

Шерик – Маслахати

Кулланмаси



Инсонпарварлик Уюшмаси, Токио, Япония

Шерик – Маслахати

Кулланмаси

Инсонпарварлик Уюшмаси

Токио, Япония

Боб 1

ШЕРИК – МАСЛАХАТИ БУ НИМА?

1. Шерик – Маслахати Тарихи

“Шерик” сузи “хамкор” ёки “бир кишини ёнида турган иккинчи инсон” деган маънони билдиради. Бирор бир ногиронлик вазиятига тушган инсонга (НВИ) маслахат берадиган бошка бир НВИ маслахатчи хисобланади. Биз бунака маслахат шаклини “Шерик - Маслахати” деб атаймиз. Шерик–Маслахати тушунчаси 1970 йилларда АКШда жамиятда мустакил яшаётган НВИлар орасида кенг таркалди.

Шерик–Маслахати Японияда кушма-маслахат (кайта куриб чикиш маслахати) услуби асосида яратилди. “Кушма” сузи “биргаликда” ёки “алокадор” маъносини билдиради. Ушбу маслахат услубининг узига хос томони, унда маслахатчи ва мижоз (маслахат олувчи) учун тенг вақт ажратилади ва ундан ташқари улар уз ролларини алмаштирадилар.

Шерик–Маслахати уз ичига куплаб фаолиятларни турларини камраб олади. Шерик–Маслахатида, Маслахатчи–Шерик бошка НВИлар билан узида мавжуд маълумот ва тажрибалар билан уртоклашади. Шерик–Маслахати фаолияти турларига психологик маслахатлар, Мустакил Яшашни урганиш, ўй-жой топиш, мавжуд ижтимоий ресурслардан фойдаланишни урганиш, мавжуд иш жойларига йуналтириш, ва бошка турли уз ҳақ-ҳуқуқларини ҳимоя қилишга қаратилган маслахатлар.

Шерик–Маслахати жамиятда Мустакил Яшашни ростақамига амалга оширишни бир-бирини тенг тинглаш орқали куллаб-қувватлайдиган услуб.

Бир хил вазиятга тушган инсонларни бир-бирларини Шерик–Маслахати услуби оркали куллаб-кувватлашларининг самарадорлиги Мустакил Яшаш гоёси билан шугулланаётган инсонлар томонидан ҳам жуда ижобий қабул қилинган. “Шерик–Маслахати” *термини* биринчи бўлиб Алкогол Анонимлар (АА), АКШдаги алкоголь ичимликларга ружу қуйган беморларнинг ўз-ўзига ёрдам гуруҳининг маслаҳат фаолиятларида қулланилган. ААнинг бир-бирига кумаклашиш услуби Япониянинг Шерик–Маслахати услубидан яққол фарқ қилади. ААда иштирокчилар бир-бирларини тингламайдилар, улар фақат гапирадилар. Бизни Шерик–Маслахатида эса биз бир-биримизни тинглаймиз. Бир – бирини тинглаш муҳимлигини тан олган ҳолда яқин ўтган йилларда АА гуруҳлари Шерик–Маслахати услубини қуллаш бошладилар.

Юхо Асака хонимнинг қузатувига асосан, Японияда Шерик–Маслахатининг кенг тарқалишида қўшма-маслаҳат услуби муҳим рол ўйнаган.

Шерик–Маслахатининг илк босқичларида ўшбу услуб фақат ортопедик шикастланишга учраган инсонлар орасида қулланилган. Кейинчалик у қуриш, эшитиш, аклий қобилиятлари ва рухий ҳолатида бузилиши бор инсонлар орасида ҳам кенг тарқала бошлади.

- 1972 Дунёдаги биринчи Мустакил Яшаш маркази яратилди (Беркели, АКШ)
- 1981 Халқаро Ногиронлар Йили. Жаноб Эд Робертснинг Японияга биринчи ташрифи
- 1982 Япония – АКШ Мустакил Яшаш Семинари. Жюдиз Хюман хоним ва жаноб Майкл Винтер Японияга ташриф буюришди
- 1986 Биринчи Япония Мустакил Яшаш маркази (МЯ) яратилди (Инсонпарварлик Уюшмаси, Токио)

- 1988 Японияда Шерик–Маслахати буйича биринчи чуқурлаштирилган курс ташкил этилди (Инсонпарварлик Уюшмаси). Ушбу курсда мамлакатнинг ҳамма жойидан уттизта (30) НВИлар иштирок этишди ва бу курс жуда катта таъсир курсатди. Асака хоним ва унинг жамоаси ушбу курсни амалга оширишди
- 1991 Япония Мустакил Яшаш Марказлар Кенгаши (ЯМЯ) ташкил этилди. Хозирги кунда ЯМЯда 130 аъзо ташкилотлар бор
- 1996 Шерик–Маслахати услуби муниципалитетлардаги НВИларни куллаб-қувватлашга қаратилган миллий лойиханинг 5та мажбурий дастурнинг бири сифатида қабул қилинди. МЯ марказлари ва Маслахатчи–Шерикларнинг муҳимлиги миллий даражада тан олинди
- 1998 Маслахатчи–Шерикларни сертификатлаш тизимини йулга қуйиш (ЯМЯ)
- 2000 Кореянинг туртта (4) шахрида мустакил яшаш семинарлари ташкил қилинди. Жаноб Йокойама (HANDS Setagaya [МЯ маркази]) ва Накахара хоним (Инсонпарварлик Уюшмаси) семинарни утишди
- 2001 Кореяда Шерик–Маслахати буйича биринчи курс ташкил этилди. 2002 йилгача Шерик–Маслахати буйича тренинглари доимий утиб келинди. Накахара хоним, Акияма хоним (Хинодаги МЯ маркази) ва жаноб Цукада (Инсонпарварлик Уюшмаси) ушбу тренинглари амалга оширишди
- 2003 Таиландда Шерик–Маслахати буйича биринчи курс ташкил этилди. Накахара хоним ва Акияма хоним ушбу курсларни амалга оширишди
- 2004 МЯ семинарининг қисми сифатида Филиппинда Шерик–Маслахати буйича биринчи курс ташкил этилди. Акияма хоним ва жаноб Цукада ушбу тренингни амалга оширишди

- 2005 Таиландда Маслахатчи–Шерик курслари Таиландлик Маслахатчи–Шерикларни кучайтириш учун утказилди. Шерик–Маслахати лидерлари тренинги Филиппинда утказилди. Наоко хоним (Ринг Ринг МЯ Маркази) ва Накахара хоним курсларни амалга оширишди
- 2006 Шерик–Маслахати курси Таиландда утказилди. Унда Покистондан, Филиппиндан, Малайзиядан ва Таиланддан иштирокчилар катнашишди. Накахара хоним ва Акияма хоним курсни амалга оширишди

2. Шерик – Маслахатининг Мақсади

Шерик–Маслахати оркали биз “НВИ”лар турли ижтимоий тушкунлик хиссиётларидан узимизни холос этиш оркали узимизга таяниш хиссини кайта тиклаймиз. Шундан сунг, ишонч асосида биз бошка инсонлар билан муносабатларни кайта урнатамиз. Биз уз хаётимизни мазмунли килиш ва жамиятдаги тушкунликларга олиб келадиган омилларни узгартиришда намуна булиш оркали узимизга ишонган инсонлар буламиз.

“Шерик–Маслахати” бизга нафакат ногиронлигимизни кабул килиб яшаш вазифасини, балки жамиятда яшайдиган фукаро сифатида хукуклардан ва хизматлардан фойдаланишни таргиб килиш функциясини хам бажаради. Унинг фаолиятлари турига жамиятда яшаш учун зарур булган маълумотларга йуналтириш хам киради. Шерик–Маслахати учта вазифалари куйидагилардан иборат:

Уз-узига таяниш хиссини кайта тиклаш

- Биз уз хохишларимиз ва эхтиёжларимизни англаймиз
- Бизни хохишларимизни ва эхтиёжларимизни кондирилишига тускинлик келадиган нарсаларни англаймиз. Сунгра, Шерик–Маслахатида биз уз хиссиётларимизни тулигинча баён киламиз (хис-хаяжонларни ошкора киламиз)
- Уз хиссиётларимизни тулик баён килгандан сунг, биз узимизни кайта бахолаймиз. Масалан, “Мен биринчи вазифамни узгартиришим керакми? Бошка яна имконияти борми?”

Инсонлар билан кайта муносабат урнатиш

- Биз узимиз хакимиздаги тасаввуримизни янгилаймиз
- Биз бошқалар булган муносабатларимизни кайта куриб чикамиз
- Биз биринчи маслахатчи билан фаол кумаклашув муносабатини урнатамиз. Сунгра, бошка инсонлар билан муносабатларни кайта урнатамиз.

Ижтимоий ислохотлар учун

- Биз НВИлар агар махаллий жамиятда истикомат килсак, биз ён-атрофдаги инсонларни тушунчаларини узгартиришимиз ва жамиятни ислох килишимиз мумкин
- Биз узаро кумак инсонлар учун манфаатли ва мазмунли эканлигини исботлаймиз

3. Шерик – Маслахатида Келишув

- Вактни тенг таксимланг
- Конфидециалликни, шахсий маълумотларни сир сакланишини таъминланг
- Рад этманг, танкид килманг
- Инструкция ва маслахат берманг

Умуман олиб караганда консультация деганда маслахат тушунилади. Вахоланки, Шерик-Маслахатида маслахатчи шуни ёдда тутиши керакки, маслахат – маслахат олувчини фикрлаш қобилияти ва салохиятини чеклаб қуяди. Маслахатчи-Шерик маслахат бериши керак эмас, у маслахат олувчига бир нечта танлов имкониятларини маълумот тарикасида тақдим этиши керак.

[Кушимча Келишув]

Шерик-Маслахати иштирокчилари Шерик-Маслахати жараёнида чекмасликлари, спиртли ёки кофеинлик ичимликлар, ва ширинликлар истеъмол килмасликлари мақсадга мувофиқ. Аслида, ушбу шарт бешинчи келишув сифатида киритилган эди. Шерик-Маслахати тажрибаси шуни курсатдики, баъзи НВИлар Шерик-Маслахати жараёнида баъзи ёрдамчи нарсаларга эҳтиёж сезадилар. Масалан, бир иштирокчи оғрикларни йукотиш масқадиде таркибиде кофеин моддаси мавжуд дори истеъмол

килиши зарур булган. Уша дорисиз ушбу инсон Шерик-Маслахати жараёнида танасидаги огрик туфайли иштирок эта олмаган. Яна бир иштирокчида танаффус вақтида чекишга эҳтиёжи тугилган, чунки у инсон рухий жихатдан ногиронлик ҳолатида эди ва организмида никотин миқдорининг камлиги уни Шерик-Маслахати жараёнини давом эттиришига кийинчилик тугдирган. Ушбу сабаблар туфайли бу шарт қушимча келишув сифатида киритилди.

Ушбу келишувнинг тузилишига истеъмом уларни баъзи маҳсулотларга тобе килиб килиб қуйиши сабаб булган. Улар узларини ушбу маҳсулотларсиз яшай олмайман деган фикрга ишонтирганлар ва шуларсиз фаолиятларга иштирок этишдан узларини тортишади. Иштирокчилар ушбу маҳсулотларни истеъмом қилмасалар, улар узларида рухий кийналиш ёки бошланишида уйқу келишини хис қиладилар. Аммо Шерик-Маслахатида иштирок орқали улар узларига қуч ва ирода қайта туплаб, узларидаг хисларни бошқариш ва қарши туриш имкониятига эга буладилар.

4. Асосий Услуб

Сессия

Сессияда икки иштирокчи жуфт бўлиб бир-бирини тинглайди.

Фикрла ва Тингла

Иккала иштирокчига ҳам тенг вақт ажратилади. Бирор-бир мавзу ҳақида уз хиссиётларини бепён қилади.

Қиска Лекция

Шерик-Маслахатида асосий етакчи ва иккиламчи етакчи мавзулар ҳақида суҳбатлашишади.

Намойиш қилиш

Қунгилли (Волонтер) иштирокчилар бошқа иштирокчилар олдида сессияни намойиш қиладилар.

“Сессия”, “Фикрла ва Тингла”, ва “Киска Лекция” жамланмаси Шерик-Маслахати дастуридаги хар бир мавзунни таркибий кисми хисобланади. Гох-гохида “Намойиш килиш” хам кулланилади.

Шерик-Маслахатининг ахамиятли кисмлари вақтни узаро тенг таксимлаш ва узаро тинглаш. Булардан ташкари, Маслахатчи-Шерик шундай мухит ва шароит яратиши керакки, маслахат олувчи бемалол ва эркин суҳбатлаша олиши керак. Маслахат олувчилар узларини кулай хис киладилар, қачонки бошқалар уларни тинч ва эътибор билан тингласалар.

5. Шерик-Маслахатида сиз Маслахатчи-Шерик булганизда

Маслахат олувчини диққат билан тингланг

Чин кунгилдан маслахат олувчини тингланг ва эътиборингизни фақат унга қаратинг

Маслахат олувчига ишонинг

Саволлар суранг

Маслахат олувчидан сурайдиган саволларингиз сизнинг шахсий кизиқишларингиз асосида булмаслиги керак. Саволларингизнинг мақсади - маслахат олувчини сиздан саволларини сурашга ундаш булсин.

Маслахат олувчини уз хиссиётларини сизга ошқора баён килишини куллаб-қувватланг ва уни қабул қилинг

Маслахатлар берманг

Маслахат олувчининг масъумолари ичига кириб қолманг

Маслахатчи-Шерик сифатида, маслахат олувчининг муаммоси билан боғлиқ хиссиётларига шерик булишингиз мумкин, бироқ сиз унинг хиссиётларидан ва муаммосидан таъсирланиб тушқунлик ҳолатига тушишдан эҳтиёт булишингиз керак, чунки сизнинг бундай тушқунлик ҳолатингиз маслахат олувчининг вақтини олиб қуяди.

6. Шерик-Маслахатида сиз Маслахат олувчи булганизда

Вакт тулигинча сизнинг тасарруфингизда эканлигини ёдингизда тутинг

Вакт ва жой сиз учун кулайлигини хис килинг ва тушунинг

Уз муаммоларингиз ва холатингизни эhtiёткорлик билан тан олишни уйлаб куринг

Хис-туйгуларни жilовидан чиқариб эркин ошқора килинг

7. Шерик-Маслахати одатий суҳбатдан фарк қилади

Шерик-Маслахатида, Маслахатчи-Шерик қуйидагиларни бажариши керак:

- Иштирокчиларнинг барча айтган сўзлари сир сақланиши қафолатланишини иштирокчиларга билдириши
- Вактни тенг таксимланишини таъқидлаш
- Ижтимоий ҳимоя тизими ва шунга ухшаш бошқа маълумотларни тугри бериш керак. Агар етакчи Маслахатчи-Шерик маълум бир масала ҳақида маълумотга эга бўлмаса, унда ушбу масала ҳақида қушимча маълумот туплаши кераклигини очикчасига айтиши керак ёки шу масала бўйича маълумотга эга бошқа Маслахатчи-Шерикларни таништириши керак.
- Аник маслахат беришдан йирок бўлиш, маслахат олувчининг уз хиссиётларини тула-туқис эркин ошқора қилишга ундаб унга рухий мадад бериш
- Мақсадларни белгилаш
- Маслахат олувчи билан рол ва вазифаларни алмашиш ва уларни англаб етиш

Боб 2

ШЕРИК – МАСЛАХАТИ МУСТАКИЛ ЯШАШ МАРКАЗИДА

Мустакил яшаш маркази НВИни куллаб-қувватлаш мақсадида Шерик-Маслахати хизматини тақдим этади. Илгари, фақат НВИ булмаган мутахассислар НВИларни мустакил булишларига ёрдам курсатиши мумкин деб ҳисобланарди. Шунга карамай, НВИларнинг бошка НВИларга курсатган кумаклари улардаги ўзига булган ишонч ошишига ва маҳаллий жамиятда фаол яшашларига кумаклашади.

Шерик-Маслахати НВИларни ўз салоҳиятлари ва имкониятларини англашга ва ўзлари танлаш ва қарор қабул қилишни урганишларига қаратилган жараёнга муҳим эътибор қаратади.

Жамоавий Шерик-Маслахатидан ташқари, МЯ марказларида Шерик-Маслахати фалсафасига асосланган кунлик маслаҳат хизматлари ҳам амалга оширилади.

Боб 3

МАСЛАХАТЧИ-ШЕРИКЛАРГА КУЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР

Маслахатчи-Шерик:

- Ногиронлик Вазиятига тушган Инсон (НВИ) булиши керак
- Чукурлаштирилган (15-10 соат, 2 кеча ва 3 кун ёки кунига 5 марта 3 соатдан) ва узок-муддатли (3-40 соат) курсларда катнашган ва маълум бир тажрибага эга булиши керак. Маслахатчи-Шерик яна диккат билан тинглай олишни билиши керак.
- Мустакил Яшашни амалда куллаётган инсон белиши керак
- Сессиялар, гурухлар ва семинарлар оркали доимий тренинглари олиб бориши керак
- Маслахатлашиш учун бошка НВИларни билан таниш булиши керак.

МЯ марказида ишлайдиган Маслахатчи-Шерик учун талаблар:

МЯ марказига мурожаат киладиганлар турли эхтиёжлар билан мурожаат килдилар. Баъзи НВИлар марказга Мустакил Яшашни кандай бошлашни сураб мурожаат килдилар. Бошка НВИлар марказга Мустакил Яшашга кумаклашувчи хизматлар хакида сураб мурожаат килишади. Турли эхтиёж ва мурожаатларга жавоб бера олиш учун, МЯ марказидаги Маслахатчи-Шерик НВИларнинг жамиятдаги умумий холати ва йуналишлари хакида маълумотга эга булишлари ва бошка НВИлар билан алокаларга эга булишлари зарур.

Боб 4

МАСЛАХАТЛАШИШ ЖАРАЁНИ

Шерик-Маслахатини яхши олиб бориш учун зарур булган куникмалар:

- Диккат билан тинглаш
- Зарур шароит ва мухитни яратиш
- Жавоб бериш (хаддан зиёд муносабат билдиришдан йирок булиш)
- Кабул килиш
- Мақсадга эриштирадиган дастур тузиш ва амалга ошириш

1. Диккат билан тинглаш

Купчилик НВИлар бошқалар томонидан тулик тингланиш имкониятига куп эга булмайдилар. Чунки уларнинг узларининг хаётлари хақидаги фикрлари ва хиссиётлари эътиборсиз колдирилган, шу тарика улар уз хиссиётлари хақида фикрлашни тухтатиб куйишган. Шунинг учун хам диккат-тинглашга асоланган Шерик-Маслахати аник-маслахатга асосланган маслахатга караганда, НВИларни узларини холатларини яхшилаш хақида фикрлашга яхшироқ ундайди.

Шерик-Маслахатида сиз маслахат олувчига сизнинг ечимингиз энг керак булган ечим деб айтишингиз шарт эмас. Сиз уни мавжуд маълумот ва таклифлардан фойдаланиб тугри карор кабул килишга ундашингиз керак. Сиз маслахат олувчининг танлаш ва карор кабул килиш салохияти ва имкониятини кадрлашингиз ва ундан завкланишингиз керак.

Куйидаги хатти-харакатлар сизни диккат билан тинглаётганингизни курсатишда ёрдам бериши мумкин:

- Маслахат олувчи билан сузлашаётганда юзингиздаги хатти-харакатларни хам курсатинг
- Диккатни жалб килиш учун кул ва бошка тана харакатларидан фойдаланишингиз мумкин
- Маслахат олувчининг сузларини/фикрларини тинглаётганингизни киска изохлар билан билдиришингиз мумкин (масалан, “Ха, сизни тушунаман”, “Шу хакида купрок гапириб беринг”) ва тана харакатлари (масалан, жилмайиш, кул билан тегиниш)
- Сиз маслахат олувчи гапиришни давом эттириши куллаб-кувватланг ва яхши гапираётганига ишонч хосил килинг. Унинг хис-хаяжонларини рад этилиши – унинг фикри тингланиши хукуки рад этилишини билдиради. Шунинг учун, маслахат олувчи унинг хис-хаяжонлари ва эhtiёжлари Шерик-Маслахати жараёни оркали эътиборга олинаётгани хис килиши жуда мухим. Агар маслахат олувчи Маслахатчи-Шерик унинг фикрларини, сузларини ва хистуйгуларини кабул килаётганини сезса, у Маслахатчи-Шерик билан эркин сухбатлашиши мумкин.

2. Зарур шароит ва мухитни яратиш

Сессияни утишда сиз Маслахатчи-Шерик сифатида баъзи нарсаларни хисобга олишингиз зарур.

- Маслахат олувчи билан вакт ва кунни келишиб олинг (якка тартибдаги Шерик-Маслахати учун)
- Маслахат олувчи узини жисмонан кулай хис килиши учун хар бир сессия учун зарур шароит ва мухитни яратинг
- Тинч ва хавфсиз мухит тайёрланг
- Куришганингизда уз миннатдорчилигингизни изхор килинг

3. Жавоб бериш

Агар маслахат олувчининг фикр ва хиссиётларини тушунишингиз ва қабул қилишингизни билдирмокчи бўлсангиз қуйидаги намуналардан фойдаланишингиз мумкин:

- “Нима демокчилигингизни тушуниб турибман.”
- “Илтимос, шу хақида қупрок сузлаб беринг.”
- “Сизни фикрингизга тулигинча қушиламан.”

4. Қабул қилиш

Агар маслахат олувчи бирор масала хақида мавхум ёки ута умумий сузласа, сиз уни аниқрок сузлашга ундашингиз керак. Сиз маслахат олувчига узи қутарган муаммони тан олишига ёрдам беринг ва у шу тарика қупрок сузлайди ва муаммосини узи хал қиладиган бўлади.

5. Мақсадга эриштирадиган дастур тузиш ва амалга ошириш

Сессиялардан сунг, сиз суҳбатлашилган масалага оид маълумотлар ва ресурслар хақида маълумот буришингиз керак. Унинг учун, ушбу муаммоли ҳолатни узгартиришга йуналтирилган ресурслар ва фаолиятлардан хабардор булишингиз керак.

6. Бошка муҳим жихатлар

Вактни қузатиб бориш, конфидециаллик (шахсий маълумотни сир саклаш), ва бошка Маслахатчи-Шерикларга ҳам йуналтириш имконияти.

Боб 5

ШЕРИК-МАСЛАХАТИДА

ИНСОНЛАРАРО МУНОСАБАТЛАР

Шерик-Маслахатида инсонлараро муносабатлар – бу меҳр-мухаббат асосида куллаб-қувватлашдан иборат. Куллаб-қувватлаш муносабати маслахат олувчини уз хатти-харакатларини узгартиришга ундайди.

Маслахатчи-Шерикнинг вазифалари куйидагилардан иборат:

- Маслахат олувчиларни тинглаш.
- Маслахат олувчилар узларини кучли ва ижобий томондан қабул қилишларига ундаш.
- Маслахат олувчилар узларини кийин ҳолатда тушган вазиятлари ҳақида эркин сузлашларини ва шу кийин ҳолатларни енгилга кучли хошиш пайдо қилишга унданг. Шу билан бирга, сессия жараёнида сузлашилган шахсий маълумотлар сир сакланишига ишонч ҳосил қилинг.
- Ногиронликка алоқадор маълумотларга йуналтиринг ва маслахат олувчига оқилона қарор қабул қилишга қумаклашинг.
- Маслахат олувчиларга қарорларини амалга оширишга қумаклашинг.

Инсонлараро муносабатни қурилиш жараёни Маслахатчи-Шерик ва маслахат олувчи уртасида ишончни бойитиш орқали бошланади. Ишонч ута муҳим омил, чунки агар маслахат олувчи Маслахатчи-Шерик унга эътибор қилишини ҳис қилса, у узини эркин тутиб суҳбатлашади. Ишончни бойитиш учун Маслахатчи-Шерик маслахат олувчидан ҳаддан зиёд аниқликни талаб қилмаслиги керак.

Маслахат олувчини ишончини козониш учун, танишувдан сунг биринчи сессияда у кайси муаммо билан шугулланмокчилиги хакида умумий сузлар билан тушунтириб беришига рухсат беринг, ута аниклик талаб килманг. Маслахат олувчи хар бир сессияда умумий максадлар ва вазифаларни аниклаб тузади ва уларни долзарблиги буйичи ажратади.

Маслахатчи-Шерик ва маслахат олувчи куйидагилар асосида келишишади:

- Маслахат олувчи Маслахатчи-Шерик учун танлайди ва карор кабул килади.
- Хар бир сессия учун вакт белгиланади.
- Сессия утказиладиган вакт ва жой
- Маслахат олувчи ечмокчи булган муаммо/масала
- Маслахат олувчи эришмокчи булган вазифалар
- Сессиялар сони

Бериладиган саволлар маслахат олувчига муаммоларини аникрок баён этишга ундайдиган булиши керак. Маслахатчи-Шерикнинг роли маслахат олувчига унинг рухий ва хатти-харакатлари боглик ноаникликларини ечишга кумаклашиш, ва шу билан бирга, унга Мустакил Яшаш учун зарур булган куникмалари ва ижтимоий ресурслар хакида маълумот бериш.

Сессиялар жараёнида, Маслахатчи-Шерик хар доим маслахат олувчи хакида “уйлаши, фикр юритиши” керак. Яъни, Маслахатчи-Шерик унинг сузларини диккат билан тинглаш оркали маслахат олувчининг айна пайтдаги холатини ва унинг келажаги хакидаги тасаввурларини тушуниб олиши керак.

“Уйлаш, фикр юритиш” – бу маслахат олувчи кандай килиб умидсизлик ва салбий хиссиётни уз кучи ва кобилияти билан енгиши мумкинлиги аниклашга ёрдам беради. Маслахатчи-Шерик маслахат олувчини диккат билан тинглаб уни тинглангани ва кабул килинганлиги хис килишига эришиши керак.

Боб 6

ЧУКУРЛАШТИРИЛГАН КУРС

1. Муддат

Умуман олганда, курс 3 кун ва 2 кеча давом этади. Ундан ташкари, 5 учрашувдан иборат курс ҳам бор (хар бир учрашув 3 соат давом этади).

2. Таркибий кисми

Танишув; Шерик-Маслахатини тушунтириш; Шерик-Маслахати структурасини тушуниш.

Тайёрланиш (30 дакика)

Умумий курснинг жадвали ва тартибини тушунтириш: шахсий ёрдамчилар ва ходимлар билан таништириш; курс утадиган жой ва хоналарни тушунтириш ва хоказо.

Муносабат урнатиш (1.5 соат)

Иштирокчилар узлари ва килган баъзи ишлари хакида кискача сузлаб узларини таништирадилар. Бундай ёндошув уч кун давомида биргаликда буладиган иштирокчилар орасида муносабат урнатиш учун кулланилади: бунга узини таништириш, бошкаларни таништириш ва кул беришишлар киради.

Шерик-Маслахати нима? (1.5 соат)

8-1 Бобга каранг

Инсон табиати, ва хис-туйгуларни жиловидан чикариб эркин куйиш?
(1.5 соат)

8-2 ва 3 Бобга каранг

Ногиронлик хакида? (2 соат)

8-7 Бобга каранг

Шерик-Маслахати услублари/техникаси? (2 соат)

Иштирокчилар маслахатлашиши жараёнининг намуналари ва техникаларидан бохабар буладилар. Бу қисм ролли ўйинлар, ташаккурлик билдириш (кадр-кимматлаш) ва фидоийлик қисмларида қулланилади.

Куллаб-қувватлаш гуруҳларини ташкил қилиш? (2 соат)

Мавзулар ёки йўналишлардан келиб чиқиб 3 тадан 8гача бўлган иштирокчилар куллаб-қувватлаш гуруҳлари ташкил этилади. Куллаб-қувватлаш гуруҳи Шерик-Маслахати услуби асосида амалга оширилади. Хар бир гуруҳ тақдим қилади.

Савол ва жавоблар? (30 минут)

Бу қисм иштирокчиларнинг саволларига жавоб бериш фойдаланилади.

Эркин базм (2 соат)

Бу базмда шахсий ёрдамчилар ҳам иштирок этишади. Турли ўйинлар, кушиқлар, ўз шаҳарларини макташ ва хоказолар орқали иштирокчилар бир-бирлари билан чуқурроқ танишишади. Баъзан базмда таомлар ҳам тортилади.

Мустақил Яшаш ва бошқа тизимлар хакида (2.5 соат)

Бу қисмда Мустақил Яшаш Дастур нималиги (8-14 Бобга каранг) ва унинг ахамияти хакида тушунтирилади. Ундан ташқари, бу сегмент маҳаллий жамиятда маълумот алмашиш ва мустақил бўлишни хоҳлаган иштирокчилар учун зарур маълумот ва тавсиялар бериш учун ҳам қулланилади.

Хулоса (30 минут)

Бу қисм “нима яхши бўлди ва уч кун ичида нималар урганилди” ва “етакчилар ва ташкилотчиларга миннатдорчилик билдириш” учун фойдаланилади. Ушбу қисмнинг сунгида Шерик-Маслахати етакчиси

шахсий ёрдамчиларни фикрларини ҳам сурайди. Ва энг сунгида, барча иштирокчилар бир-бирларини олқишлайдилар ва тилаклар билдирадидлар.

3. Номзодлар куйидаги талабларга жавоб бериши керак

Иштирокчи Ногиронлик Вазиятига тушган Инсон (НВИ) булиши шарт. НВИликни тасдиги, вахоланки бу расмий хужжат асосида булиши шарт эмас, инсон узини жисмоний ёки функционал НВИ деб хисоблаши ва тан олиши мухимрок. Ва иштирокчилар Шерик-Маслахати буйича бошлангич даражада (тажрибага эга булмаган) булишлари керак.

Боб 7

УЗОК МУДДАТЛИ КУРС

1. Давомийлиги ва Вакт

Аслида курс жами булиб 40 соатдан иборат (энг камида 36 соат)

Курс намуналари:

- Икки ишчи семинар, жами булиб 40 соат: Хар бир ишчи семинар 3 кун ва 2 кеча давом этади.
- 5 кун ва 4 кеча, ёки 6 кун ва 5 кеча давом этадиган ишчи семинарлар тренинг лагерида амалга оширилади.
- Уч ой давомида хафтада бир марта буладиган 3.5 соатлик ишчи семинар, жами булиб 40 соат давом этади

2. Амалга ошириш

Кунлик курслар: хар бири 3-4 соат давом этадиган 10-12 ишчи семинарлар

Тренинг лагерида утадиган курслар: масалан, 3 кун ва 2 кеча давом этадиган ишчи семинарлардан икки-уч марта

Ишчи семинар: 5 кун ва 4 кечалик битта ишчи учрашув

3. Таркибий кисми

Етакчилар курсни амалга оширганда кайси жихатларга эътибор каратиш кераклиги, тинглаш услублари ёки тушкунлик холатидан чикиш назарияларини мухокама килиш ва танлашда иштирокчиларни хусусиятларини инобатга олишлари зарур.

Узок муддатли ва чуқурлаштирилган курсларни олиб борадиган етакчилар кушма-маслахат курсларида иштирок этган булишлари мақсадга мувофик, чунки Шерик-Маслахати услуги кушма-маслахат услуги асосида тўзилган.

Узок муддатли ва чуқурлаштирилган курсларда етакчилар ўзларини намуна ёки урнат сифатида тақдим этишлари керак. Бу иштирокчиларни илхомлантиради ва ҳар қандай НВИ Шерик-Маслахатини амалга ошириши мумкинлигини тасдиқлайди.

Турли мавзуларда иштирокчилар тинглаш орқали, Маслахатчи-Шерик ва маслахат олувчининг роллари, асосан лекциялар, сессиялар ва намойиш этишлар орқали ўз хис-ҳаяжонларини эркин қуядилар ва тушқунлик хиссиётидан ўзларини озод қиладилар. Узок муддатли курслар ўз ичига Мустақил Яшаш Дастури, ўз фикрини қатъий билдириш тренинги ва Мустақил Яшаш маркази қабил мавзуларни ўз ичига олади, ва ўз ўрнида Маслахатчи-Шерик сифатида иштирокчиларни салоҳияти ва малақасини оширади.

4. Номзодлар қуйидаги талабларга жавоб бериши керак

Номзодлар чуқурлаштирилган курсларда иштирок этган булишлари мақсадга мувофик. Бошқа талаблар чуқурлаштирилган курсларга қуйилган талаблар билан мос келади.

Умуман олганда, курсга барча иштирок этишни хоҳлаган НВИ қатнашиши мумкин. Аммо, иштирокчилар қуйидаги талабларга мос келса мақсадга мувофик бўлади: Маслахатчи-Шерик бўлиш ниятида; Мустақил Яшаш марказида фаолият юритадиган НВИ: ёки Шерик-Маслахатини қундалиқ ҳаётида қулламочилар бўлганлар.

5. Шахсий Ёрдамчиларни алоқадорлиги

Аслида, шахсий ёрдамчилар НВИ билан биргаликда Шерик-Маслахатида иштирок эта олмайдилар. Айникса, Шерик-Маслахатининг кисмлари булган сессиялар ва намойиш килишлар мутлако факат НВИлар иштирокида утади. Вахоланки, етакчилар шахсий ёрдамчиларни Шерик-Маслахати буйича назарий лекцияларга иштирок этишларига рухсат беришлари мумкин. Асосий етакчи ва иккиламчи етакчилар шахсий ёрдамчилар учун махсус дастурлар такдим этиши мумкин. Ёки, агар зарурат тугилса, ташкилотчи билан маслахатлашган холда шахсий ёрдамчилар учун Шерик-Маслахатининг амалий кисмлари утилиши мумкин.

Боб 8

МАВЗУЛАР

Куйидаги мавзулар буйича утиладиган сессиялар оркали иштирокчилар турли ёндошув маслахатлашиш куникмаларига (ишонч, диккат билан тинглаш, хис-туйгуларни жиловидан эркин куйиш ва хоказо) эга буладилар.

1. Шерик-Маслахати нима? / Шерик-Маслахати ва Мустакил Яшаш Маркази

- Узини таништириш / Муносабат урнатиш
- “Шерик” атамасининг маъноси / Шерик-Маслахати ёндошувлари / кулайлик ва хавфсизликни таъминлаш учун нималарга эътибор каратиш зарур
- Мустакил Яшаш марказининг тарихи ва хизмат турлари
- Маслахатчи-Шерикнинг роллари

2. Инсон Табиати

Ақллилик, ижодкорлик, хушчакчаклик ва кучлилик – бу асл инсон табиатига хос булган хусусиятлар. Ва биз инсонлар севиш ва севилишни хам хохлаймиз. Аммо, жамиятда мана шу инсон табиатига хос хусусиятларни амалга оширишга халакит киладиган тусиклар мавжуд. Яхши сессияларни кайта-кайта такрорлаш оркали асл инсон табиатига хос хусусиятларни кайта тиклаш мумкин. Бизнинг тизимлашган жамиятимиз тақдим этган тушкунлик холатлари ва утмишимиз билан боглик нохуш хиссиётларимиздан чикиш учун, биз бир-биримизни навбатма-навбат диккат билан тинглаймиз, бир-биримизга уз хис-туйгуларимизни тула-туқис баён килишга имкон яратамиз, ва бир-биримизни куллаб-

кувватлайдиган муносабат урнатамиз. Вазиятга ёкт муаммога онгли жавоб кайтариш ёки муносабат билдириш учун хиссиётларни уз жиловидан эркин куйиш фойдали хисобланади, ва бу уз урнида инсонни тушкунлик холатларидан чикиб кетишига ёрдам беради.

3. Хис-хаяжонларни Эркин куйиш

Биз хафа булганимизда, тушкунликка тушканимизда ёки кунглимиз ранжиганида йиглаб узимизни шу салбий хиссиётлардан бушаштираамиз. Биз хурсанд булганимизда ёки бирор нимадан мамнун булганимизда кувнок кулаамиз ёки жилмаяамиз. Биз бунака хиссиёт билан боглик хатти-харакатларни “Хис-хаяжонларни эркин куйиш” деб атайамиз. Ёш болалар уз фикрлари, хис-туйгулари ва хаяжонларини баён киладилар ва бу уларда табиий чикади. Шунинг учун, улар хаётда кувнок ва эркин яшашади. Биз кулай ва хавфсиз мухитда Шерик-Маслахати оркали жоловланган хиссиётларни эркин куйиб акли ва онгли фикрлашни тиклашимиз мумкин. Хис-хаяжонларни эркин куйиш – бу узини гам-кайгудан, хафачилик ва тушкунликка тушишдан чикариш услубидир.

4. Кумак Олиш ва Бериш

Биз хаммамиз тугилганимиздан буён жуда куп кумак олганамиз. Инсон хеч качон кумаксиз яшай олмайди. Айникса, кумак бир томонлама булмайди, у иккиёклама булади. Биз узимиз учун керак булган кумак хакида фикрлаганимизда, бошкаларга бермокчи булган кумагимизни хам тушуниб олаамиз. Кумак оркали нафакат ёрдам тушунилади, кумак бошкаларга йул-йурик курсата олиш учун зарурий асос хам хисобланади. Ёрдам сурай олиш ва йул-йурик курсата олиш бизни хаётимиз мазмунини икки баробар бойитади. Биз узимизни яхши куришимизни биринчи кадамини бошкалардан узимиз учун купрок кумак олиш оркали бошлашимиз керак. Узимиз учун керакли кумакни олиб, биз ён-атрофимиздаги инсонларга хам уз-уздан кумак бергимиз келади ва бераамиз хам.

5. Ташаккурлик

Хурмат ва ташаккур козониш оркали хар бир инсон узига-таяниш, дадил/куркмас ва фаол булишни хис килиб куриши керак. Бошкаларга ташаккур билдириш ва уларни макташ туппа-тугри узимизга кайтиб келади, шунинг учун ташаккур билдиришга мухим ахамият каратиш керак. Хохлаб ёки хохламасдан салбий масалалар хакида мунозара килиш ёки бир-бирини танкид килиш жиддий зиддият ва изтиробларга олиб келади.

Ёш бола она-онасини узига якин тутуди, кадрлайди ва фидоийлик билан яхши куради, ва табиийки ота-оналар хам уз болаларини яхши курадилар. Ота-оналар уз болаларини кадрлайдилар ва болалар уз ота-оналарини кадрлайдилар, ва улар бир-бирларини узаро кадрлайдилар. Инсонлар бир-бирларига якин булишлари учун, турли изтироб холатлардан чикиш учун ва хакикий меҳр-мухаббатни тиклаш учун ташаккур билдириш самарали хособланади. Ташаккур билдириш – у ёки бу инсонни борлиги ва мавжудлигини узи учун кадрлашни назарда тутуди. Бунда асосий эътибор хар биримиз учун мавжуд булган меҳр-мухаббат ва миннатдорлик хиссини англашга каратилган узаро муносабатни урнатишга каратилади.

6. Хатти-харакатлар Шакллари

Ушбу сессияда биз узимизнинг хатти-харакатларимиз шакллари ва изтиробларимизни чукур урганамиз. Хатти-харакатлар шаклларининг икки тури мавжуд. Уларнинг бири кундалик хаётдаги харакатлар ва муносабатларда агрессивлик, сустлик ёки тезчанлик куринишларида намоён булади. Иккинчи тури эса инсонда яширин холатда булади ва у кучсизлик ёки четлаштирилганлик хиссиётлари куринишида, аянчли ёки ута изтиробли вазиятларда юзага келади. Бу ерда энг мухими, хатти-харакат шаклларини ажратиш эмас, балки уларни чукур урганиш ва ичимиздаги хис-туйгуларни эркин чикариш. Кучсиз булиш хакидаги

карама-каршилиқни аинклаш билан биргалиқда, Маслахатчи-Шерик маслахат олувчини тинглаб боради. Вазиятдан келиб чиқиб “фикрла ва тингла” ёндошуви кутарилган масала атрофида амалга оширилади.

7. Ногиронлик Вазиятига Тушиш

Узини тушкунлик ҳолатидан чиқариш – бу ҳаракатлари ва фикрлашларини чеклаб қуядиган хатти-ҳаракатлар шаклларидадан воз кечиш, ва ижодий фикрлаш ва ҳаракатлар учун мос келадиган ақлий салоҳиятни тиклаш. НВИларни тушкунлик ҳолатидан чиқиш ҳаракатлари четдаги инсонларни изтиробга соладиган муносабатларига йуналтирилган. Шерик-Маслахати ногиронлик вазиятига тушишнинг мазмун ва моҳиятига эътибор қаратади, ва ён-атрофдагилар яратадиган изтиробли ҳолатларни тухтатишдан ташқари, ўзимизни хотирамизда утириб қолган ва ёдимизга тушадиган изтиробли хотиралар билан ҳам қурашади. Шерик-Маслахати ичимиздаги ҳис-туйғуларни эркин чиқариш учун қуплаб имкониятлар яратади. Масалан, жуда каттик ранжиган ва қучсизликни ҳис қилиш ҳолатидан изтироб чеккан инсонлар, Шерик-Маслахати орқали улар бундай ҳолатдан тез чиқадилар, чунки уларга бошқалар шу жараёнда қумак берадилар. Ногиронлик вазиятида салбий муносабатларга дуч келган инсонлар, масалан, бадбашара ёки текинхур деган сўзларни эшитган инсонларни шахсий кадр-қимматларини Шерик-Маслахати қайта тиклайди.

8. Маслахатчи Булиш

Маслахатчи сифатида, сиздаги турли қурқувлар сизни ҳаракатларингизни сундириши мумкин. Аммо, Шерик-Маслахатида маслахатчи олувчини ўз ҳиссиётларини эркин қуйиши жараёни сизга ажойиб ҳисни тақдим этади. Тинч ва диққат билан тинглашингиз орқали сиз унинг изтиробларига шерик бўласиз. Сиз бир инсонни изтиробли ва тушкунлик ҳолатидан чиқараётганингизни ҳис қилишингиз бу сизни ўзингизга бўлган ишончни ошишига ёрдам беради. Ушбу жараённинг сунгида, сиз маслахатчи сифатида ўз қурқувларингизни ҳам жиловидан бушатишингиз муҳим.

Шунингдек, ёш хакида ҳам изтиробга сабаб буладиган омил сифатида фикр юритиш керак, бу ҳам Маслахатчи-Шерикка тушкунлик хиссиётидан чиқариш ишларига халакит килади. Ёш хакида тўхталадиган бўлсак, деярли ҳеч ким ўз ёшидан кўнгли тўлмайди, демак бу ҳолатда тушкунлик масаласи муҳим ҳисобланади. Биз шунини англашимиз керакки, ўзимизни яхши қўришимиз – бу ҳар қандай ёшимизда танамизни ҳар бир аъзосини ва ўз ақл-идроқимизни борича қабул қилишимиз ва яхши қўришимиздир.

9. Ишониш

Биз болалик давримиздан ишонч тўғрисида нотўғри маълумотларни қабул қиламиз. Масалан, биз қўйидаги гапларни қўп эшитганмиз, “Бир-бирини яхши биладиганлар орасида факат ишонч бўлиши мўмкин, ва яна бир-бирини яхши биладиганлар ҳам шахсияти бир-бирига тўғри қелиши керак.” “Ишонч, таъқиқланган мева сингари қўлга қиритиш мўрақаб.” “Қолаверса, ишончни қўзонгандан сўнғ, ўни йўқотиб қўйиш ҳавфи ҳам инсонни доим ўйлантиради.”

Бошқа томондан эса, ишончни инсонга ҳос ва ажралмас ҳўсўсиятлигини тўшунамиз. Масалан, биз ёш болани бегўноҳ ва ёқимли жилмайиши ва қўлини ўзатиб тўришини қўришимиз болани қанчалик инсонга ишонишини тасдиқлайди. Ишониш ва ишончли бўлиш хоҳишлари мўтлақо тўғри хоҳишлар, ва Шерик-Маслахати бўни барча инсонлар орасидаги мўносабатда амалга оширишни мақсад қилиб қўяди. Гўдақни бегўна инсонни қўргандаги қўрқиб йиглаши, ўни ўзиники ва бегўна деган фарқлаши қанчалик аниқ ва яққолигини билдиради, аммо бў ҳам ичидаги безовта қиладиган хиссиётларни (бегўна инсонга нисбатан) чиқариб юбориш жараёни ҳисобланади.

Ҳозирги жамиятда бўнақа йўл билан изтиробли хиссиётлардан қўтулиш яхши қабул қилинмайди, демак жамиятда янглишишлар ва ноаниқликлар бир талай. Бўндай ҳолатдан чиқиш ўчўн, Шерик-Маслахати изтироблардан қўтулиш ва йўқотилган ишончни қайта тиклашни мақсад қилади.

10. Куч

Биз кучлимиз. Биз уз хохишимиздан келиб чикиб барча хохлаганизимга эриша оламиз. Биз хохлаганимиздек бажаришга кучимиз етади. Аммо, бизнинг изтиробга соладиган жамиятимизда, куч нотугри тушунилган ва эгаллаб олинган. Изтиробга солиш – аслида кучни ваколат ёки куркитиш оркали эгаллаб олиш учун баъзи инсонлар томонидан курол сифатида фойдаланилган.

Куч хар бир инсонда кобилият, жисмоний имконият шакларида тенг равишда мавжуд булади, лекин у инсонларни назорат килиш учун хам салбий максадларда хам ишлатилиб келмоқда. Масалан, аёллар кучдан ута куркишади.

Аммо, куч аёлларда, болаларда ва албатта, кучсиз деб хисобланган НВИларда куч мавжуд. Шунинг учун, яшаш осон ва кулай булган мухит яратиш учун, вазиятни ва узимизни узгартиришга йуналтирилган аник харакатлар давом этиб келмоқда. Келинг узимиздаги кучни англайлик ва исботлайлик, уни узимизни ривожлантиришимизга куллайлик, бошкаларни изтиробга куйиш учун эмас.

11. Изтиробга туширадиган турли холатлар (иркий, жинсий ва хоказо)

Изтиробли холат (1)

Жамиятда канака изтиробга туширадиган холатлар мавжуд? Сизнинг урнингиз каерда? Канака изтиробли холатлар сизни купрок тушкунликка туширади? Жамиятда ногиронлик ёки ёш сабабчи буладиган изтиробли холатлардан ташкари, иркий, жинсий ёки тоифалар туфайли хам изтиробли холатлар юзага келади. Шаклланиб колган хатти-харакатлар асосида юзага келадиган иркий, жинсий ва бошка дискриминация холатлари изтиробга туширадиган жамиятнинг белгилари хисобланади. Шунини яккол айтиш мумкинки, бу дискриминатив холатлар бизнинг, инсон сифатидаги табиатимизга зид булган холатлар. Бизлар ногиронлик вазиятига тушишимиз туфайли дискриминацияга дуч келамиз. Бизни

тулигинча тушкунлик холатидан чикишимиз учун ичимиздаги барча хиссиётларни чиқаришимиз оқилона ёндошув ҳисобланади, ва бунинг учун Шерик-Маслахатини купрок куллашимиз керак.

Изтиробли холат (2)

Тушкунликка тушишимиз сабабларидан бири булган Рухий эзилиш, биз яхши курган атрофимиздаги инсонлар бизни ажратишини қабул қилишга мажбур булишимиздан бошланади. Биз НВИлар оиламиздан ташқарида бизга нисбатан буладиган ноҳақ ва носамимий ажратилиш муносабатларини, масалан ноқобил ва фойдасиз, фарқлай оламиз ва қаршилиқ ҳам қила оламиз. Аммо, бизга яхши курган ва ўзимизга яқин булган инсонлар томонидан булган бунақа ёки бундан ҳам изтиробли муносабатларга қаршилиқ қила олмаймиз. Натижада, чуқур тушкунлик ҳолати бизнинг онгимизга урнашиб қолади. Сессияларни қайта-қайта ўтишимиз орқали биз яқинларимиз томонидан тугдирилган бунақа тушкунлик ҳолатидан чиқилишимиз мумкин.

12. Ғаққилиқ

- Ғаққилиқни асл моҳиятини ва муҳимлигини тушуниш
- Ғаққилиқнинг ҳаётларини ғаққилиқни ғаққилиқни ағлаш
- Ғаққилиқни сифатида қумакнинг қераққилиқни тушуниш

13. Муқакил Яшаш Даққури

- Муқакил Яшаш Даққури (МЯД) нималигини урганиш
- МЯДни қандай тайёрлаш ва амалга оширишни урганиш

14. Турли ҳил ролли ва ўз фикрини қатъий билдириш тренинглари

- Ролли ўйинларнинг мақсади, амалга ошириш қоидалари ва услубларини урганиш

- Уз фикрини катъий билдириш тренинги ва унинг мухим жихатларини урганиш
- Гурухларга булиниб уз фикрини катъийлигини синаб куриш

Шунингдек, Шерик-Маслахатини урганган инсонлар келажакда Мустакил Яшаш Дастури (МЯД) буйича етакчи булишлари мумкинлигини инобатга олган холда, бу кисмда МЯД хакида хам кискача урганиш мумкин.

Боб 9

ТАРКИБИЙ КИСМИ

1. Шерик-Маслахати нима?

Ушбу мавзуда куйидагилар тушунтирилади: “шерик” атамасининг маъноси; Мустикал Яшаш буйича ҳаракатлар; Мустикал Яшаш маркази; Шерик-Маслахатининг тарихи, вазифалари ва ундаги келишувлар; Маслахатчи-Шерик ва маслахат олувчининг муносабатлари; Шерик-Маслахати нима учун фақат НВИлар томонидан утилиши кераклигининг сабаблари.

2. Инсон табиати

Ҳозирги кунда купчилик НВИлар ногиронликни салбий иллат сифатида тасаввур киладилар. Ногиронлик вазиятлари ва касалликлар оқибатида тупланиб қолган нохуш ва ранжитадиган кечинмалар НВИларни рухан эзилишларига ва узларини лаёқатсиз ва фойдасиз деб ҳисоблашларига ишонтириб қуйган. Махсус муассасаларда ва касалхоналарда улар доим назорат остида ва купчиликдан ажратилган муҳитда бўлишади. Хаттоки, бунақа жойлардан ташқарида ҳам уларга тикилиб қараб туришлар ва ноурин сузларни ишлатилиши уларни узларига булган ишончини тушириб юборади. Натижада, улар узларини ҳеч нарсани қила олмайдиган, арзимас, ва ногиронлик нотугри нарса деган тушунчага келадилар.

Шерик-Маслахати назариясининг асосида инсон табиатига куйидагича таъриф келтирилади:

- Инсон – бу меҳр-муҳаббат бериш ва олишни хоҳлайдиган мавжудот
- Инсон – бу ақл-идроққа эга булган мавжудот
- Инсон – бу ижодкорлик ва яратувчанликка эга булган мавжудот
- Инсон – бу қувончли ҳиссиётларга тулдирилган мавжудот

- Инсон – бу кучли мавжудот

Ушбу асос ва таърифлар узимизни борлигимизча тулик кабул килишимизни англатади. Жамиятдаги куп нарсалар инсон табиатини тулигинча кабул килишига тускинлик килади. Аммо, аъло даражадаги сессияларни кайта-кайта амалга ошириш оркали инсон табиатининг хис-туйгуларини тулигинча кайтариш мумкин. Хар бир НВИ бизнинг тизимлашган жамиятимизнинг босими ва утмиши билан боглик тушкунлик холатидан чикиш учун, етарли даражада узаро тинглаш ва инсонга уни уз кучига ишонтиришга ёрдам бериш ута мухим хисобланади. Ва шунда у инсон уз муаммоларини уз хал кила олади.

Ногиронлик вазиятига тушганликни англаш ва тан олиш ва узининг катъий мавкеини тиклаш, маслахатлашишни талаб этади. Маслахатчи-Шерик ва маслахат олувчи вактни тенг таксимлайди, ролларни алмашишади ва куллаб-кувватловчи муносабат урнатади. Агар Маслахатчи-Шерик маслахат олувчини тулик тингласа ва зарур булган эътибор ва ишончни такдим этса, хар кандай маслахат олувчи табиийки узини холати хакида яна бир бор фикр юритиб бахо беради ва узи учун тугри карор кабул килади.

3. Хис-хаяжонларни Эркин куйиш

Инсонда турли хил куринишдаги хис-хаяжонлар булади. Биз хис-хаяжонларни танамиз оркали ташкарига чиқарамиз. Биз буну “хис-хаяжонларни эркин куйиш” деб атаймиз. Инсонлар хаётлари давомида турли изтиробга соладиган ва ранжитадиган холатларни бошларидан утказадилар. Тушкунлик холатига тушган инсон, кунглидаги огрикни хис-хаяжонларни эркин куйиш (йиглаш, жахлдор булиш, кулиш, кичкириш, титраш, терлаш ва хоказолар) оркали йукотишга харакат килади. Аммо, бизга одамлар орасида хис-хаяжонларни ошкор килиш нотугри ёки галати холат деб айтилган. Изтиробни йукотиш учун керакли воситадан махрум булган онг, узини химоялашга учун хар-хил хатти-харакатлар шаклларини куллайди. Бунга узини чеклаш, яъни, воз кечиш/чекиниш ва кучсизлик хиссиётлари киради. Агар биз утмишда бошимиздан кечирган бирорта бир нохуш холатга ухшаш вазиятга тушганимизда, бизни хиссиётларимизни уша илгариги салбий кечинмалар, яъни ноаниклик,

кучсизлик ва толикиш куринишида бошкаради, ва бу уз урнида бизга муаиммоларимизни ечимини топишимизга халакит килади. Мана шу хиссиётлар ҳам тушкунлик ҳолати натижасида юзага келган хатти-харакатлар шакллари сифатида караш мумкин.

Шерик-Маслахати утмишдаги изтиробли кечинмалардан кутултириш ва хис-хаяжонларни эркин ошкора килиш учун кулай ва хавфсиз муҳит яратиш оркали, инсонни оқилона ва аниқ фикр юритиш қобилиятини тиклайди. Хис-хаяжонларни эркин қуйиш – бу хафагарчилик ва руҳан эзилиш ҳолатларидан табиий тикланиш жараёни. Шунинги учун, хис-хаяжонларни эркин қуйиш, бу мақсад эмас, у Шерик-Маслахатини услубининг воситаларидан бири.

4. Ногиронлик вазиятига тушиш

Ногиронлик ҳақида фикр юритганда, Шерик-Маслахати қуйидаги тўртта муҳим жиҳатга эътибор қаратади:

- Мен учун ногиронлик нимани англатади?
- Оила аъзоларим учун менинг ногиронлик ҳолатидаги инсон сифатида мавжудлигим нимани англатади?
- Маҳаллий жамият учун ногиронлик нимани англатади?
- НВИларни урни ва мавқеи тарихда қанақа бўлган?

Маслахат олувчилар ушбу қисмни узларини ногиронлик вазиятларига эътибор қаратишдан бошлайдилар. НВИлар ижтимоий босимлар ҳақида аллақачон билишади. Шерик-Маслахати НВИларни нафакат ижтимоий босимларга эътибор қаратишга ундайди, у уларни узларини тана ҳолатлари ва онгларида ранжишлари ва норози бўлишларига сабаб бўладиган ички хиссиётларга ҳам эътибор қаратишга ундайди. Чунки маслахат олувчи бунақа хиссиётларни четлаб ўтса ва эътиборсиз қолдирса, у узида қучсизликни хис қилишга мойил бўлади.

Одатий анъаналар бўйича, жамият ногиронликка боғлиқ ижтимоий ва функционал муаммоларни, НВИларни “одатий инсон”ларга ўхшатиш, яъни реабилитация қилиш оркали ечишга ҳаракатлар қилади. Аммо, муаммони реабилитация оркали ҳал қилиш стандарт ечим деб

караладиган булса, унда тана ва онг функцияси кайта тиклаб булмайдиган НВИлар чорасиз холга тушишади. Демак, реабилитация стандарт ечим деб караладиган булса у НВИлар учун муаммо хисобланади.

Ногиронлик реабилитация оркали хал килиниши керак деган янглишиш урнига, биз ногиронлик вазиятини муаммо деб карайдиган жамиятни ислох килишимиз керак. Бунга илк кадам сифатида, биз ичимиздаги ранжиш ва норозилик хиссиётларига эътибор каратишимиз ва бошқалар билан бу хиссиётларимизни уртоклашишимиз керак.

Кейинги боскичда, Шерик-Маслахати етакчилари иштирокчиларга факат НВИлар амалга ошириши мумкин булган миссиямиз ва ролларимиз хакида маълумот беради. НВИлар сифатида биз жамиятга куп нарсалар хакида маълумот беришимиз керак, масалан, хаётни мазмун ва мохияти, мазмунли ва маънан бой хаёт кечиреш ёки хаётни кадр-киммати.

5. Ажратилишларнинг хар-хил шакллари

Биз тугилганимиздан шуни тушунамизки, хеч бир инсонни урнини бошка инсон тулигинча боса олмайди, аммо жамиятда куплаб ажратилишлар борки шу тушунчани пучга чикаради.

Улгайганлик

Хар бир инсон қачонлардир бола булган булсада, ёши улгайгандан сунг купчилик ёши катталар болаларни “миянг ишламайди” ёки “хеч нарсани тушунмайсан” деган сузлар билан хакорат килишади. Иктисод биринчи уринда тушунчаси, яъни “ишламаган тишламайди”, болаларни молиявий томондан қарам ёки тобе килиб қуяди.

Жинс (аёлларга нисбатан дискриминация)

Дунёдаги инсонларнинг ярмини аёллар ташкил қилсада, улар жамиятда ва хаттоки индивидуал муносабатларда ҳам эркаклардан пастрокда булиши керак деб қаралади. Факат аёл булганлиги учун ишчи-аёллар бир хил ишни бажарса ҳам эркаклардан қамрок иш хақи туланилиши

уларнинг ҳуқуқлари поймол булишини исботлайди. Куп халкларда, аёллар эркалардан куп меҳнат килса ҳам улари меҳнати ҳаққоний кадрланмайди. Аксинча, уларни таналари турли куринишларда изтиробга солинади, масалан суннат килиниши бунга мисол булиши мумкин.

Иркчилик (иркий дискриминациялар)

Шуни айтиш мумкинки, дунёда иркчилик оркали кулдорлик тизимлари мавжуд булиб келган, бунга ок танлиларнинг дискриминация килиши, яъни кора танлиларга нисбатан геноцид уюштиргани, ва Японларнинг бошка Осиё халқларига нисбатан булган дискриминацияси кириши мумкин.

Кексалик

Бу ёши катталарга нисбатан булган дискриминация, бу юкоридаги улгайганликнинг тескариси. Инсонларнинг каришдан чучиши, бу кексалик тушунчаси билан боглик.

Лаёкатли тана

Бу НВИларга нисбатан булган дискриминация. НВИларга нисбатан булган дискриминация, барча инсонларнинг танаси купчиликникидек “нормал” булиши керак деган тушунчага асосланган.

Табакалаш

Бунака ажратилиш, ажратилишларнинг бошка шаклларига асос буладиган асосий омил хисобланади. Инсонларни кадр-кимматини уларни канча молиявий бойлиги борлигига караб белгилаш жамиятни тизимига айланиб колган.

Рухий жихатидан соглик холати бузилган инсонларни ажратилиши

Бу купрок хис-хаяжонларга боглик булган ажратилиш. Одамлар орасида йиглаш ёки бошкалардан фаркли хатти-харакатлар килишдан куркишга асосланган изтироб холати хам бор.

Бошкалар

Булардан ташкари яна куплаб бошка ажратилиш шакллари бор, масалан махаллийчилик (каерда тугилганингизга асосланган ажратилиш), тил ва шевага асосланган ажратилиш, ва бесоколбозларга нисбатан дискриминация.

Гендернинг урни ва роли

Кизлар улгайишади, турмушга чикишади, фарзанд дунёга келтиришади ва уларни катта килишади, ва рузгорни эплашади. Угил болалар улгайишади, ишга жойлашишади, уйланишади, фарзандлик булишади, ва оилани бокишади. Эркак ва аёл уртасидаги фарк факат фарзанд дунёга келтиришда (албатта, бу масалани хам келишиб олиш мумкин); бошка хеч канака фарк йук. Эркаклик ва аёллик тушунчалари жамият томонидан яратилган тушунчалар ва мажбуран инсонлар онгига сингдирилган. Бизлар бир-биримиздан хеч канакасига ортик ёки кам эмасмиз. Бизлар канчалик “эркаклар ёки аёллар вазифаси” деган тушунчалардан жабр курганмиз?! Шу карашларни жамият (одмалар) яратган сунъий тушунчалар эканлиги ва булар хеч канакасига инсон табиатига мос эмаслигини тушунганимиз учун, хис-хаяжонларни эркин куйиш жуда мухим хисобланади.

6. Стандарт хатти-харакатлар

Хис-хаяжонларни эркин куймаса, тушкунлик хиссиёти йуколмайди. Булажак тушкунлик холатини олдини олиш учун, утмишда бизни изтироб холатига туширган вазиятларга ухшаш вазиятларда узимизни химоя килиш максадида, биз бир-хил ва такрорий хатти-харакат шаклини танлаймиз. Биз ухшаш вазиятга тушганимизда, утмишдаги огрикли ва нохуш хис-туйгуларимиз ёдимизга тушади, ва уша холатда танлаган хатти-харакатимизни яна куллаймиз, ва бу эса бизга эркин фикрлаш ва

вазиятдан келиб чикиб муносабат билдиришга тускинлик килади, ва натижада биз узлигимизни йукотамиз. Бошка сузлар билан айтганда, хис-хаяжонларни эркин куйиб изтиробли хиссиётдан кутулмаслик, вазиятларга бир-хил ва стандарт жавоб беришга олиб келади. Бир-хил ва стандарт хатти-харакатлар бу инсон табиатига зид булган холат.

Стандарт хатти-харакатларнинг икки хил шакли мавжуд: Сурункали ва Яширин. Сурункали стандарт хатти-харакатлар, инсон кундалик нохуш вазиятларга билдирган жавоби ёки хиссиётдан иборат, бунга жажлдорлик, сустлик ёки узини хаклигини курсатишлар киради. Яширин стандарт хатти-харакатлар, инсонни ички хиссиётларида чукур жойлашган булади ва у инсон кучсизлик ёки четлаштирилганликни хис килган холатларда юзага чиқади. Яшириш стандарт хатти-харакатлар, аянчли ёки ута изтиробли вазиятларга дуч келганда намоён булади.

Биз узлигимизни англашимиз учун, стандарт хатти-харакатларимизни ва изтиробларимизни англашимиз зарур, ва хиссиётларни эркин куйиш оркали улардан воз кечишимиз ута мухим.

(1) Карама-каршилиқ оркали ечим топиш, ва Йуналтириш

Стандарт хатти-харакатларни узгартириш

Мисол учун: Стандарт хатти-харакат – Карама-каршилиқ

“Мен бажара олмайман.” – “Мен бажара оламан.”

“Мен купрок ишлашим керак.” – “Мен шу туришда хам яхшиман.”

“Мен буни килишни хохламайман.” – “Мен буни килишга каршимасман.”

Мисол учун: “Мен бегоналардан ёрдам сурай олмайман, боринки ёрдамни сурасам ва унга эришган холатда хам, узимни хижолат ёки муттахам хис киламан.” (Стандарт хатти-харакат)

(Ечим услуви/карама-каршилиқ)

- Сабабини излаш (ота-оналарнинг катъий талаби, яъни “Сен бошкаларни безовта килмаслигинг керак”, “Сен бошкаларнинг сенга берган ёрдамидан миннатдор булишинг керак.”

- Ота-оналарингизнинг сизга нисбатан куйган катъий талабларини кандай хис килишингиз хакида фикрлашингиз керак
- Сизга ёрдам бераётган инсондан у бундан безовта булаётганини сураб куриш
- Тулик бошкалар ёрдами хисобига фаол дунё кезиб юрган НВИларни куриш керак.

(2) Турли хил стандарт хатти-харакатларга муносабат билдириш

- Гудакни бармогини сурмаслиги учун уни огзидан бармогини чикариш (бу холатда гудакни йиглашини нотугри деб кабул килмаслик).
- Укитувчи бошлангич синф укувчилари билан метрода саёхат пайтида баъзи болаларни жазолайди, масалан шовкин киладиган болаларни чимчилайди. Бундай холатда улар (болалар) хам укитувчини олдига бориб уни юзидан чимчилаши керак (бу оркали укитувчига жисмоний жазо кулланилаётганини хис килиши учун).
- Кийналиб юрадиган ва ишлайдиган НВИларга ногиронлик аравачасидан фойдаланишга рухсат бериш.
- Шифокорни бошқаруви остида эмас, аксинча, шифокордан узингизнинг жисмоний ахволингиз ва даволаниш йуллари хакида етарлича тушуниб олиб, узингизнинг карорингиз асосида шифокорни бошқаринг.
- Инсоннинг стандарт хатти-харакатларини узгартишга ёрдам бериш оркали уни уз хиссиётлари ва узлигини (акл-идрокли ва бетакрорлиги) англашга кумаклашиш.

(3) Канака холатлардан йирок булиш керак

Куйидаги иккита холатдан йирок булиш зарур: Маслахат олувчи узига хужум ёки тахдид деб хис килиши булган харакатлар. Ва иккинчиси, маслахат олувчи уйида бемалол, аммо одамлар орасида эркин курсатмайдиган хис-хаяжонларига (йиглаш, жахл килиш, куркиш) рухсат бермаслик.

- Салбий карама-каршилик (маслахат олувчини салбий холатларни сузлаш ёки хис килиш)

- Маслахат олувчига тайёргарсизлик ранжитадиган ҳолатларини эслатиш (танаси хакида, одамлар орасида хатти-ҳаракатлар килиш)
- Маслахат олувчини бирор бир ҳаракатни бажаришга мажбурлаш
- Бир-бирига карама-карши булиш (икки тараф булиб бир-бирига карама-карши туриш)

7. Мустакил Яшаш Дастури (МЯД) ва Шерик-Маслахати

МЯД ва Шерик-Маслахати бир-бирига боғлиқ. Шерик-Маслахати курсларида (қиска ва узок муддатли) МЯД тақдимои учун ҳар дом вақт ажратилади. МЯДда ҳам баъзан Шерик-Маслахатининг услублари ҳам кулланилади, масалан рухий кумаклашишда миннатдорчилик билдириш қисмлари.

Куйида МЯД ва Шерик-Маслахати орасидаги боғлиқлик умумлаштирилган.

Шерик-Маслахати (кенгрок тушунчада)

- Аклий ва рухий кумаклашиш (Шерик-Маслахати)
- Маълумотларга йуналтириш ва тренинглари (МЯД)

Кенгрок килиб гапирганда, Шерик-Маслахати икки хил омилдан иборат: аклий ва рухий кумаклашиш, ва Мустакил Яшаш учун керакли куникмаларни ургатиш.

Аклий ва рухий кумаклашиш, яъни хис-ҳаяжонларни эркин куйиш, бу тор тушунчадаги Шерик-Маслахати ҳисобланади. Маълумотларга йуналтириш ва тренинглари (МЯД) – бу маълумотлар ва тренинглари тақдим этиш орқали Мустакил Яшаш куникмаларини ургатишни англатади, ва бу жараён МЯДнинг тизими ва дастуридан урин олган.

НМИларнинг аклий кумак, амалий маълумотлар ва тренинглари тақдим этиши, шериклар орасида кенгрок тушунчадаги Шерик-Маслахати деб аталади.

“Рухий ва аклий кумак (Шерик-Маслахати)” ва “Маълумотларга йунатлириш ва тренинглар (МЯД)” орасидаги фарк куйидагилардан иборат:

Мақсадлар

Шерик-Маслахати (тор тушунчада) уз кадрини тиклаш ва Мустакил Яшашни мукаммаллаштиришни мақсад қилади. МЯД бу Мустакил Яшашни бошлаш учун кулланилади.

Таркибий қисмлари

Шерик-Маслахати инсоннинг фикрлаши, ички хис-туйғулари ва узини англаши каби жихатларга диққат билан эътибор қаратишдан иборат. Бир-бирини диққат билан тинглаш. Хис-туйғуларни кадрлаш.

МЯДда, аниқ ҳаракатлар, муносабатлар ва ён-атрофдаги омилларга қандай муносабат билдириш каби жихатларга эътибор қаратилади. Махсус ва самаралироқ хатти-ҳаракатларга қаратилган тренинглар тилади. Маслахатлар ҳам маълум бир ҳолатларга асосланиб келиб чиқиб берилади, ва услубларни урганиш учун амалий тренинглар ҳам ташкил этилади.

Ролли ўйинлар

Шерик-Маслахатида ролли ўйинлар хиссиётларни кадрлаш мақсадида утилади. Унда ролли ўйинларни аъло даражада утилиши муҳим эмас. Буни иккита иштирокчи ҳам амалга ошириши мумкин.

МЯД инсонларни маълум бир ҳолатда қандай ҳаракат қилиниши кераклигини ўйлашга ундайди, ва буни ролли ўйинлар орқали курсатиб ургатади. Унда учта инсон иштирок этади: Маслахатчи-Шерик, маълум бир вазиятга тушган инсон ва учинчи инсон. Кузатувчи вазифасидаги Маслахатчи-Шерик уз таасуротларини билдиради ва таклифлар беради.

Ётақчи ва иштирокчилар

Шерик-Маслахатида, иштирокчилар ҳам Маслахатчи-Шерик булишни урганишади. Иштирокчилар ушбу амалиётни узлари яна мустакил бажара олишларини етакчи уз зиммасига олади. Иштирокчилар етарли даражада маслахатларни олиб, узлари ҳам бошқалар учун намунавий Маслахатчи-Шерик буладилар.

МЯДда иштирокчилар Маслахатчи-Шерик булишлари шарт эмас. Улар уз шерикларини куллаб-куватлаб турсалар етарли булади, асосийси улар уз муаммоларини хал килишга эътибор каратишлари керак. Етакчи Мустакил Яшаш буйича тажрибага эга булган инсон сифатида иштирокчиларга намуна/андаза булади. Етакчи иштирокчиларни мустакил яшашни бошлашларига нима халакит килаётганини кузатиши ва илгаб олиши зарур, ва шунинг асосида керакли маълумотларни тақдим килади ва мос келадиган услубни танлайди. Бу уларни Мустакил Яшашга тускинлик келадиган омиллардан кутулишни бил йули хисобланади.

8. Ташаккур

“Келинг бир-биримизга ташаккур билдирайлик (мактайлик)!” Сизга шундай дейилганда сиз узингизни кандай хис киласиз? “Хижолат буламан”, “Уяламан”, “Бу курук сафсата!”, “Узимни нокулай хис киламан” ва шу каби холатлар. Балки, узингиз хохлаб килишга нокулайчилик хис киларсиз. Нима учун? Балки биз куп мактов ёки ташаккур эшитмагандирмиз. Аслида, бизга ташаккурчилик билдирилса (макталса) узимизни ёмон хис килмаймиз; аксинча, биз узимизни хотиржам хис киламиз ва келажакдаги хаётимиз ёки ишимизга ижобий куз билан караб олдинга интиламиз. Аммо, бизга узимизни макташ осон эмас.

Ташаккур билдириш – бу шу хаётда мавжудлик учун билдирадиган миннатдорчилик билдиришни англатади. Келинг, берилган хаётни севайлик ва ундан миннатдор булайлик. Бир-биримиздан миннатдор булайлик. Ёшлигидан мактов эшитиб катта булган инсонлар бошқаларни ҳам макташга, ва бошқалардан мактов кабул килишни яхши эплайдилар. Сиз бошқаларни мактаганингизда ва мактов эшитганингизда узингизни кандай хис киласиз? Шу хакида бир фикр юритиб куринг.

Ёдда саклаш мухим булган холатлар:

Бошкаларни мактанингизда куйидагиларни хисобга олинг:

- Инсонга самимият билан юзланиб секин макташ;
- Инсонни хис килаётганда охисталик билан гапириш;
- Таккослаш ёки маслахат бермаслик;

(Тавсия этилмайдиган намуналар)

“Мен калтаман, сизни буйингиз баландрок, сизга хавас киламан.”

(узи билан таккослаш, узини тушкун холатга куйиш)

“Соч турмагингиз ярашибди, аммо сочингизни малла ранга буюсангиз янада яхширок буларди.” (маслахат бериш)

“Илгари маънос куринардингиз, энди эса куринишингиз анча хушчакчак.” (утмиш билан таккослаш)

Сизни макташганида куйидагиларни хисобга олинг:

- Сизни нима сабабдан макталашаётганини рад этманг (чунки у инсон шундай деб хисоблайди ёки хис килади);

(Тавсия этилмайдиган муносабатлар)

“Мен бундай деб уйламайман.”

“Хазиллашяпсизми!?”

- Охисталик билан “Рахмат” денг (имкон булса, шу инсонга юзланинг)

9. Етакчилик

Етакчилик тушунчаси узок вақтлардан буён нотугри тушуниб келмоқда, чунки етакчиликка мос келадиган инсон хар томонлама комил, кучли ва етук булиши керак деб тушунилади. Аммо, етакчилик функцияси етакчини куллаб-куватловчи инсонларсиз амалга ошмайди. Етакчилик – бу комил ва етук инсон эмас, у биринчи уринда хакикий инсон. Шерки-Маслахати оркали хар биримиз уз хаётимизнинг еткчиси эканлигимизни тушуниб англаймиз. Бирор инсонни етакчилиги бошкаларнинг унга тулигинча тобе ёки карамлигини англамайди. Биз яна шуни тушунамизки, жамиятда хар бир инсон масъулиятни зиммасига олса жамиятда узгаришлар бошланади.

10. Фидоийлик (ижобий касамёд)

(Намуналар)

НВИлар учун

“Мен шуни касамёд киламанки, айни вақтдан бошлаб, мен уз танамни аъло даражада эканлигини, тулаконли инсонлигимни, севилишим, кадрланишим ва мурожаат килиниши мумкинлигимни ёддан чикармайман. Менга шунга ишонаманки, мени барча инсонлар борлигимча кадрлашади ва хурмат килишади.”

Ажойиб, доно ва кучли булишим

“Мен шуни касамёд киламанки, айни вақтдан бошлаб мен узимни аёллигим туфайли чеклайдиган жихатларимни тухтаман, чунки мен хамма нарсани, яъни бажара оламан.”

Эркак булиш

“Мен шуни касамёд киламанки, айни вақтдан бошлаб мен эркак булганимдан гурурланаман. Ва мен барча ёшдаги, ирқдаги, миллатдаги, лавозимдаги ва тоифадаги эркаклар билан якин буламан ва дустлашаман. Ва мен узимни табиат берган ажойиб, доно, мард ва кучли эркаклигимдан мазза киламан.”

20-30 ёшдаги инсонлар

“Мен хурсандчилик билан шуни ваъда бераманки, айни вақтдан бошлаб мен узимни орзу ва максадларимдан чекинмайман. Мен хар доим бу дунё меникилигини ёдимда саклайман, ва буни аниклаштириш ва тасдиқлашда ёлгиз булмайман.”

11. Турли хил ролли уйинлар

Бирор-бир вазиятни мисол сифатида курсатадиган ролли уйинлар

Ролли уйин Маслахатчи-Шерик томонидан бирор-бир вазиятни тасвирлаб бериш учун амалга оширилади. Ролни бажарадиган инсонлар энди иштирокчи ёки маслахат олувчи сифатида эмас, балки Маслахатчи-Шерик ёки бошка тайинланган рол бажарувчи сифатида катнашишади. Тасвирлаб берилмиокчи булган вазият олдиндан мухокама килиб

олинади. Ролли уйин иштирокчилар ва масдахат олувчилар тушунадиган даражада содда килиб амалга оширилиши лозим.

Асосан Шерик-Маслахатида кулланиладиган ролли уйинлар

Хис-туйгуларга таъсир килиш мақсадида бажариладиган ролли уйинлар. Булар купинча сессияларда кулланилади. Бу иккита инсон иштирокида амалга оширса бўлади. Бу аъло даражада амалга оширилиши муҳим эмас.

Асосан МЯДда кулланиладиган ролли уйинлар

Ролли уйин оркали бирор-бир ечимини топиш мураккаб бўлган ҳаётий вазиятни эслаш, ечимини топиш бўйича фикр юритиш ва ургатиш. Учта инсон иштирокида амалга ошириш: маслахат-олувчи, Маслахатчи-Шерик ва учинчи инсон тавсия этилади. Кузатувчи вазифасидаги Маслахатчи-Шерик уз таасуротларини билдиради ва таклифлар беради.

Шунингдек, ролли уйинларда рухий жихатлар ҳам муҳим аҳамиятга эга; масалан, бошқа кузатиб турган иштирокчилар ҳам куллаб-қувватлаб муносабат билдириб туришлари мумкин; иштирокчилар ролли уйин оркали маълум бир дискриминацион ҳолатларни кузатиб, бир-бирлари билан шу ҳолат бўйича қулишиб бир-бирларига руҳан яқинлашишлари ва мадад бўлишлари мумкин. Баъзи ролли уйинларда, иштирокчилар НВИларни изтиробли ҳолатга туширадиган инсонларни ролини (ота-оналар, шахсий ёрдамчилар, станция ходимлари ва хоказо) уйнаш оркали ҳам уларни хиссиётларини тушунишлари ва кенгрок фикр юритишлари мумкин бўлади. Шу тариқа, ролли уйинлар оркали эгалланадиган таасурот ва фойда турлича бўлиши мумкин.

12. Уз фикрини катъий билдириш тренинги жихатлари

МЯДда бажариладиган ролли уйинларда, Маслахатчи-Шериклар қўйидагиларни ёдда сақлашлари лозим.

(1) Илтимос қилганда / Талаб қилганда

Фикрни аниқ масалага каратинг

Сурамоқчи бўлган масалангизни аниқ ва равшан тушунтиринг. Нима ҳақида илтимос қилаётганингизни яққол тушунтиринг; масалан, “Мен

мана шу поездга чикмокчиман” ёки “Мен станция ходимини ёрдам бериши хохлайман”. Узундан-узун гапирманг, содда ва киска тушунтиринг.

Такрорлаш

Сухбатдошингизни сузлари ёки масаладан четлашиб кетиши сизни асабингизга тегса, сиз охисталик билан сураган масалангизни яна такрорланг. Масалан, сиз станция ходимини сизга ёрдам беришини талаб килганингизда, сизга “Нима учун шахсий ёрдамчингиз билан келмадингиз?” ёки “Кечаси сизга ёрдам бериш учун бизда етарли ходимлар йук.” деган сузларни айтиши мумкин. Шунда сиз, бу сузлардан асабийлашмай, сураган масалангизни яна такрорлашингиз мумкин.

Сухбатдошни хиссиётларини тушуниш ва кабул килиш

Факат битта сузни такрорлаб сузламасдан, сухбат килиш оркали муносабат билдириш мухим хисобланади. Сиз сухбатдошингизни диққат билан тинглаётганингизни билдиринг. Шу тарика, сиз узингизни масалангиздан четлашмасдан турасиз, ва жахлдор ёки айбдор хис килиш холатини олдини оласиз. Масалан, юкоридагига ухшаш холатда сиз куйидагича фикр ёки жавоб билдиришингиз мумкин, “Мен шахсий ёрдамчи изладим, аммо топа олмадим, илтимос менга ёрдам бериб юборинг,” ёки “Биламан, кечаси ходимлар етарли эмас, аммо менга хозир ёрдам керак.”

Уз хиссиётларингизни етказиш

Канака хис килаётганингизни айтинг. Оддий сузларни кулланг, масалан “Мен хаяжонланяпман” ва “Мен узимни ёмон хис кияпман”. Ичингиздаги босим остидаги хис-хаяжонларни чикариш ва чукур нафас олиш оркали узингизни енгил хис килишингиз ва тинчланишингиз мумкин.

Узаро келишиш

Бунака ёндошув сизга сизнинг талабингиз билан иккинчи инсонни фикри зид келганда кул келади. Иккалангиз хам вазиятдан чикишингиз учун, факат сизни фикрингиз тулигинча кондирилишига харакат килмасдан, икки-томонлама келишувга эришиш мухим. Биргаликда фикрлашиб

ечимни топиш иккала томонга хам мафаатли булади. Масалан, сизга “Кечаси сизга ёрдам бериш учун бизда етарли ходимлар йук.” дейилганда, сиз “Мен бошка йуловчидан ёрдам сурайман, илтимос, менга шу ишда ёрдамлашворинг” дейишингиз мумкин.

(2) “Йук” жавобини берганингизда

Сиздан бирор нима суралганда уз хиссиётларингиз ёки жавобингизга кулок тутинг

Инсон танаси хис-хаяжонларни ошкора намоён килади, салбий хис-туйгулар холатида масалан инсон ерга карайди ёки маълум бир муддат харакатсиз булади. Сиз уз хиссиётларингиз хакида аник тушуна олмайдиган холатда булганингизда, бир оз вакт фикрлаб, сунгра жавоб беришингиз керак, ва бунда “Илтимос, менга бир оз вакт беринг уйлаб куришга” денг, ёки холатга окилона жавоб бериш учун, “Яхширок тушунтиринг” дейиш оркали кушимча маълумот сурашингиз мумкин.

Агар рад жавобини беришга карор килсангиз, унда содда ва дангал килиб жавобингизни беринг

Уз жавобингиз учун маъсулиятни зиммангизга олинг. “Мен бажара олмайман” демасдан “Мен бажаришни хохламайман” денг. “Чунки бошклар” демасдан “Чунки мен....” денг. Хаддан ташкари ортикча узр сураманг ёки бахона ахтарманг.

Уз хиссиётларингизни етказиш. Бошклар хиссиётларини эътибор килиш.

Уз хиссиётларингизни киска жумлалар билан баён этинг, масалан “Мендан сураганингиздан хурсанд булдим” ва “Менга йук дейиш осон эмас, аммо....”. Сизга бошка инсонга рад жавобини берганингиз учун ундаги салбий хиссиётлар учун жавобгар эмассиз. Сиз факат уни хиссиётларини эътибор килиб кабул килишингиз керак холос. Ёдингизда тутинг, сиз “Йук” дейиш оркали инсонни илтимосини рад этаяпсиз, инсонни узини эмас.

Бошка мукобил ечим хакида суз очинг, ва келишув таклиф килинг

Масалан, “Сиз айтган кунда кила олмайман, аммо кейинги хафтада кила оламан”, ёки “Мен бу сафар кила олмайман, балким бошка сафар яна сураб курарсиз.”

Мавзуну узгартириш; ва жойни тарк этиш

Рад килганингиз учун узингизни айбдор хис килиб, ёки инсонга булган меҳрингиз туфайли уни атрофида узок турманг. Бу холат у инсонга англашилмовчилик хиссиётини бериши мумкин.

(3) Танкидни кабул килиш

Сизга айтиладиган танкидга диққат билан кулок солинг, ва бу танкид сизга нисбатан уринлими ёки йукми буни узингиз хал килинг. Агар сизга тушунарсиз булса, аниклаштирувчи саволлар билан тушуниб олинг, маслан, “Бу билан нимани назарда тутяпсиз?” ёки “Аникрок килиб айтганда, мен нима килган эканман?”

Агар танкид уринли деб уйласангиз:

- Рози булиш керак. Далилни кабул килиш керак.
- Узингиздан утган хиссиётларингизни баён килинг, масалан, “Буни эшитиб кунглим ранжиди.”
- Агар сиз уша танкидий масала билан боглик вазиятингизни яхшиламокчи булсангиз, буни баён килинг, масалан, “Тугри, биламан шунака холат булиши мумкинлигини, аммо шу холатни юзага келтирмасликка каттик харакат кияпман.”
- Агар сиз шунака вазиятда узингизни хак деб уйласангиз, узр сураманг, аксинча иккиланмасдан дадиллик билан жавоб беринг.

Агар танкид ноурин деб уйласангиз:

Биз ноурин танкид килинганимизда, бошкалар бизни шунака тасаввур килади деб узимизни нокулай хис киламиз ва ранжиймиз. Агар сиз танкидни ноурин ёки нотугри деб уйласангиз, сиз бу хиссиётингизни хурмат килишингиз керак.

- Танкидни рад этиш. Узингизга ишониб дадиллик билан “Бу нотугри” ёки “Бу ноурин” денг.

- Далилларни умумлаштиришдан ажратинг, масалан, “Тугри, бу сафар мен кечикдим, аммо одатда мен уз вақтида бажараман.”
- Сизни танкид қилган инсон билан яхшироқ муносабат урнатиш учун, танкиднинг асл сабабини изланг. Масалан, “Мен бу пулларни бежизга исроф булди деб уйламайман, аммо сиз нима учун ундай деб уйлайсиз?”

Маънавий оғрикли нукталар ёки кунгилни ранжитадиган жихатлар

Хар бир инсонда маънавий оғрикли нукталар бор ва кимдир бу нуктага тегса у инсонни кунглини ранжитади. Турли хил оғрикли нукталар булади, масалан инсонни ташки қуриниши, оилавий ҳолатлар, билим даражаси, ва урф-маданияти билан боғлиқ ҳолатлар. Оғрикли нукталарни жумбушга келтирадиган сузлар бор, ва булар ҳаммага ҳам бир хил таъсир қурсатмаслиги мумкин, аммо уни ахамияти йук. Бирор инсон сизни оғрикли нуктангизга таъсир қилса, бундай ҳолатда қуйидагича йул тутинг.

- Рой-руст ва очик уз хиссиётингизни билдиринг, масалан, “Мени бунақа сузлар қаттиқ ранжитади, илтимос бошқа бу ҳақида гапирманг.”
- Ташки қуринишингиз ёки оилавий аҳволингизга ургу бериб сизни қамситишса ёки ҳақоратлашса, сиз бунга ахамият берманг ва бефарқ булишга ҳаракат қилинг.

[Ролли ўйинларни қуллаб ҳаётини вазиятларни тасвирлаш]

Ролли ўйинлар ва амалий машғулотлар орқали, МЯ марказ фаолияти ёки маслаҳатлари билан боғлиқ қийинчилик тугдирган ҳолатни эсланг.

Ҳаётини вазиятлар

- Чуқурлаштирилган Шерик-Маслаҳати курслари жараёнида шахсий ёрдамчи “Мен ҳам нима бўлаётганини урганиш учун қатнашмоқчиман. НВИ булмаганларни ажратиш, бу ҳам тесқари дискриминация.” деб талаб қилади.
- Она узининг ногиронлик вазиятидаги боласи билан мустақил яшаш ҳақида билиш учун маслаҳат олгани келади. Бола маълум бир даражада бошқанинг ёрдамига тобе, ва онаси шундай дейди,

“Мени болам ҳеч қачон мустақил бўла олмайдими – агар унга бирор нима бўлиб қолса марказингиз жавобгарликни ўз зиммасига оладими?”

- НВИлар кучага чиққанда уларга “НВИларнинг кучага чиқиши бошқаларни гашига тегади” дейишган.

