

**PEDAGOGLARDA O'Z-O'ZINI BOSHQARISH HAMDA DARS
JARAYONIDA O'QUVCHILARNI PSIXOLOGIK QO'LLAB-
QUVVATLASH KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH**

Abduqayumova Gulshoda Ilxomovna

*Samarqand viloyati Payariq tumani MMTBga qarashli 94-sonli umumiy o'rta
ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada pedagoglarning o'z-o'zini boshqarish qobiliyati, dars jarayonida o'quvchilarga psixologik yordam ko'rsatish va qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini shakllantirishning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: pedagog, o'z-o'zini boshqarish, stress, dars jarayoni, o'quvchi, qo'llab-quvvatlash, psixologik ko'nikmalar, motivatsiya, pedagogik mahorat

KIRISH

Pedagog — bu bolalar, o'quvchilar yoki shaxslarni bilim, ko'nikma va odob-axloq jihatdan tarbiyalaydigan, ularning rivojlanishida mas'uliyatli rol o'ynaydigan shaxsdir.

Oddiy qilib aytganda, pedagog — o'qituvchi, murabbiy yoki tarbiyachi bo'lib, u nafaqat dars berish, balki shaxsiy va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishga ham yordam beradi.

Pedagogning asosiy vazifalari quyidagilar:

Bilim berish — fanlarni o'rgatish va tushuntirish;

Tarbiya berish — axloqiy qadriyatlar, odob-axloqni o'rgatish;

Ruhiy qo'llab-quvvatlash — o'quvchilarning psixologik holatini tushunish va ularga yordam berish;



Ko'nikmalarni rivojlantirish — mustaqil fikrlash, muloqot va muammolarni hal qilish qobiliyatini shakllantirish;

Namuna bo'lish — o'z xatti-harakati bilan o'quvchilarga ijobiy ta'sir ko'rsatish.

Pedagog nafaqat bilim uzatadi, balki bolalarning shaxs sifatida yetuk bo'lishida muhim yo'riqchi va qo'llab-quvvatlovchi hisoblanadi.

O'qituvchining samarali ishlashi va o'quvchilarning ijobiy rivojlanishi uchun o'z-o'zini boshqarish qobiliyati muhim omil hisoblanadi. O'zini boshqara oladigan pedagog stressni kamaytiradi, dars jarayonini tartibga soladi va o'quvchilarga ijobiy muhit yaratadi. Dars jarayonida o'quvchilarni psixologik qo'llab-quvvatlash ham muhimdir. Bu nafaqat bilim berish, balki bolaning ruhiy holatini tushunish, uni rag'batlantirish va motivatsiya berish orqali amalga oshiriladi.

Pedagoglarda o'z-o'zini boshqarish va psixologik qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini shakllantirish quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- Emotsiyalarni nazorat qilish — dars davomida stress yoki asabiylashish holatlarini kamaytirish;
- Samarali muloqot — o'quvchilarga tushunarli va ijobiy tarzda munosabatda bo'lish;
- Motivatsiya berish — o'quvchilarning o'qishga qiziqishini oshirish;
- Individual yondashuv — har bir o'quvchining xususiyatlarini inobatga olgan holda dars olib borish;
- Muammoni tez hal etish — sinfdagi nizolar yoki tushunmovchiliklarni bartaraf etish;
- O'zini rivojlantirish — pedagogik va psixologik bilimlarni doimiy yangilash.



Shunday qilib, pedagogning o'z-o'zini boshqarish va psixologik qo'llab-quvvatlash ko'nikmalari o'quvchilarning samarali o'qishi va ruhiy farovonligi uchun asosiy vositadir.

Bola tafakkurini har tomonlama rivojlantirish, dunyoqarashini shakllantirishda yangi zamonaviy bilimlarni keng ko'lamli olib borilishi kerak. Chunki bolaning bilish, yangiliklarni qabul qilish doirasi keng, undan to'g'ri samarali foydalanish esa o'qituvchilarning, tarbiyachilarning vazifasidir. O'qituvchi pedagogik mahoratini oshirish uchun o'z - ustida ishlashi, tinmay izlanish, zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida ish olib borishi lozim. Yangi metodik mahorat, bu yangi pedagogik texnologiya deganidir. Pedagogik texnologiya pedagogik mahorat to'g'risidagi fan. Shunga ko'ra pedagogik texnologiyada o'qituvchining metodik mahorati muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy pedagogik texnologiya o'zining pedagogika va boshqa fan yutuqlari bilan bog'liq xususiy nazariyasiga ega:

Pedagogik odobini egallash o'qituvchidan o'z ustida puxta, o'ylab ishlashni talab qiladi. O'qituvchi o'z hatti - harakatini doimo nazorat qilishi, qarashi, ishorasi bilan o'quvchilar hatti - harakatiga o'z munosabatini bildirib bilish kerak. Ya'ni pedagoglik odobi o'qituvchida o'z tuyg'ularini ifoda qilishning sof tashqi malakalari mavjud bo'lishini ham nazarda tutadi. Malakalarning bunday majmui pedagoglik mahoratning tarkibiy qismi bo'lib, u pedagoglik texnikasi deb ataladi. O'qituvchining pedagoglik mahorati, uning intellekti va madaniyatiga jiddiy e'tibor beriladi va bu o'rinda o'qituvchi o'z pedagoglik mahoratini, kasbga doir vazifalarni hal qilish qanchalik qo'lidan kelishini doimo tekshirib borishi, bola ongi hamda qalbiga eng yaxshi yo'llarni axtarishi talab etiladi. O'qituvchi o'quvchilarga o'z xatti - harakati, turmush tarzi, o'z qiyofasi va bilimi bilan ta'sir qiladi. Uning madaniyati, hakgo'yiligi va ma'naviy sifatlari o'quvchilar tomonidan har xil tarzda qabul qilinadi. Shuning uchun ham o'qituvchi u qaysi fanni olib borishidan qat'iy nazar, o'quvchilar uchun ma'naviylik murabbiysi, taqlid uchun yuksak namuna, o'rnak bo'lishi kerak



O'qitish tizimida o'z - o'zini boshqarishning zarurligi, eng avvalo, butun o'quv yurtlari tizimining samarali, puxta ishlab chiqilganligidan dalolat beradi. Chunki o'z - o'zini boshqarish tufayli o'qitishdagi o'zaro munosabat o'qitishning borishini jadal boshqarish va kamchiliklarni o'z vaqtida tuzatish keyingi darsga zamin va imkon yaratadi. O'z - o'zini boshqarishni biz mustaqil ish jarayonlarida turli xildagi tadbirlar uyushtirish va o'tkazishda, tarbiyaviy soat darslarida ko'rishimiz mumkin. O'z - o'zini boshqarish mohiyati o'quvchilarda birinchi o'rinda o'zini mustaqil his qilishi va o'zi ko'proq darsni qabul qilishidan iborat. Agar o'qituvchi o'quvchilarga ma'lum bir mavzuni o'zlashtirishga qiziqtirib borsa o'qituvchi mavqei nima bilan o'lchanishini bilamiz. Uning mavqei o'z kasbiga muhabbati, o'quvchilariga nisbatan talabchanligi, o'quv dasturi va darsliklardan to'g'ri foydalana bilishi, shuning bilan bir qatorda o'z ustida tinmay izlanib, o'z - o'zini tarbiyalashi bilan o'lchanadi. Kelajagimiz yoshlar qo'lida ekan biz o'qituvchilar ana shu yoshlarni chin inson bo'lib yetishishlari uchun qo'limizdan kelgan barcha mahoratimizni ishga solmog'imiz kerak.

O'qituvchilik nihoyatda mas'uliyatli kasb, bu esa ko'proq o'z ustida ishlash, tajriba almashish, darsga tayyorgarlikni takomillashtirishga da'vat etadi. O'qituvchilarning o'z - o'zini tarbiyalashlarida matbuot sahifalari bilan tanishishi, ilg'or o'qituvchilarning tajribalariga suyangan holda dars tahlillarida qatnashishi, jamoadagi kasbdoshlari bilan uslub almashish yuqori samara beradi.

Tarbiyaviy jarayonni mustahkamlash, yaxshilash, uni davr talabiga javob beradigan holga keltirish uchun deyarli barcha qoidalarni, usullarni, g'oyalarni qaytadan ko'rib chiqish, bola shaxsiga e'tiborni qaratish, yillar davomida to'plangan ijobiy tajribadan unumli foydalanish zarur.

Hozirgi zamon pedagogikasida tarbiya tarbiyachining tarbiyalanuvchi shaxsiga oddiy ta'sir ko'rsatishi emas, balki tarbiyachilar va tarbiyalanuvchilarning aniq bir maqsadga qaratilgan, bir - biri bilan hamkorlikda qiladigan munosabatlari va o'zaro ta'sir ko'rsatishi ekanligi alohida ta'kidlanadi.



O'qituvchi yoshlarga ta'lim-tarbiya beruvchi insondir. O'qituvchida o'qituvchilik kasbiga xos layoqat, qobiliyat bo'lmog'i darkor. Avvalo u bolalarni sevishi, ijodkor, ishbilarmoi bo'lishi, ma'naviy barkamol bo'lishi, dunyoviy bilimlarni mukammal egallagan bo'lishi lozim. O'qituvchi o'quvchilarga ta'lim-tarbiya berar ekan, avvalo, uning o'zida tarbiyaviy hislatlar tarkib topgan bo'lishi darkor. O'qituvchi odobli bo'lishi kerak. Uning odobi, madaniyati yuksak bo'lsagina, odamlarga nisbatan mehribon, sahovatli bo'la oladi, uni hamma hurmat qiladi. Buning uchun ochiq ko'ngil, qat'iy bo'lishi, o'zini tuta bilishi, bardoshli bo'lishi kerak. Bolalarga nisbatan talabchan bo'lish bilan birga o'z shaxsiga tanqidiy nuqtai nazardan qaray olishi kerak.

O'qituvchi pedagogik etikaning normalarini o'zlashtirib olishi, tajribada qo'llashi, o'zining dunyoqarashi va ahloqiy tajribasi bilan taqqoslashi lozim. Fikrlash va his etish, turmushda sinab ko'rish natijasida pedagogik etikaning qoidalari o'qituvchining o'z e'tiqodiga, intilishiga, o'z axloqiy sifatiga aylanadi.

Bu ahloqiy e'tiqod o'qituvchining dars berish jarayonida, tarbiyaviy ishlarda, o'quvchilar va boshqa kishilar bilan munosabatlarda, muomalasida, kundalik turmushda o'zining shaxsiy namunasi bilan ahloqiy ta'sir o'tkazishda ko'zga tashlanadi. Muallim ahloqining natijalari uning yoshlarga ahloqiy ta'sirining samaradorligida namoyon bo'ladi. Shaxs axloqining xarakterlaydigan belgilaridan biri ma'suliyatdir. O'qituvchining ma'suliyati - ma'suliyat tushunchasining butun mazmunini saqlagan holda muallimning faoliyati va ta'lim — tarbiya jarayonining aniq vazifalarini ham o'z ichiga oladi. O'qituvchi zimmasiga bola shaxsini har tomonlama kamol toptirish ma'suliyati yuklanadi. Pedagogik odobga ega bo'lgan o'qituvchi o'quvchilar orasida obro' qozanadi.

O'qituvchi qanchalik ko'proq obro' qozonsa, ta'lim va tarbiya mohiyatan shunchalik muvaffaqiyatliroq bo'ladi.

O'qituvchining asosiy maqsadi hamma o'quvchilarning muvaffaqiyatli o'qishiga erishishidir. Buning uchun o'quvchilardan o'z ustida ishlashi, o'z - o'zini tarbiyalashi talab etiladi.



O'z - o'zini tarbiyalash o'z faoliyatini tahlil qilishdan va o'z shaxsini takomillashtirishdan boshlanadi. O'quvchilarda shu hislatga ehtiyoj paydo bo'lgandagina tarbiya jarayonini samarali deb hisoblasa bo'ladi.

O'z - o'zini tarbiyalash o'quvchilarning o'zini - o'zi idora qilish organlari faoliyatida qatnashishlari, ularning ijtimoiy faollik mavqini shakllantirishning ta'sirchan vositasidir.

O'quvchilar o'qishda, tarbiyada, dam olishda o'zini tarbiyalash usullaridan foydalanadilar, o'z - o'zini tarbiyalash tashabbuskorlik va mustaqillikka undaydi.

O'z - o'zini tarbiyalash sifatlari bola bunga tayyor bo'lganda, u o'zini shaxs deb anglay boshlagach, amaliy ishlarda mustaqillik ko'rsata boshlagan vaqtda paydo bo'ladi. O'z - o'zini tarbiyalashda maslahat va ko'rsatmalar berilishi lozim. Bunda o'quvchilarni o'zlariga, hatti - harakatlarini tanqidiy ruhda munosabatda bo'lishga o'rgatish juda muhimdir. O'qituvchi mehnatda, xulq - atvorda tirishqoqlik qilib, o'z imkoniyatlarini ishga solishi, o'ziga majburiyat olishi, o'zini nazorat qilishi, o'ziga - o'zi hisob berishi, o'ziga o'zi baho berishi singari o'z - o'zini tarbiyalashning elementlarini shakllantirib borishi lozim.

O'z shaxsiy faoliyatini tahlil qilish va baholash o'qituvchilar uchun eng katta qiyinchilik tug'diradi. Ba'zan, hatto o'z ishini umumiy nazariy asoslarini bilgan holda o'qituvchi vaziyatning ichki psixologik ma'nosini va shuning uchun uni amaliy jihatdan boshqara olmaydi. Yoki o'qituvchi o'zining pedagogik ta'siri natijasini oldindan ko'ra bilmaydi, oldindan taxmin qila olmaydi va shuning uchun ham noto'g'ri pedagogik xulosalarga keladi. Boshqa hollarda u sodir bo'gan vaziyatga o'zini moslaydi va uni o'zgartirmaydi. Eng katta qiyinchiliklardan biri shundan iboratki, o'qituvchi o'zining pedagogik faoliyatini bir butunlikda ko'ra olmaydi, o'z faoliyatining vazifalarini, vositalari va natijalari orasidagi aloqalarni e'tibordan chetda qoldiradi. Har bir o'qituvchi o'zi uchun qanday qiyinchiliklar xarakterli ekanligining bilishi va ana shu nuqtayi nazardan o'z mehnatiga baho berishi muhimdir.



O'quvchining qobiliyatini o'z kuchi bilan yuzaga chiqishiga yordamlashish zarur. O'z - o'zini baholash qiyin, lekin o'quvchini bunga yetarli tayyorlash mumkin. Shu bois o'quvchi irodali bo'lishi, o'z burchini tushunishi, tahlil va tarbiya olish uchun sabablar bo'lishiga intilishi lozim. O'quvchilar o'z - o'zini tarbiyalash bilan birga o'z ustida ishlab boradi. O'z ustida ishlash asosan o'spirinlikdan boshlanadi. Bunda ularning nazariy tafakkurini shakllantirish to'garak va fakultativ mashg'ulotlar muhim ahamiyat kasb etadi. SHu bilan birga o'quvchining badiiy asarlarni qo'yishi va tushunishi orqali mustaqil fikrlashga, mulohaza yuritishga va munozaraga o'rganib boradi, Unda asta - sekin tabiat va jamiyat haqida o'zining nuqtai nazari, e'tiqodi, qarashi shakllanadi. Bu esa unda mustaqil o'ylashi, to'g'ri yo'l va xulosa chiqarishi, qat'iy qaror qila olish fazilatlarini o'stiradi.

O'z-o'zini nazorat qilish yosh o'qituvchi pedagogik qobiliyatining tezroq rivojlanishiga, tajribali pedagoglar mahorati "sirlari"ni tezroq egallashga imkon beradi. O'qituvchi o'z faoliyatini o'zi tahlil qilar ekan, u o'zini boshqarish va takomillashtirishning eng kuchli quroliga ega bo'ladi, muvaffaqiyatli ishlash usullarini egallaydi (diagnoz-prognoz). Bular esa o'qituvchida o'z mehnatidan qoniqish hosil qilish hislarini uyg'otadi, unga ma'naviy quvvat, ijodiy ishtiyoq (entuziazm) bag'ishlaydi.

O'qituvchi o'zini-o'zi axloqiy barkamollikka erishtirishga intilishi kasb faoliyatini muvaffaqiyatli olib borishining muhim shartidir. Bunday turtkning bo'lmasligi ijodkorlikni pasayishiga, o'z kasbidan, hatto o'zidan ham norozilikni paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

O'qituvchi o'zining darsini o'zi tahlil qilayotganda, quyidagilarga e'tibor berishi tavsiya etiladi:

- ko'zlangan maqsad va dars natijasini taqqoslash;

- o'quvchilar bilimi, ko'nikmasi va kamol topishidagi siljishlarni ko'zlangan natijaga muvofiqligini aniqlash;



- o'quvchilar darsda ishtiyoq bilan ishlaganliklariga alohida e'tibor berish. O'qituvchilarning toifalari ham har xil, ilmiy dunyoqarashlari, tajribasi ham turlicha bo'ladi. Demak, yosh o'qituvchilar mana shu har xil toifa o'qituvchilarning tajribalaridan, uslublaridan unumli foydalanishlari mumkin. O'qituvchilarni esa quyidagicha toifalashtirish maqsadga muvofiq:

Ijodkor o'qituvchi o'z kasbini sevadi, qobiliyatli, mahorati yetarli, bilimdon, pedagogika va psixologiya fanlarining rivojiga hissa qo'shuvchi, o'quv dasturi, darsliklardan, ko'rgazmali qurollardan unumli foydalanish bilan birga ularni takomillashtirish uchun yangi fikrlar bildirib boradi. O'z tajribasi asosida maqolalar, metodik qo'llanmalar, darsliklar yozadi, ijod qiladi, o'ylanadi. Bunday o'qituvchilarning darsi namunali, o'quvchilari bilimli bo'ladi. Ularning darslarini kuzatuvchilar esa juda katta ma'naviy ozuqa oladilar hamda o'tilgan darslarni yuqori baholaydilar. Oddiy o'qituvchi madaniyati, ko'rinishi ham, o'quvchi va odamlar bilan muomalasi ham oddiy dars jarayonida o'quv dasturi, darslik mazmunini oddiy va sodda holda tushuntirishga harakat qiluvchidir. Har qaysi o'quvchi mavzuni yaxshi tushunayapti deb ishonuvchan, darsda vaqti - vaqti bilan "Tushundingizmi?", "Yaxshi" so'zlarini ishlatuvchi, ishonuvchan shaxs. Ta'lim - tarbiya ishida kim nimani taklif etsa unga ishonib, bajarishga harakat qiluvchi, o'zicha biror bir yangilik haqida o'ylamaydi, yangicha takliflar aytmaydi, izlanmaydi, eshitgan o'zi ko'rgan tajribalar asosida dars o'tkazaveradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, har bir pedagog o'zini boshqara olishi va o'quvchilarni psixologik qo'llab-quvvatlashni bilishi lozim. Bu nafaqat dars samaradorligini oshiradi, balki o'quvchilarning ijobiy rivojlanishiga va maktab muhitining sog'lom bo'lishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI :

1. Mahmudov N. M. O'qituvchining nutq madaniyati. Darslik. - T.: O'zbekiston milliy kutubxonasi, 2007. - 185 b. 47. Мудрик А.В. Введение в социальную педагогик}'.- М.: Ин-т практ. психологии, 1997.- 368 с.



2. Musurmonova O. Ma'naviy qadriyatlar va yoshlar tarbiyasi. - T.: O'qituvchi, 1996. - 192 b.
3. Muhiddinov A.G. O'quv jarayonida nutq faoliyati. - T.: O'qituvchi, 1995.
5. A.Navoiy. Mahbub ul-qulub. Asarlar 15-tom.- T.: "Fan" 2005.
6. Nishonova S. Komil inson tarbiyasi. - T. . Istiqlol, 2003. - 176 b.
7. Ochilov M., Ochilova N. Ovqituvchi odobi. Saylanma. -T.: O4 qituvchi, 1997.
8. Omonov H.T. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. - T.: Iqtisodmoliya 2009. - 240 b.
9. Ziyonet

