

MAVZU. O'Z-O'ZINI BAHOLASH, O'ZIGA ISHONCH

Reja.

1. O'z-o'zini baholash tushunchasi.
2. To'g'ri o'z-o'zini baholash.
3. O'ziga ishonchni oshirish yo'llari.
4. Motivatsion iboralar va hayotiy.

Maqsad.

O'quvchilarda sog'lom o'z-o'zini baholash va o'ziga ishonchni shakllantirish, ularni o'z kuchi va imkoniyatlariga ijobiy qarashga, xatolardan qo'rqmaslikka, muvaffaqiyat sari intilishga undash.

Hayotda eng muhim yutuqlar avvalo odamning o'ziga bo'lgan ishonchidan boshlanadi. Agar inson ichida "men eplay olaman" degan ishonch bo'lsa, u har qanday qiyinchilikni yenga oladi. Aksincha, o'ziga ishonmagan odam, eng oddiy imkoniyatni ham qo'ldan boy berishi mumkin.

O'z-o'zini baholash — bu faqat o'zingizga beradigan baho emas, balki o'zingizni hayotdagi turli vaziyatlarda qanday his qilishingiz. Bu sizning kuchli va zaif tomonlaringizni tan olish, o'zingizni boshqalar bilan solishtirmasdan o'z yo'lingizni tanlashdir.

O'zini baholash uch turga bo'linadi:

Adekvat — kuchli va zaif tomonlaringizni real baholay olish.

Past — doim o'zini boshqalardan yomonroq ko'rish, ishonchsizlik.

Yuqori — boshqalardan ustunman deb o'ylash, haddan ziyod ishonch.

To'g'ri o'z-o'zini baholash — bu o'zingizni ortiqcha maqtamaslik va o'zingizni kamsitmaslik. Bu holat insonni doimiy ravishda o'sishga, yangi narsalarni o'rganishga va muvaffaqiyat sari intilishga undaydi.

O'z-o'ziga ishonchni oshirish uchun:

1. Yutuqlaringizni eslab yurish odatini yarating. Hatto kichik g'alabalar ham motivatsiya beradi.

2. Atrofingizda sizga ishonadigan, qo'llab-quvvatlaydigan odamlar bo'lsin.
3. O'zingizga kichik, ammo aniq maqsadlar qo'ying va ularga erishib boring.
4. Xatolardan qo'rqmang — ular tajriba va o'sish uchun imkoniyatdir.

Esda tuting: Sizning haqiqiy qadriyatlaringiz boshqalar aytgan so'zlarda emas, balki o'zingizni qanday ko'rishingizda namoyon bo'ladi. Sog'lom o'z-o'zini baholash — bu hayotning har bir bosqichida sizni oldinga yetaklaydigan ichki kuchdir.

Qisqa motivatsion iboralar

Bunday jumlar inson ongida ruhiy tayanch nuqtasiga aylanadi. Qiyin damlarda ular ichki kuchni uyg'otadi, qo'rquvni kamaytiradi va odamga "men uddalayman" degan ishonch beradi.

"O'ziga ishongan odam uchun imkonsiz narsa yo'q."

Bu ibora shuni anglatadi: ishonch — bu faqat his emas, balki kuchli energiya manbai. Odam o'ziga ishonsa, to'siqlar imkoniyatga aylanadi.

"O'zingni kamsitma, chunki dunyo seni ham sinaydi."

Hayot seni o'zing haqingdagi fikringga qarab sinaydi. Agar sen o'zingni arziyas deb hisoblasa, boshqalar ham shunday munosabatda bo'ladi.

Amaliy mashqlar:

Nazariya yaxshi, lekin u amaliyotga o'tmasa, unutiladi. Shuning uchun kichik, ammo samarali mashqlar:

Har kuni ertalab o'zingizga uchta ijobiy sifat ayting.

Masalan: "Men sabrli odamman", "Men halol ishlayman", "Men yangi narsalarni tez o'rganaman". Bu oddiy ko'rinsa-da, ichki ovozingizni ijobiy yo'nalishga buradi.

Har haftada bitta kichik maqsad qo'yish va uni bajarish.

Masalan: "Bu hafta bir yangi kitobning 20 sahifasini o'qiyman" yoki "Sport zalga 2 marta boraman". Bu usul kichik g'alabalarni to'playdi va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi.