

BOLALAR ORASIDA O'ZIGA YUQORI BAHO BERISHLARINI SHAKLLANTIRISHDA OTA-ONALARGA PSIXOLOGIK MASLAHATLAR**Ochilova Ozoda Ashurovna***Buxoro viloyat Qorakòl tumani 30-umumta'lim maktabi amaliyotchi psixologi***ANNOTATSIYA**

Ushbu maqolada bolalarning o'ziga yuqori baho berishlarini rivojlantirishda ota-onalarga tavsiyalar o'rin olgan. Shuningdek, o'z-o'zini hurmat qilish, o'z-o'zini hurmat qilishni rivojlantirish, o'z-o'zini hurmat qilishni yaxshilash yo'llari, ularni tashvishga soladigan omillar va o'z-o'zini hurmat qilish usullari haqida umumiy fikr va takliflar berilgan. Har tomonlama yetuk, barkamol shaxsni tarbiyalash hozirgi kun ta'lim tizimi oldidagi dolzarb vazifalardan biridir. Shu boisdan bolalarning psixologik hamda fiziologik holatiga har vaqt e'tiborli bo'lish tarbiyachilar, pedagoglar, psixologlar va ota-onalar uchun muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: *Psixologiya, o'ziga yuqori baho berish, motivatsiya, psixofiziologik holat, individuallik.*

KIRISH

Ruhiy salomatlik va bilvosita jismoniy salomatlik uchun eng muhim omillardan biri bu o'z-o'zini hurmat qilishdir.

Shaxsda o'zini sevish va o'zidan qoniqish, o'zini hurmat qilish past bo'lsa, depressiya, xavotirlik buzilishlari, stress belgilari, psixosomatik kasalliklar (bosh og'rig'i, uyqusizlik, charchoq, mushak og'rig'i, oshqozon va ichak kasalliklari kabi), g'azab, dushmanlik, hech kimga ishonmaslik, yomon munosabatlar, alkogol va giyohvandlik, majburiyatdan qo'rqish, tanqidga dosh bera olmaslik, boshqalarga qaramlik, ovqatlanishning buzilishi, o'zini boshqalardan ajratib qo'yish, jamiyat va maktabdagi muvaffaqiyatsizlik, boshqalarni hayratda qoldirish uchun katta xatolarga yo'l qo'yish kabi psixologik muammolar yuzaga keladi.

Qoniqarli hayot esa o'zini hurmat qilish bilan chambarchas bog'liq. O'z-o'zini hurmat qilish – bu shaxsni ijobiy rag'batlantiradigan muhim omil hisoblanadi. O'zini yuqori baholaydigan odamlar o'zlarining ichki muammolarini yengib, muvaffaqiyatga erishish uchun katta imkoniyatga ega. Bunday odamlar samimiy, haqiqiy do'stlar va hamrohlar, g'ayratli, ijobiy, ishonchli va boshqalarga ishonish, harakatga yo'naltirilgan, tanqidni qabul qilish va kuchli hazil tuyg'usiga ega bo'ladilar.

Har bir inson shaxs sifatida teng qadriyatga ega. Biri sportda muvaffaqiyat qozonsa, ikkinchisi maktabda muvaffaqiyat qozonadi. O'z-o'zini hurmat qilish insonning o'ziga bo'lgan qiymatini anglatadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot jarayonida mavzuga doir adabiyotlar hamda internet manbalaridan foydalanildi. Maqolani yozish davomida nazariy-deduktiv xulosa chiqarish, analiz va sintez, mantiqiylik tamoyillari qo'llanildi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Psixologiyaga bo'lgan qiziqish ortib borayotgan bir paytda, "Men" tushunchasi nima?, "Men" ya'ni "O'zlik" qanday shakllanadi?, o'z-o'zini hurmat qilish qanday rivojlanadi?, bolaning o'zini o'zi qadrlashini oshirish uchun nima qilish kerak? kabi savollar tez-tez so'raladi.

Shaxsning o'ziga bo'lgan qarashi va idroki bo'lgan "Men"i tug'ilishidan boshlab rivojlana boshlaydi. Bu yerda asosiy omil – shaxsning o'zi va atrof-muhit bilan o'zaro munosabatidir.

Shaxsning sub'ektiv tomoni bo'lgan "Men" – bu shaxsning o'z shaxsiyati, o'zini qanday baholashi, ya'ni o'zini qanday bilishi va o'zini qanday ko'rishi haqidagi g'oyasi hisoblanadi.

O'z-o'zini hurmat qilish – bu shaxsning o'zini yoqtirish va sevishga loyiq deb bilishidir. Inson o'zini hech narsaga arzimagan yoki eng qadrli, eng mukammal, ustun deb bilmay, o'zini xolis baholay olishi, ijobiy fikrlar bilan o'zini qanday bo'lsa, shunday qabul qilishi, o'zini sevishi kerak.

O'z-o'zini anglashning dastlabki bosqichlari juda erta yoshda boshlanadi. Buni rivojlantirishda bolaning hayotidagi muhim odamlarning yondashuvi va xattiharakatlari, ayniqsa onasi, otasi asosiy rol o'ynaydi. O'zi va atrofi haqida ijobiy fikr olgan bola o'zini qadrli deb biladi va o'zini hurmat qiladi.

Bolaning o'z-o'zi qadrlashini shakllantirishda ona birinchi darajali ahamiyatga ega. Tug'ilgandan onasi bilan bo'lgan munosabatlarida, yoqtirgan narsalari va muvaffaqiyat deb bilgan narsalari onasi tomonidan qabul qilinganda va qadrlangan paytda ijobiy tomonga rivojlanadi. Bolaning ota-onasi tomonidan unga bo'lgan e'tibori, o'z aka-ukalaridan kelgan reaksiyalar, do'stlari va o'qituvchilari ham ularning o'zlariga bo'lgan ishonchini rivojlanishida asosiy ko'makdosh bo'ladilar yoki aksincha.

Bola uchun muhim bo'lgan shaxslarning uning qilayotgan ishlarini ma'qullashi, yoqtirishi, u bilan maqtanishi yoki undan uyalishi, uni doimo tanqid qilishi, qilgan ishini yoqtirmasligi yoki qoniqishini ko'rsatmasligi ham uning o'ziga bo'lgan hurmatini past yoki baland bo'lishiga sabab bo'ladi.

O'z-o'zini hurmat qilishda ota-onaning hayotmi yoki yo'qligi, o'gay ona yoki o'gay ota bilan o'sganligi, oilaning tuzilishi, oiladagi aka-uka, opa-singillar soni, bolalar soni, oilaning iqtisodiy ahvoli, ta'lim darajasi, va ota-onalarning kasblari, shuningdek, ijtimoiy, ekologik va madaniy omillar va ularning tashqi ko'rinishi ham muhim rol o'ynaydi.

Bolaga nisbatan haddan tashqari tanqidiy munosabatda bo'lgan oilalarda, jinsiy va jismoniy zo'ravonlikka uchragan bolalarda, oilada ichkilikbozlik va giyohvandlik mavjud bo'lganda yoki bola oilada haddan tashqari himoyalangan yoki unga nisbatan haddan tashqari bag'rikenglik bo'lsa ham o'zini past baholashiga olib kelishi mumkin. O'zini past baholaydigan bolalar, muvaffaqiyatsizlikdan xavotirlanish tufayli ular vazifa va mas'uliyatni o'z zimmlariga olishdan va yangi tajribalardan qochishadi. O'yin yoki uy vazifalaridan osongina zerikishadi, bajarishni istashmaydi. Yengil zo'riqish yoki umidsizlik uni qilayotgan ishidan voz kechishiga sabab bo'lishi mumkin.

Agar u o'yinda yutqazib qo'yishiga yoki biror narsada muvaffaqiyatsizlikka uchrashiga ishonsa, boshqalarni ayblashi yoki tashqi omillarni keltirib, bahona topashi, yolg'on gapirishi mumkin.

Maktabda va darsda muvaffaqiyatsizlik ehtimoli yuqori, ijtimoiy faoliyatga qiziqishi past bo'ladi. Ular maqtovg'a ham, tanqidga ham salbiy javob berishadi. Ularga boshqa odamlarning yoki tengdoshlarining o'zlari haqida nima deb o'ylashlari juda ta'sir qiladi.

Ular o'zlarini qattiq tanqid qiladilar va o'zlarini yoqtirmaydilar. Ularda "hamma mendan aqlli va muvaffaqiyatli", "ustozim va do'stlarim meni yoqtirmaydilar", "bo'yim past", "kamchiligim ko'p", "men xunukman" kabi fikrlarga ega bo'ladilar. Ular maktabda hurmatsiz xatti-harakatlar va kelishmovchiliklarga duch kelishlari mumkin.

O'zini yuqori baholaydigan bolalar ijodiy salohiyati yuqori, ijtimoiy faol bolalardir. Ularning shaxsiy maqsadlari aniq bo'ladi. Shuningdek, maqsadlari yo'lida qat'iy va real harakat qiladilar. O'zlarining tashqi ko'rinishi haqida juda kam tashvishlanadilar. O'qishdagi muvaffaqiyatlarda, sport faoliyati va tengdoshlari bilan munosabatlarda har kim har xil bo'lishi mumkinligini osongina qabul qiladilar. Ular shubhalar, qo'rquvlar va qarama-qarshiliklarning quliga aylanmaydilar.

O'ziga yuqori baho berish, o'zini hurmat qilish ruhiy kasalliklarda muhim rol o'ynaydi. O'z-o'zini hurmat qilish zaiflashganda, psixologik buzilishlar kuchayadi. O'zini past baholagan bola avvalo ota-onasi va muhim hisoblagan odamlari uni sevmaydi va qadrlamaydi deb o'ylaydi. Ushbu asosiy g'oya kelajakda kognitiv buzilishlarga olib keladi va psixologik va psixiatrik kasalliklarga yo'l ochadi. O'z-o'zini hurmat qilish insonga qobiliyat, munosiblik va atrofdagi hodisalarga ta'sir qilish qobiliyatini beradi.

Ijobiy o'z-o'zini hurmat qilish – bu bolaning o'ziga nisbatan ijobiy munosabati va boshqalarning munosabati va xatti-harakatlariga ta'sir qilmaydi. O'z-o'zini hurmat qilishning mohiyati psixososyal rivojlanishning birinchi bosqichi bo'lgan asosiy ishonch va ishonchsizlik davridagi alohidalik va davomiylikning ichki tuyg'usida yotadi.

Agar bola o'zini qadrli, ijobiy, hayrat va muhabbatga loyiq deb bilsa, o'zini past yoki ustun deb bilmasa va o'zidan mamnun bo'lsa, jamiyatda ham hurmati yuqori bo'ladi. Yaqin munosabatlarda o'zini qanday qabul qilayotganligi uning ijtimoiy o'z qadr-qimmatini ifodalaydi. Yuqori o'z-o'zini hurmat qilish hayotdan qoniqishni oshiradi.

O'z-o'zini hurmat qilish darajasi oshgani sayin, muammolarni engish osonroq bo'ladi.

O'z-o'zini hurmat qilish va yolg'izlik darajasi teskari proporsionaldir.

Jismoniy zo'ravonlikdan ko'ra hissiy jihatdan tahqirlash o'z-o'zini hurmat qilishga ko'proq salbiy ta'sir qiladi.

O'zini yuqori baholaydigan bolalar o'z oldilariga erishish mumkin bo'lgan eng yuqori maqsadni qo'yadilar va unga erishadilar. O'zini past baholagan odamlar o'z imkoniyatlaridan pastroq muvaffaqiyatlarga intiladilar.

O'zini yuqori baholaydigan bolalar va kattalar o'z his-tuyg'ularini nazorat qila oladilar, muvaffaqiyatsizliklar oldida taslim bo'lmaydilar va muvaffaqiyatsizlikka duch kelganda yaxshiroq ishlashga undaydilar.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, o'z-o'zini hurmat qilish, o'z-o'zini hurmat qilishni rivojlantirish, o'z-o'zini hurmat qilishni yaxshilash yo'llari, o'z-o'zini tashvishga soladigan omillar va o'z-o'zini hurmat qilish usullari haqida umumiy fikr va takliflar quyidagilardir.

Farzandingizga xavfsizlik hissini bering, u yerda u o'zini va kelajagi haqida xavfsiz his qiladi.

Farzandingizda birinchi navbatda oilangiz, keyin yaqinlaringiz, so'ngra do'stlar, qo'shnilar va maktab kabi guruhlariga tegishlilik hissini rivojlantiring.

Farzandingizda aniq maqsad va vazifalarni yaratishga yordam bering. Buni qilayotganda nafaqat uning kuchli va ijobiy jihatlarini ko'rsating va kashf eting, balki zaif va cheklangan tomonlarini ham ko'rsating va ularni qabul qilishni va mustahkamlashni o'rgating.

Farzandingizdan umidlaringiz juda past yoki juda yuqori bo'lmasligi kerak.

Farzandingizga unga ishonishingizni his eting. Ularning sizga bo'lgan ishonchini hech qachon sindirmang. Va'dalaringizni bajaring, u bilan halol bo'ling. Unga qaror qabul qilish va ba'zi narsalarni mustaqil ravishda qilish imkoniyatini bering. Shunday qilib, siz mas'uliyat hissini rivojlantirishga hissa qo'shasiz.

Ularni tadbirlarda ishtirok etishga undash orqali ishtirok etish hissini rivojlantirishga yordam bering.

Ijobiy fikr bildirishga ishonch hosil qiling va ularning muvaffaqiyatini qadrlang.

Ularning xatolari va muvaffaqiyatsizliklarini salbiy shaxsiy tanqid qilishdan saqlaning. Bu to'siqlar va muvaffaqiyatsizliklar har qanday vaqtda har kimning boshiga tushishi mumkinligini, bu hayotning bir bo'lagi ekanligini va eng muhimi

xatolardan saboq olish ekanligini aytib, unga mag'lub bo'lmaganini his eting. Farzandingiz bilan sifatli vaqt o'tkazing.

Mukammallikni kutmang yoki bolalarni ma'lum bir qolipga moslashtirishga harakat qilmang.

Farzandlarni tarbiyalashda cheklovlar mavjudligiga ishonch hosil qiling. Cheklovlarni belgilash ortiqcha intizom yoki qo'rquv muhitini yaratish degani emas. Muhimi, belgilangan chegaralarda izchil bo'lishdir.

Bolalarning fikr va mulohazalarini jiddiy qabul qilish ularga hurmatning eng katta belgisidir.

Farzandingizning o'ziga bo'lgan hurmatini oshirish uchun uning o'ziga xosligini ta'kidlang va cheksiz sevgi bering. Bu uning har bir xatti-harakatini yoqtirish va ma'qullash degani emas. Aniq, tushunarli qoidalar bilan yumshoq intizomni o'rnatish va izchil bo'ling.

Farzandingizning o'ziga bo'lgan hurmatini oshirish uchun uni nafaqat muvaffaqiyatga erishganida, balki u yaxshi narsalarga erishish uchun harakat qilganda va o'zini yomon tutmaganda ham maqtashingiz kerak.

Farzandingiz bilan umumiy maqsadlar qo'ying va unga bu yo'nalishda yordam bering va yordam bering.

“Qanday dangasasan”, “Qanday qobiliyatsizsan”, “Sen erkak bo'lmaysan”, “Bu ishni hech qachon uddalay olmaysiz” kabi salbiy shaxsiy tanqidlardan, albatta, saqlanish.

Farzandlaringizga yoshligidanoq kichik mas'uliyatni topshiring va ularga o'zo'zidan ish qilishdan zavqlanishlariga imkon bering.

Farzandingizni boshqa bolalar bilan solishtirmang.

O'zingizni qanchalik ijobiy baholasangiz, stressga shunchalik chidamli bo'lasiz. Farzandingizga ishonish. Hech kim mukammal bo'la olmasligini va eng muhimi, bu narsalarni ko'rish va erishish qobiliyati ekanligini ularga bildiring.

Farzandingizga unga ishonishingizni, uni sevishingiz va qadrlashingizni ayting va ko'rsating.

Farzandlarimizga mehr bilan vaqt ajratish va hayotni mazmunli qiladigan tashabbuslar qilish ota-onalik burchimizdir.

Biz ota-ona sifatida ularga yo'l-yo'riq ko'rsatishimiz, ularni qo'llabquvvatlashimiz kerak. Zero, bizning kelajagimiz, Vatanimiz kelajagi farzandlarimizdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ta'lim to'g'risida. O'zbekiston Respublikasi Qonuni. – T.: O'zbekiston, 2020.
2. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan quramiz.
3. – T.: O'zbekiston, 2017.
4. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.

5. Югай А.Х., Мираширова Н.А. “Общая психология” – Ташкент 2014.
6. College dictionary of psychology. Washington, DC: American Psychological Association 2009.
7. Yıldız, M. Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, 2021.
8. Sulaymonova, S. N. (2021). IBN MISKAVAYH MASHSHOIYYUNLIK YO ‘NALISHINING SISTEMALASHTIRUVCHISI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(5), 15-20.
9. Sulaymonova, S. N. (2023). IBN MISKAVAYHNING IJTIMOIIY-FALSAFIY
10. QARASHLARIDA JAMOAVIY HAMJIHATLIK VA O’ZARO MUHABBAT
11. MASALASI. *International scientific journal of Biruni*, 2(2), 203-208.
12. Sulaymonova, S. N. (2022). IBN MISKAVAYHNING “TARTIBUS-SAODAT” VA “MANAZILULULUM” ASARI HAQIDA. *Academic research in educational sciences*, 3(12), 684-688.
13. Sulaymonova, S. N. (2021). IBN MISKAVAYH AXLOQIY QARASHLARIDA
14. INSON KAMOLATI MASALASINING QO ‘YILISHI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(8), 919-925.
15. Sulaymonova, S. N. (2022). IBN MISKAVAYHNING INSON KAMOLATI MASALASIGA MUNOSABATI TAHLILI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 23), 917-923.
16. Shukurova, H. B. (2022). O’SMIRNING PSIXOLOGIK VA FIZIOLOGIK RIVOJLANISHI TO’G’RISIDA MUHOZALAR. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(3), 436-444.
17. Shukurova, H. B. (2023). PEDAGOGIK FAOLIYATNING PSIXOLOGIK
18. ASOSLARI. *International scientific journal of Biruni*, 2(1), 97-105.