

TARBIYALANUVCHILARDA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISH KO‘NIKMASINI SHAKLLANTIRISH YO‘LLARI

To‘ymurodova Dilnoza Dilmurodovna

Zarmed universiteti “Ijtimoiy fanlar” kafedrası o‘qituvchisi

Sa’dullayeva Sitara

Zarmed universiteti Maktabgacha ta’lim yo’nalishi talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarida o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmasi va bu ko‘nikmasi shakllantirish yo‘llari, usullari va vositalari haqida so‘z boradi. O‘z-o‘zini shakllantirish ko‘nikmasining bolaning rivojlanishiga ta’siri va o‘rni yoritilgan. Tarbiyalanuvchilarni o‘z maqsadlarini aniqlash va ularga erishish uchun reja tuzishga o‘rgatishda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmasidan foydalanishning ahamiyati haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: o‘zini boshqarish, tarbiyalanuvchilar, shaxsiy rivojlanish, o‘z-o‘zini nazorat qilish, mustaqil fikrlash, tarbiya jarayoni, ijtimoiy moslashuv

O‘z-o‘zini boshqarish – bu shaxsning o‘z hissiyotlarini, fikrlarini va xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyatidir. Bu ko‘nikma odamning ichki va tashqi dunyo bilan muvaffaqiyatli munosabatlar o‘rnatishida muhim rol o‘ynaydi. Tarbiyalanuvchilarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish, ularning psixologik rivojlanishiga, ijtimoiy muvaffaqiyatga erishishiga, shuningdek, maqsadli va samarali hayot kechirishlariga yordam beradi. Maktabgacha ta’lim tarbiyalanuvchilarining o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmasi, bolalarning o‘z fikrlarini, his-tuyg‘ularini va harakatlarini nazorat qilish, ular bilan ishlashda o‘zini boshqarish, qarorlar qabul qilishda mustaqil bo‘lish, vaqtni boshqarish va o‘z hissiyotlarini ifodalashni o‘rganishiga yordam beradi. Bu ko‘nikmalar, bolalarning ijtimoiy va hissiy rivojlanishida juda muhim o‘rin tutadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, quyidagi elementlarni o‘z ichiga olishi mumkin:

- Emotsional boshqaruv: Bolalar o‘z his-tuyg‘ularini tanish va ularni boshqarishni o‘rganishlari kerak. Masalan, g‘azabni yoki xafa bo‘lishni boshqarish, stressni yengish, sabr-toqatni rivojlantirish;

- Vaqtni boshqarish: Bolalar, o‘yin va ishlarga vaqt ajratishni, shuningdek, turli vazifalarni amalga oshirishda to‘g‘ri rejalashtirishni o‘rganishlari muhimdir;

- o‘z-o‘zini rag‘batlantirish: Bolalar, o‘z maqsadlariga erishish uchun kuchli istak va motivatsiyaga ega bo‘lishi kerak. Ular muvaffaqiyatni nishonlash va xatolardan o‘rganishni o‘rganishadi;

- Qarorlar qabul qilish: Bolalar kichik qarorlarni mustaqil ravishda qabul qilishni o'rganishlari kerak. Bu, o'z-o'zini boshqarishning muhim jihatidir, chunki ular o'zlarining xatti-harakatlarini boshqarishni va mustaqil bo'lishni rivojlantiradilar.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida bu ko'nikmalarni rivojlantirish uchun turli o'yinlar, mashqlar va faoliyatlar orqali bolalarga o'z-o'zini boshqarish malakalarini rivojlantirish mumkin. Bu jarayon, nafaqat bolalar uchun, balki ularning ota-onalari va tarbiyachilari uchun ham juda muhimdir, chunki o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari bolalarning kelajakdagi muvaffaqiyatlariga asos yaratadi.

o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasini shakllantirishning birinchi qadami – bu tarbiyalanuvchilarga o'zlarini anglashni o'rgatishdir. o'zining kuchli va zaif tomonlarini tan olish, shaxsiy ehtiyojlar va xohishlarni tushunish o'z-o'zini boshqarishning asosiy elementlaridir. Psixologik mashqlar, meditatsiya va o'zini tahlil qilish yordamida tarbiyalanuvchilar o'zlarini chuqurroq anglab, o'zlarining hissiy holatlarini boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladilar. o'zini qadrlashni oshirish esa, shuningdek, shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini kuchaytiradi, bu esa o'z-o'zini boshqarishning mustahkam poydevorini tashkil etadi.

Tarbiyalanuvchilarni o'z maqsadlarini aniqlash va ularga erishish uchun reja tuzishga o'rgatish o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining yana bir muhim jihatidir. Maqsadga erishish uchun rejalashtirish, vaqtni samarali boshqarish va istiqbolga oid o'ylash qobiliyati bolalar va o'smirlarga o'z hayotlarini nazorat qilish imkoniyatini beradi. o'z-o'zini boshqarishning bu jhati, nafaqat bilim olishda, balki turli hayotiy vaziyatlarga tez va to'g'ri javob berishda ham yordam beradi.

Tarbiyalanuvchilarda o'z-o'zini boshqarishni shakllantirishning yana bir yo'li – bu ijtimoiy muloqot va jamoaviy ishni rivojlantirishdir. o'z-o'zini boshqarish, boshqalar bilan samarali muloqot qilishni o'z ichiga oladi. Tarbiyalanuvchilarni jamoaviy ishlarga jalb qilish, ularni boshqa odamlar bilan yaxshi munosabatlar o'rnatishga va o'zaro ishonchni saqlashga o'rgatish zarur.

Tarbiyalanuvchilarda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishda ijobiy xulq-atvorni rag'batlantirish muhim rol o'ynaydi. Tarbiyalanuvchilarga o'zlarini to'g'ri tutish, muloyim bo'lish, boshqalarga hurmat ko'rsatish va o'z fikrlarini etika doirasida ifodalashni o'rgatish zarur. Bu, o'z navbatida, ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli bo'lish va boshqalarga ijobiy ta'sir ko'rsatish imkoniyatini yaratadi.

Tarbiyalanuvchilarda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasini shakllantirishda moslashuvchanlik va o'zgarishlarga tayyorlik ham muhim ahamiyatga ega. Har bir inson hayotda turli o'zgarishlarga duch keladi, va bu o'zgarishlarga moslashish qobiliyati muvaffaqiyatli rivojlanish uchun zarurdir. Tarbiyalanuvchilarga yangi sharoitlarga tezda moslashishni, o'zgarishlarga javob qaytarishda muvozanatni saqlashni o'rgatish, ularga kelajakda yuzaga keladigan kutilmagan holatlarga tayyor bo'lish imkonini beradi.

Tarbiyalanuvchilarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish – bu ularning ijtimoiy, psixologik va emosional rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. o‘zini anglash, hissiy intellektni rivojlantirish, maqsad qo‘yish, stressni boshqarish, ijtimoiy muloqot va o‘zgarishlarga moslashish kabi ko‘nikmalarni shakllantirish orqali tarbiyalanuvchilar muvaffaqiyatli, baxtli va barqaror hayotga erishishlari mumkin. Shu bilan birga, bu ko‘nikmalar o‘quvchilarga nafaqat bilim olishda, balki turli hayotiy vaziyatlarga samarali javob berishda ham yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi “O‘zbekiston Respublikasi xalq ta’limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 5712-son qarori.
2. Mahmudova M., Jabborova Z. – Maktabgacha ta’limda tarbiya va ta’lim jarayoni. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021.
3. Nurmuhamedova D. – Erta yoshdagi bolalarda ijtimoiy-emotsional rivojlanish. – Toshkent: Ma’naviyat, 2022.
4. To‘ymurodova D. “MAKTABGACHA TA’LIM TARBIYALANUVCHILARDA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISH KO’NIKMASINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI” “Pedagogik mahorat” jurnali 10- son 2024