5) Бошқа:

Жамоани Бирлаштириш Терапияси - Жамоа иши ҳақидаги фикрлар

Босқичлар	Бу қандай содир бўлди?	Қандай қилиб биз яхшилаш мумкин?
Қадамлар	Баҳо қуйида	Қуйида баён этинг
1. Кириш а. Қатнашчилар билан саломлашиш. ЖБТ тушунтириш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
б. Байрамлар, туғилган кунлар...	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
в. Келишув(қоидалар)	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
г. Маълумот	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
д. Қизиш динамикаси	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
2. Мавзу танлаш а. Модератор нутқларнинг аҳамияти ҳақида гапиради	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
б. Мавзулар тақдими	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
в. Тақдим этилган мавзулар билан гуруҳни аниқлаш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
г. Овозга қўйиш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
3. Контекстуализация а. Мавзу бўйича батафсил маълумот	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
б. Қатнашчиларнинг саволлари	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
в. Гуруҳ мавзусини шакллантириш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
г. Мавзунинг тақдир қилган қатнашчиларнинг энди сукут сақлаши ҳақида маълумот	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
4. Гуруҳда фикр алмашув а. Ҳаёт тажрибалари алмашинуви	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
б. Алмашинувлар якуни	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
5. Ниҳояси а. Доира ҳосил қилиш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
б. Бу ерда туришимиз сабабини тушунтириш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
в. Ижобий коннотациялар	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
г. Марвариднинг шаклланиши	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
д. Навбатдаги учрашув ва чойга тақдир	☺ ☹ ☹ нормал ёмон аъло	
ЖБТнинг кейинги сессиясига қадар ҳаракатлар		

(Бу варақ берилмайди)

Бирлаштирувчи Жамият Тераписи (БЖТ) – Сессия учун саволнома

Бу варақ ЖБТ гуруҳи аъзоси (со-модератор) томонидан ЖБТ сессияси вақтида ёки ундан кейин тўлдирилиши керак

Ташкилот– манзил	муддат	Вақт

ЖБТ фатнашчисининг ёки со-модераторнинг исми , фамилияси	телефонные рақамлари
1 -	
2 -	

Қатнашчилар сони

Жинси	Болалар (0-11 ёш)	Ўсмирлар (12-17 ёш)	Катта ёшдагилар (18-59 ёш)	Қариялар (+60 ёш)	Жами
Аёл					
Эркак					
Жами					

ЖБТ сессияда таклиф этилган мавзуларга мос элементларни танланг. Зарур бўлса, мавзунини батафсил ёритинг.

(1) стресс/чарчаш/ақлий ёки жисмоний	(7) Стимуляторлар / боғлиқлик: наркотиклар / алкоголь
(2) Оилавий келишмовчиликлар	(8) Депрессия / йўқотиш
(3) Ташлаб кетиш / камситиш / рад этиш	(9) Ишдаги муаммолар /фойда олиш билан
(4) Зўравонлик (оилави ёки ташқи муҳит)	(10) Мактабдаги муаммолар
(5) Жинсий зўравонлик / эксплуатация	(11) бошқа. Қандай??
(6) Зиддиятлар (шахслараро, умуман)	

Мавзу танланди _____

Танланган мавзуга қарши чиқиш учун сессия иштирокчилари томонидан ишлатиладиган стратегияларга мос келадиган элементларни танланг (қийин вазиятни енгиш учун)

(1) Ўз-ўзини бошқариш
(2) Ҳамжиҳатлик тармоқларига уланиш (дўстлар, қўшнилари, уюшмалар, ўз-ўзига ёрдам гуруҳлари ва бошқалар.)
(3) Диний ёки маънавий ёрдам олиш
(4) оила ғамхўрлик ва соғлом муносабатларни ривожлантириш
(5) профессионал ёрдам олиш ва фуқаролик ҳаракати (давлат хизматлари)
(6) ўз-ўзига хизмат кўрсатиш-маданий ресурсларни қидириш
(7) ЖБТ сессияларда иштироки
(8) Бошқалар. Кайсилар??

Мазмунли умумий таассуротларни ёзинг (Ўзим билан нима оламан?)

- | | | |
|----|----|----|
| 1. | 3. | 5. |
| 2. | 4. | |

Давлат хизматларига мурожаат қилишим керакми? (1) (2) ҳа йўқ

Қайси бирлари? (1) Соғлиқни сақлаш (2) Ижтимоий ёрдам (3), Адолат (4) Таълим (5) Бошқа:

Жамоани Бирлаштириш Терапияси - Жамоа иши ҳақидаги фикрлар

Босқичлар	Бу қандай содир бўлди?	Қандай қилиб биз яхшилаш мумкин?
Қадамлар	Баҳо қуйида	Қуйида баён этинг
1. Кириш а. Қатнашчилар билан саломлашиш. ЖБТ тушунтириш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
б. Байрамлар, туғилган кунлар...	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
в. Келишув(қоидалар)	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
г. Маълумот	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
д. Қизиш динамикаси	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
2. Мавзу танлаш а. Модератор нутқларнинг аҳамияти ҳақида гапирди	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
б. Мавзулар тақдими	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
в. Тақдим этилган мавзулар билан гуруҳни аниқлаш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
г. Овозга қўйиш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
3. Контекстуализация а. Мавзу бўйича батафсил маълумот	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
б. Қатнашчиларнинг саволлари	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
в. Гуруҳ мавзусини шакллантириш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
г. Мавзунинг таъриф қилган қатнашчиларнинг энди сукут сақлаши ҳақида маълумот	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
4. Гуруҳда фикр алмашув а. Ҳаёт тажрибалари алмашинуви	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
б. Алмашинувлар якуни	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
5. Ниҳояси а. Доира ҳосил қилиш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
б. Бу ерда туришимиз сабабини тушунтириш	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
в. Ижобий коннотациялар	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
г. Марвариднинг шаклланиши	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
д. Навбатдаги учрашув ва чойга таъриф	☺ ☹ ☹ нормал ёмон аъло	
ЖБТнинг кейинги сессиясига қадар ҳаракатлар		

(Бу варақ берилмайди)

Бирлаштирувчи Жамият Тераписи (БЖТ) – Сессия учун саволнома

Бу варақ ЖБТ гуруҳи аъзоси (со-модератор) томонидан ЖБТ сессияси вақтида ёки ундан кейин тўлдирилиши керак

Ташкилот– манзил	муддат	Вақт

ЖБТ фатнашчисининг ёки со-модераторнинг исми , фамилияси	телефонные рақамлари
1 -	
2 -	

Қатнашчилар сони

Жинси	Болалар (0-11 ёш)	Ўсмирлар (12-17 ёш)	Катта ёшдагилар (18-59 ёш)	Қариялар (+60 ёш)	Жами
Аёл					
Эркак					
Жами					

ЖБТ сессияда таклиф этилган мавзуларга мос элементларни танланг. Зарур бўлса, мавзунини батафсил ёритинг.

(1) стресс/чарчаш/ақлий ёки жисмоний	(7) Стимуляторлар / боғлиқлик: наркотиклар / алкоголь
(2) Оилавий келишмовчиликлар	(8) Депрессия / йўқотиш
(3) Ташлаб кетиш / камситиш / рад этиш	(9) Ишдаги муаммолар /фойда олиш билан
(4) Зўравонлик (оилави ёки ташқи муҳит)	(10) Мактабдаги муаммолар
(5) Жинсий зўравонлик / эксплуатация	(11) бошқа. Қандай??
(6) Зиддиятлар (шахслараро, умуман)	

Мавзу танланди _____

Танланган мавзуга қарши чиқиш учун сессия иштирокчилари томонидан ишлатиладиган стратегияларга мос келадиган элементларни танланг (қийин вазиятни енгиш учун)

(1) Ўз-ўзини бошқариш
(2) Ҳамжиҳатлик тармоқларига уланиш (дўстлар, қўшнилари, уюшмалар, ўз-ўзига ёрдам гуруҳлари ва бошқалар.)
(3) Диний ёки маънавий ёрдам олиш
(4) оила ғамхўрлик ва соғлом муносабатларни ривожлантириш
(5) профессионал ёрдам олиш ва фуқаролик ҳаракати (давлат хизматлари)
(6) ўз-ўзига хизмат кўрсатиш-маданий ресурсларни қидириш
(7) ЖБТ сессияларда иштироки
(8) Бошқалар. Кайсилар??

Мазмунли умумий таассуротларни ёзинг (Ўзим билан нима оламан?)

- | | | |
|----|----|----|
| 1. | 3. | 5. |
| 2. | 4. | |

Давлат хизматларига мурожаат қилишим керакми? (1) (2) ҳа йўқ

Қайси бирлари? (1) Соғлиқни сақлаш (2) Ижтимоий ёрдам (3), Адолат (4) Таълим (5) Бошқа:

Жамоани Бирлаштириш Терапияси - Жамоа иши ҳақидаги фикрлар

Босқичлар	Бу қандай содир бўлди?	Қандай қилиб биз яхшилаш мумкин?
Қадамлар	Баҳо қуйида	Қуйида баён этинг
1. Кириш	☺ ☹ ☹	
а. Қатнашчилар билан саломлашиш. ЖБТ тушунтириш	аъло нормал ёмон	
б. Байрамлар, туғилган кунлар...	☺ ☹ ☹	
в. Келишув(қоидалар)	☺ ☹ ☹	
г. Маълумот	☺ ☹ ☹	
д. Қизиш динамикаси	☺ ☹ ☹	
2. Мавзу танлаш	☺ ☹ ☹	
а. Модератор нутқларнинг аҳамияти ҳақида гапиради	аъло нормал ёмон	
б. Мавзулар тақдими	☺ ☹ ☹	
в. Тақдим этилган мавзулар билан гуруҳни аниқлаш	☺ ☹ ☹	
г. Овозга қўйиш	☺ ☹ ☹	
3. Контекстуализация	☺ ☹ ☹	
а. Мавзу бўйича батафсил маълумот	аъло нормал ёмон	
б. Қатнашчиларнинг саволлари	☺ ☹ ☹	
в. Гуруҳ мавзусини шакллантириш	☺ ☹ ☹	
г. Мавзунинг тақдир қилган қатнашчиларнинг энди сукут сақлаши ҳақида маълумот	☺ ☹ ☹	
4. Гуруҳда фикр алмашув	☺ ☹ ☹	
а. Ҳаёт тажрибалари алмашинуви	аъло нормал ёмон	
б. Алмашинувлар якуни	☺ ☹ ☹	
5. Ниҳояси	☺ ☹ ☹	
а. Доира ҳосил қилиш	аъло нормал ёмон	
б. Бу ерда туришимиз сабабини тушунтириш	☺ ☹ ☹	
в. Ижобий коннотациялар	☺ ☹ ☹	
г. Марвариднинг шаклланиши	☺ ☹ ☹	
д. Навбатдаги учрашув ва чойга тақдир	☺ ☹ ☹ аъло нормал ёмон	
ЖБТнинг кейинги сессиясига қадар ҳаракатлар		

(Бу варақ берилмайди)

Бирлаштирувчи Жамият Тераписи (БЖТ) – Сессия учун саволнома

Бу варақ ЖБТ гуруҳи аъзоси (со-модератор) томонидан ЖБТ сессияси вақтида ёки ундан кейин тўлдирилиши керак

Ташкилот– манзил	муддат	Вақт

ЖБТ фатнашчисининг ёки со-модераторнинг исми , фамилияси	телефонные рақамлари
1 -	
2 -	

Қатнашчилар сони

Жинси	Болалар (0-11 ёш)	Ўсмирлар (12-17 ёш)	Катта ёшдагилар (18-59 ёш)	Қариялар (+60 ёш)	Жами
Аёл					
Эркак					
Жами					

ЖБТ сессияда таклиф этилган мавзуларга мос элементларни танланг. Зарур бўлса, мавзунини батафсил ёритинг.

(1) стресс/чарчаш/ақлий ёки жисмоний	(7) Стимуляторлар / боғлиқлик: наркотиклар / алкоголь
(2) Оилавий келишмовчиликлар	(8) Депрессия / йўқотиш
(3) Ташлаб кетиш / камситиш / рад этиш	(9) Ишдаги муаммолар /фойда олиш билан
(4) Зўравонлик (оилави ёки ташқи муҳит)	(10) Мактабдаги муаммолар
(5) Жинсий зўравонлик / эксплуатация	(11) бошқа. Қандай??
(6) Зиддиятлар (шахслараро, умуман)	

Мавзу танланди _____

Танланган мавзуга қарши чиқиш учун сессия иштирокчилари томонидан ишлатиладиган стратегияларга мос келадиган элементларни танланг (қийин вазиятни енгиш учун)

(1) Ўз-ўзини бошқариш
(2) Ҳамжиҳатлик тармоқларига уланиш (дўстлар, қўшнилари, уюшмалар, ўз-ўзига ёрдам гуруҳлари ва бошқалар.)
(3) Диний ёки маънавий ёрдам олиш
(4) оила ғамхўрлик ва соғлом муносабатларни ривожлантириш
(5) профессионал ёрдам олиш ва фуқаролик ҳаракати (давлат хизматлари)
(6) ўз-ўзига хизмат кўрсатиш-маданий ресурсларни қидириш
(7) ЖБТ сессияларда иштироки
(8) Бошқалар. Кайсилар??

Мазмунли умумий таассуротларни ёзинг (Ўзим билан нима оламан?)

- | | | |
|----|----|----|
| 1. | 3. | 5. |
| 2. | 4. | |

Давлат хизматларига мурожаат қилишим керакми? (1) (2) ҳа йўқ

Қайси бирлари? (1) Соғлиқни сақлаш (2) Ижтимоий ёрдам (3), Адолат (4) Таълим (5) Бошқа: