

## МАКТАБ О'QUVCHILARIDA O'ZIGA BO'LGAN ISHONCHINI ORTTIRISH

Sherimova Sayora

Qoraqalpog'iston Respublikasi Kegeyli

tumani 6-sonli umumta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

**Annotatsiya:** Maktab o'quvchilarida o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish bugungi ta'lim tizimining eng dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Yosh avlodning shaxs sifatida to'laqonli rivojlanishi, kelajakdagi muvaffaqiyatlari ko'p jihatdan o'ziga bo'lgan ishonchiga bog'liqdir. Ishtiyoq, qat'iyat va ijobiy munosabat yoshlarning o'z qobiliyatlariga ishonch bilan qarashlarini ta'minlaydi, bu esa ularni ta'lim jarayonida faollikka undaydi va hayotda muvaffaqiyatga yetaklaydi. Shu sababli, maktab muhitida o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish uchun tizimli va samarali ishlar olib borilishi zarur.

**Kalit so'zlar:** munosabat, yoshlar, psixologlar, o'qituvchilar, qobiliyatlar, ijtimoiy munosabatlar, ta'lim.

O'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish jarayoni murakkab va ko'p qirralidir. Bu jarayonda o'quvchilar o'zlarining kuchli va zaif tomonlarini anglab yetishlari, muvaffaqiyatlarini qadrlashlari, xatolaridan saboq olishlari va yangi maqsadlarga intilishlari muhim ahamiyatga ega. Maktabda ijobiy, qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish orqali o'quvchilar o'zlarini erkin his qilishlari va o'z qobiliyatlarini sinab ko'rishlari uchun imkoniyatlar yaratish lozim. O'qituvchilar va ota-onalar o'quvchilarning yutuqlarini doimiy ravishda e'tirof etib, ularni rag'batlantirish orqali o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashlari mumkin. Maktabda o'quvchilarning har bir kichik yutug'ini qadrlash va ularni tan olish muhimdir. Bu yoshlarni o'zlarini qadrli his qilishlariga yordam beradi va yanada faol bo'lishga undaydi. Shuningdek, tanqidni

konstruktiv tarzda, ya'ni o'quvchining xatolarini ko'rsatib, ularni tuzatishga yordam beruvchi shaklda berish zarur. Tanqid qilayotganda, o'quvchining shaxsiyatini hurmat qilish va uning imkoniyatlariga ishonch bildirish muhim ahamiyatga ega. Mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish imkoniyatlarini berish o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishda muhim omildir. Maktabda loyihalar, guruh ishlari va ijodiy mashg'ulotlar tashkil etish orqali yoshlar o'z qobiliyatlarini sinab ko'rishlari mumkin. Mustaqil ishlar ular uchun mas'uliyatni oshiradi va o'zlarini yanada mustaqil his qilishlariga yordam beradi. Bu esa o'z navbatida o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytiradi.[1]

Ijtimoiy muhitda o'quvchilarning o'z o'rnini topishi ham o'ziga ishonchni oshirishda katta rol o'ynaydi. Do'stlar bilan iliq munosabatlar o'quvchilarning o'zini qulay va qadrli his qilishlariga yordam beradi. Maktabda turli to'garaklar, sport musobaqalari va madaniy tadbirlar yoshlarning o'zlarini namoyon etishlari va yangi do'stlar orttirishlariga imkon yaratadi. Bu faoliyatlar orqali ular o'z qobiliyatlarini namoyish qilib, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradilar. Ota-onalarning roli ham o'ziga ishonchni shakllantirishda muhimdir. Uy sharoitida ota-onalar farzandlarini doim qo'llab-quvvatlab, ularning ijobiy tomonlarini ta'kidlab borishlari zarur. Farzandlarining muvaffaqiyatlarini qadrlash, ularni rag'batlantirish va xatolaridan saboq olishga yordam berish ota-onalar tomonidan ko'rsatiladigan e'tiborni oshiradi. Ota-onalar o'zlari ham o'ziga ishonchni namuna qilib ko'rsatishlari kerak, chunki bolalar kattalarning xatti-harakatlarini kuzatib o'rganadilar. Psixologik yordam va treninglar tashkil etish ham o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishda samarali vositalardan biridir. Psixologlar va pedagoglar tomonidan o'tkaziladigan maxsus mashg'ulotlar yoshlarning o'zini anglash va o'ziga ishonchni oshirishga yordam beradi. Bu mashg'ulotlarda o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini ifoda etish, stress va qo'rquvlarni yengish, ijobiy fikrlash usullarini o'rganish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Muvaffaqiyatli shaxslarning hayoti va faoliyati haqida hikoyalar, motivatsion materiallar ham

yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi. Ular o'zlariga o'xshash insonlarning qiyinchiliklarni yengib, muvaffaqiyatga erishganlarini ko'rib, ruhlanadilar. Maktabda shunday materiallarni taqdim etish, mahorat darslari o'tkazish orqali o'quvchilarning ruhiy holatini yaxshilash mumkin.[2]

Muvaffaqiyatsizliklarni qanday qabul qilish va undan qanday chiqish haqida o'rgatish ham juda muhimdir. Har bir inson hayotida qiyinchiliklar bo'ladi, lekin ularni yengib o'tish va yangi marralarga intilish o'ziga ishonchni mustahkamlashga yordam beradi. O'quvchilarga xatolarini tan olish va ulardan saboq olishni o'rgatish, ularni qo'llab-quvvatlash o'ziga ishonchni oshiradi. Individual yondashuv har bir o'quvchining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olib, moslashtirilgan yordam ko'rsatishni taqozo etadi. Bu nafaqat ta'lim sifatini oshiradi, balki o'quvchilarning o'ziga ishonchlarini ham mustahkamlaydi. Shuningdek, jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ham o'ziga ishonchni oshirishda muhim omil hisoblanadi. Sport va jismoniy mashg'ulotlar yoshlarning ruhiy holatini yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytiradi.[3]

Maqsadlarni aniqlash va ularga erishish uchun reja tuzishni o'rgatish yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi. Kichik va katta maqsadlarni belgilash va ularni bosqichma-bosqich amalga oshirish orqali ular o'z muvaffaqiyatlarini ko'ra boshlaydilar. Shuningdek, maktabda hurmat va do'stlik munosabatlarini rivojlantirish, zo'ravonlik va kamsitishning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish muhimdir. Ochiq muloqot o'quvchilar bilan ishonchli munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi. O'qituvchilar va ota-onalar o'quvchilarning fikrlarini tinglashlari, ularni tushunishlari va qo'llab-quvvatlashlari zarur. Bu yoshlarning o'zlarini erkin his qilishlariga, o'z fikrlarini ochiq ifoda etishlariga yordam beradi. Yangi bilim va ko'nikmalarni o'rganishda yuzaga keladigan qiyinchiliklarga yordam berish, sabr-toqat bilan yondashish ham o'ziga ishonchni oshirishga xizmat qiladi. Ijodiy faoliyatni rivojlantirish, san'at, musiqa, adabiyot kabi

sohalarda faol ishtirok etish yoshlarning o'zlarini ifoda etishlariga va o'z qobiliyatlariga ishonch hosil qilishlariga yordam beradi. Maktabda ijodiy to'garaklar tashkil etish va ularni qo'llab-quvvatlash zarur. Shuningdek, ijtimoiy faollikni rag'batlantirish, jamiyatdagi turli loyihalarda ishtirok etish va boshqalarga yordam berish yoshlarning o'zlarini foydali va qadrli his qilishlariga yordam beradi. Zamonaviy texnologiyalar va innovatsion metodlardan foydalanish ham o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishda samarali bo'lishi mumkin. Interaktiv darslar, onlayn platformalar va ta'lim dasturlari yoshlarning o'qishga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ularning o'z qobiliyatlariga ishonch hosil qilishlariga yordam beradi.[4]

### **Xulosa:**

Xulosa qilib aytganda, maktab o'quvchilarida o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish uchun ko'p qirrali yondashuv zarur. Bu jarayonda maktab, o'qituvchilar, ota-onalar va jamiyat birgalikda harakat qilishi kerak. Yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish nafaqat ularning ta'limdagi muvaffaqiyatlarini, balki kelajakdagi hayotdagi yutuqlarini ta'minlaydi. Shunday ekan, har bir maktab va oilada o'ziga ishonchni rivojlantirishga doir tizimli ishlar olib borilishi lozim. Bu esa jamiyatimizning barkamol, iqtidorli va mustaqil shaxslar safini kengaytirishga xizmat qiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Axmedov, S. (2019). "Maktab yoshlarida shaxsiy rivojlanish va ishonchni oshirish metodlari". Toshkent: Ta'lim nashriyoti.
2. Islomov, D. (2020). "O'quvchilarning psixologik rivojlanishi va o'ziga ishonchini shakllantirish". Samarqand: Ilm-fan.
3. Rahimova, N. (2018). "Ta'lim muhitida o'ziga ishonchni mustahkamlash yo'llari". Toshkent: Pedagogika.

4. Tursunov, M. (2021). "Maktab o'quvchilarining ijtimoiy-psixologik rivojlanishi". Buxoro: Ilmiy nashrlar.
5. Karimova, L. (2017). "Yoshlarning shaxsiy potensialini rivojlantirish va o'ziga ishonch". Toshkent: O'zbekiston.
6. Qodirov, A. (2019). "Pedagogik psixologiya: O'quvchilarda ishonchni oshirish metodikasi". Namangan: Ta'lim.
7. Saidova, G. (2022). "Maktabda ijobiy muhit yaratish va o'ziga ishonchni oshirish". Toshkent: Fan va ta'lim.
8. Yusupov, B. (2020). "O'quvchilarda stressni yengish va o'ziga ishonchni rivojlantirish". Qarshi: Ilmiy maqolalar to'plami.