



Ta'limni rivojlantirish
respublika ilmiy-metodik
markazi

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

MAQSAD:

O'qituvchilarda 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.



O‘Z-O‘ZINI BAHOLASH NIMA?

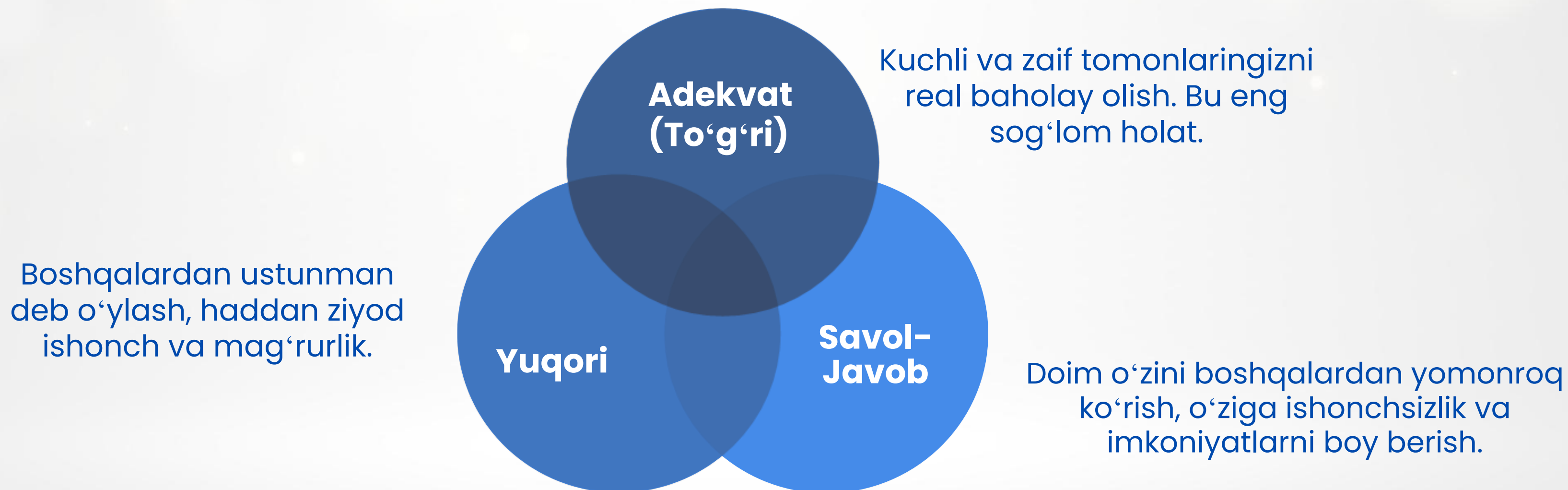
O‘z-o‘zini baholash — bu faqat o‘zingizga beradigan baho emas, balki o‘zingizni hayotdagi turli vaziyatlarda qanday his qilishingizdir.

Kuchli va zaif tomonlaringizni tan olish.
O‘zingizni boshqalar bilan solishtirmasdan
o‘z yo‘lingizni tanlash.
Agar inson ichida “men eplay olaman”
degan ishonch bo‘lsa, u har qanday
qiyinchilikni yenga oladi.



O‘Z-O‘ZINI BAHOLASHNING UCH TURI

O‘zingizning ichki holatingizni tushunish, sog‘lom o‘z-o‘zini baholashni shakllantirishning birinchi qadamidir.



O‘ZIGA ISHONCHNI OSHIRISHNING 4 YO‘LI

Ishonch — bu tug‘ma xislat emas, balki muntazam mehnat orqali rivojlantiriladigan ko‘nikmadir.

Yutuqlarni eslab yuring

Har bir, hatto eng kichik g‘alabangizni yozib boring. Kichik g‘alabalar katta motivatsiyaning manbaidir.

Kichik maqsadlar qo‘ying

O‘zingizga erishish mumkin bo‘lgan va shu o‘rinda aniq bo‘lgan maqsadlarni oldinga qo‘ying. Ularga erishish ishonchingizni mustahkamlaydi.

To‘g‘ri atrof-muhit

Sizga ishonadigan, qo‘llab-quvvatlaydigan va ijobiy energiya beradigan odamlar bilan muloqotda bo‘ling.

Xatolardan qo‘rqmang

Xatolar — bu tajriba orttirish va o‘sish uchun imkoniyatdir. Har bir muvaffaqiyatsizlikdan saboq oling.

Sizning haqiqiy qadriyatlaringiz boshqalar aytgan soʻzlarda emas, balki oʻzingizni qanday koʻrishingizda namoyon boʻladi

Sogʻlom oʻz-oʻzini baholash — bu hayotning har bir bosqichida sizni oldinga yetaklaydigan ichki kuchdir.

- Boshqalarning sizga bergan bahosi ikkinchi darajali.
- Oʻzingizning shaxsiy rivojlanishingizga eʼtibor qarating.
- Oʻzingizga boʻlgan ijobiy munosabat — eng katta investitsiya.



E'tiboriz uchun rahmat