

FARZANDLARNI YO'G'RI TARBIYALASH: MOTIVATSIYA VA O'ZIGA ISHONCHNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Yangibayeva Farangis Baxrom qizi

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

Psixologiya yo'nalishi, 2-kurs talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18147296>

Annotatsiya. Ushbu maqolada farzandni to'g'ri tarbiyalash jarayonida motivatsiya va o'ziga ishonchni shakllantirishning psixologik asoslari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan.

Bolalik davrida ichki motivatsiya va o'ziga bo'lgan ishonchning rivojlanishi shaxsning kelajakdagi ijtimoiy moslashuvi, mustaqil fikrlashi va ruhiy barqarorligi uchun muhim omil hisoblanadi. Maqolada yetakchi psixologlarning nazariyalari asosida ota-onaning tarbiyaviy uslubi, ijobiy rag'batlantirish, emotsional qo'llab-quvvatlash hamda xatolarga to'g'ri munosabat bildirishning bolaning shaxs sifatida kamol topishidagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, farzandlarda o'ziga ishonch va ichki motivatsiyani rivojlantirishga qaratilgan samarali psixologik yondashuvlar va amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: farzand tarbiyasi, motivatsiya, o'ziga ishonch, psixologik omillar, ichki motivatsiya, ota-ona tarbiyasi, emotsional qo'llab-quvvatlash

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические основы правильного воспитания детей, а также роль мотивации и уверенности в себе в формировании личности ребёнка. Формирование внутренней мотивации и самоуверенности в детском возрасте является важным фактором психического здоровья, социальной адаптации и самостоятельности личности в будущем. В статье на основе научных взглядов ведущих психологов анализируется влияние родительского стиля воспитания, положительного подкрепления, эмоциональной поддержки и корректного отношения к ошибкам на развитие уверенности в себе у детей. Также представлены эффективные психологические подходы и практические рекомендации, направленные на развитие мотивации и уверенности в себе в процессе воспитания.

Abstract. This article examines the psychological foundations of proper child upbringing, focusing on the role of motivation and self-confidence in a child's personality development. The formation of intrinsic motivation and self-confidence during childhood is considered a crucial factor for future psychological well-being, social adaptation, and independent decision-making.

Based on the theories of leading psychologists, the article analyzes the impact of parenting styles, positive reinforcement, emotional support, and constructive attitudes toward mistakes on the development of children's self-confidence. In addition, effective psychological approaches and practical recommendations aimed at fostering motivation and self-confidence in the upbringing process are presented.

Kirish

Bugungi globallashuv davrida yosh avlodni to'g'ri tarbiyalash masalasi nafaqat oila, balki butun jamiyat zimmasiga yuklatilgan eng muhim vazifalardan biridir.

Chunki har bir bola — kelajakning yaratuvchisi, millatning ertangi kunidir. Shu sababli farzand tarbiyasi jarayonida faqat axloqiy yoki intizomiy jihatlar emas, balki ruhiy-psixologik omillar, jumladan motivatsiya va o'ziga bo'lgan ishonchning shakllanishi alohida ahamiyat kasb etadi.

O'ziga ishongan va ichki motivatsiyaga ega bo'lgan bola kelajakda mustaqil fikrlaydigan, qaror qabul qila oladigan, maqsad sari qat'iy harakat qiladigan inson sifatida voyaga yetadi.

Shuning uchun ota-onalar, pedagoglar va psixologlar uchun eng muhim masala — bolalarda bu sifatlarni to'g'ri yo'l bilan rivojlantirishdir.

1. O'ziga Bo'lgan Ishonchni Rivojlantirishning Ahmiyati

O'ziga ishonch — bu shaxsning o'z imkoniyatlariga, kuchiga va qadriyatlariga bo'lgan ijobiy bahosi. Bolalik davrida o'ziga ishonchning shakllanishi — butun hayotiy yo'lni poydevori hisoblanadi. Mashhur psixolog Erik Erikson o'zining "Psixosotsial rivojlanish" nazariyasida inson hayoti sakkiz bosqichdan iboratligini, va ularning dastlabkisida bola dunyoni ishonch bilan qabul qilishi zarurligini ta'kidlaydi (Erikson, 1963).

Bola o'zini qadrlashni, o'z fikriga ishonishni o'rganmasa, kelajakda mustaqil qaror qabul qilishda qiynaladi. Shuning uchun ota-onalar farzandlarining har bir kichik muvaffaqiyatini qadrlashlari, ularni rag'batlantirishlari zarur.

◆ Masalan: agar bola rasm chizsa, ota-ona "Bu juda chiroyli, sen buni yana yaxshiroq qila olasan!" desa — bola o'z qobiliyatiga ishonadi. Ammo "Bu rasm yomon, nega chizolmayapsan?" deyilsa, u o'zini foydasiz his qilishi mumkin.

O'ziga ishonchni rivojlantirish uchun quyidagi shartlar muhim:

Farzandni boshqalar bilan solishtirmaslik;

Uning harakatlarini qadrlash, natijani emas, jarayonni maqtash;

Xatolarga yo'l qo'yish huquqini berish;

Mustaqil fikrlash va tanlov qilish imkonini yaratish.

2. Motivatsiya — Bola Harakatining Ichki Kuch Manbai

Motivatsiya — bu insonni maqsad sari undovchi ichki psixologik kuchdir. Agar bola ichki motivatsiyaga ega bo'lsa, u biror faoliyatni faqat mukofot yoki tanbeh uchun emas, balki o'zi istagani uchun bajaradi.

Psixolog Daniel Goleman o'zining "Emotsional intellekt" (1995) asarida shuni ta'kidlaydiki, emotsional jihatdan yetuk, ichki motivatsiyaga ega bolalar hayotda ancha muvaffaqiyatli bo'lishadi. Chunki ular o'z his-tuyg'ularini boshqarishni, maqsad sari harakat qilishni va sabr bilan qiyinchiliklarni yengishni bilishadi.

Ota-onalar farzandlarda motivatsiyani quyidagi usullar orqali shakllantirishlari mumkin:

Bolaga tanlov erkinligini berish ("Bugun qaysi o'yinni o'ynaymiz?" kabi kichik savollar orqali);

Maqsadlarni kichik bosqichlarga bo'lish (masalan, katta topshiriqni kichik qismlarga ajratish);

Muvaffaqiyatni nishonlash (hatto eng kichik yutuqlar uchun ham "Ajoyib ish qilding!" deb e'tirof etish).

Shuningdek, motivatsiyani saqlash uchun bolaga faqat tashqi mukofotlar (pul, sovg'a) bilan emas, balki ichki rag'bat (shaxsiy qoniqish, o'zini foydali his qilish) orqali ta'sir etish kerak.

3. Muammolarni Hal Qilish Yondashuvi va Irodani Mustahkamlash

Hayotda har bir inson muammolarga duch keladi. Ammo muammolarga bo'lgan yondashuv shaxsning kuchli yoki zaif tomonlarini namoyon etadi. Bolalarga muammolardan qo'rqmaslik, balki ularni yechishga urinishni o'rgatish — ularning psixologik barqarorligini oshiradi.

Amerikalik psixolog Carol Dweck o'zining "Mindset: The New Psychology of Success" (2006) asarida "o'sishga yo'naltirilgan fikrlash" (growth mindset) tushunchasini ilgari surgan.

Bu yondashuvga ko'ra, bola muvaffaqiyatsizlikni vaqtinchalik to'siq sifatida qabul qiladi va "Men buni qilolmadim" o'rniga "Men hali o'rganmadim" deydi.

Farzandni muammolardan qochmaslikka o'rgatish uchun:

Uni ayblamasdan, muammoni birgalikda tahlil qilish kerak;

Har bir qiyinchilikni yangi imkoniyat sifatida ko'rsatish lozim;

Uning yechim topish jarayoniga ishonch bildirish muhim ("Men ishonaman, sen topasan" kabi iboralar).

4. Xatolarga Munosabat — O'sishning Kaliti

Bola xatodan qo'rqmasligi kerak. Chunki xato — bu o'sishning bir qismi. Agar bola xato qilsa, bu uning qobiliyatsizligini emas, o'rganish jarayonida ekanini bildiradi.

Ota-onalar farzandlarini xatolari uchun qattiq tanqid qilmasliklari, aksincha, ularni ***"xatolardan saboq olish"***ga o'rgatishlari lozim.

Masalan:

> "Sen bu safar muvaffaqiyat qozonmading, lekin bu tajriba senga keyingi safar yaxshiroq qilishga yordam beradi."

Bunday yondashuv bolada mas'uliyat, sabr va ruhiy chidamlilikni rivojlantiradi. Shu orqali u hayotdagi muvaffaqiyatsizliklardan cho'chimasdan, ulardan o'sish manbai sifatida foydalanadi.

5. Ota-onaning Psixologik Qo'llab-quvvatlovi

Farzand tarbiyasida ota-onaning muhabbati, sabr-toqati va muloqot madaniyati hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bolaning o'zini qadrlashi ko'p jihatdan ota-onasining unga bergan munosabatidan shakllanadi.

Ota-onalar farzandlarini faqat o'qishdagi yutuqlari uchun emas, balki ularning shaxsiy sa'y-harakatlari uchun ham qadrlashlari kerak. Shuningdek, ular bilan emotsional aloqani saqlash — bolada ruhiy tinchlikni ta'minlaydi.

Psixologlar fikricha, ota-onaning quyidagi fazilatlari farzand tarbiyasida eng muhim:

Eshitish va tushunish – bola gapirganida uni bo'lmaslik;

His-tuyg'ularini hurmat qilish – "Sen yig'lama" emas, "Men seni tushunaman" deb aytish;

Birgalikda vaqt o'tkazish – bolaga vaqt ajratish, unga e'tibor berish.

Bu oddiy tuyulgan amallar aslida bola uchun eng katta psixologik tayanch bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa

Farzandlarni to'g'ri tarbiyalashda motivatsiya va o'ziga ishonch — ularning ruhiy sog'lomligi, ijtimoiy faolligi va kelajakdagi muvaffaqiyati uchun asosiy omillardir.

Motivatsiyaga ega, o'ziga ishongan bola:

hayotdagi muammolardan qo'rqmaydi,

o'z maqsadiga intiladi,

boshqalar fikriga qaram bo'lmay, mustaqil fikr yurita oladi.

Ota-onalarning vazifasi — farzandlarida bu fazilatlarni shakllantirish uchun mehr, qo'llab-quvvatlash va ijobiy motivatsiya muhitini yaratishdir. Shunda bola nafaqat a'lochi, balki ruhiy jihatdan sog'lom, irodali va baxtli inson sifatida voyaga yetadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. Random House.
2. Erikson, E. H. (1963). Childhood and Society. W.W. Norton & Company.
3. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
4. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The Exercise of Control. W.H. Freeman and Company.
5. Deci, E. & Ryan, R. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Springer.