

BO'LG'USI PEDAGOGIKA FANI O'QITUVCHILARDA SUGGESTIV QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING USTUVOR YO'NALISHLARI*Shermatova Manzura Ikromjonovna**“University of Business and Science” oliy ta'lim muassasasi o'qituvchisi*

Annotatsiya. O'qituvchilarni tayyorlash sohasida olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda ilgari surilgan o'qituvchi kasbiy profессиogrammalarining tahlili hamda jamiyatning o'qituvchilik kasbiga qo'yayotgan talablari asosida pedagogik oliy ta'lim muassasalari bitiruvchisining sifatleri ishlab chiqildi”.

Zamonaviy pedagogikada o'qituvchining suggestiv qobiliyatlarini rivojlanishi natijasi ta'lim sifatigagina emas, shaxsni tarbiyalashga ham qaratilganligidir. B. Raximov ilmiy tadqiqotda kasbiy madaniy munosabatlar tizimini yaratib, uni pedagogik amaliyotda qo'llash mazmun mohiyatini asoslab bergan va quyidagi fikrlarni bildirgan: “Bugungi talabada, ayniqsa o'qituvchida har ikkala munosabatning, ya'ni kasbiy-madaniy munosabatlarning uyg'un va izchil bo'lishi ijtimoiy hayotning ehtiyoji hisoblanadi”. Bo'lajak o'qituvchilarda ham mana shunday suggestivlik sifatlarini rivojlantirish ulardagi pedagogik faoliyatdagi muvafaqqiyatlarga zamin yaratadi.

Kalit so'zlar: pedagoglar, bo'lg'usi pedagogika fani o'qituvchilari, talabalar, suggestiv qobiliyat, yo'nalishlar, rivojlantirish.

PRIORITY DIRECTIONS OF DEVELOPMENT OF SUGGESTIVE SKILLS IN FUTURE PEDAGOGICAL SCIENCE TEACHERS*Shermatova Manzura Ikromjonovna**Teacher of «University of Business and Science» higher education institution*

Abstract. Qualities of graduates of pedagogical higher education institutions were developed based on the analysis of the teacher's professional professionograms put forward in the field of teacher training and the society's requirements for the teaching profession.

In modern pedagogy, the result of the development of the suggestive abilities of the teacher is that it is aimed not only at the quality of education, but also at the education of the individual. B. Rakhimov created a system of professional and cultural relations in scientific research, justified the essence of its application in pedagogical practice and expressed the following opinions: «Today's student, especially the teacher, has a harmonious and consistent relationship between both, that is, professional and cultural relations. it is a necessity of social life». The development of such suggestive qualities in future teachers creates a foundation for success in their pedagogical activities.

Key words: pedagogues, future teachers of pedagogy, students, suggestive ability, directions, development.

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ВСУГЕСТИВНЫХ НАВЫКОВ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК*Шерматова Манзура Икромжоновна**Преподаватель высшего учебного заведения «Университет бизнеса и науки»*

Аннотация. Качества выпускников педагогических вузов разрабатывались на основе анализа профессиональных профессий учителя, выдвигаемых в сфере подготовки учителей, и требований общества к педагогической профессии.

В современной педагогике результатом развития suggestивных способностей педагога является то, что оно направлено не только на качество образования, но и на воспитание личности. Б. Рахимов создал систему профессиональных и культурных связей в научных исследованиях, обосновал суть ее применения в педагогической практике и высказал следующие мнения: «У современного студента, особенно учителя, существуют гармоничные и последовательные отношения между обоими, т.е. профессиональные и культурные отношения — это необходимость общественной жизни». Развитие таких suggestивных качеств у будущих учителей создает основу успеха в их педагогической деятельности.

Ключевые слова: педагоги, будущие учителя педагогики, студенты, suggestивность, направления, развитие.

N. Muslimov o'zining ilmiy ishlari asosida quyidagi fikrlarni bayon etadi: “Shaxsda kasbiy sifatlarining mavjudligi uning mutaxassis sifatida shakllanganlik ko'rsatkichi orqali ifodalanadi. ... Mutaxasning kasbiy faoliyatini tashkil etish jarayoni ma'lum bosqichlarda ketma-ketlikda amalga oshiriladi”.

S. Bozorova o'zining “Oliy ta'limda kasbiy-yo'naltirilgan o'qitish texnologiyasi” monografiyasida metodik tayyorgarlik va texnologik yechimga quyidagicha ta'rif beradi: “Ta'lim oluvchilarda ularning bo'lajak kasbiy faoliyati uchun muhim shaxsiy sifatlarini, shuningdek, vazifasi bo'yicha funktsional majburiyatlarni bajarishni ta'minlaydigan ko'nikma va malakalarni shakllantiradigan texnologiya tushuniladi”.

Suggestivlik insonning ichki quvvati asosida namoyon bo'ladigan chidami, tirishqoqligi va sabr-bardoshi hisoblanadi. Suggestiv ko'nikmalarni rivojlantirish insonda quyidagi muhim holatlarni shakllanishi va rivojlanishini ta'minlaydi: o'z-o'zini

anglashning ortishi, emotsional holatning yaxshilanishi, o'z-o'zini tartibga solishni rivojlantirish, muammoni hal qilish qobiliyati yaxshilandi.

Umuman olganda, suggestivlik qobiliyatlari bo'lajak o'qituvchilarning o'quv faoliyati va xulq-atvorining sayqallanishi va chiniqishini anglatadi. Chunki suggestivlik inson faoliyati, muomalasi va xulq-atvorining muhim xususiyati, uning turmush mazmunini belgilab beruvchi muhim omil hisoblanadi. Suggestivligi mustahkam, kuchli odamda maqsad bilan faoliyat, xulq-atvor izchilligi kuzatiladi. Shaxs oldiga qo'yilgan maqsadga erishishga nisbatan ishonch tuyg'usi irodaning kuch-quvvati va bosh mezonidir. Suggestivlik sifatlarini ongli ravishda tarbiyalash jarayoni qanchalik tez boshlansa, shunchalik ko'p muvaffaqiyatlarga erishish mumkin.

Ilmiy psixologik adabiyotlarga nazar soladigan bo'lsak suggestivlik qobiliyatlarini turli talqinda yoritilgan. Suggestivlik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun ustuvor yo'nalishlar sifatida quyidagilar to'g'risida mulohaza yuritimiz.

Meditatsiya - bu fikr va tushunishlarning to'g'ri bo'lishi va o'zgarishlarga yo'l qo'yimaslik uchun amaliy vositadir. Meditatsiya jarayonida odam o'ziga fokuslanadi, o'zini tushunadi va tinchlik va sodda his ko'rsatadi. Meditatsiya texnikalari turli xil bo'lib, masalan, nafasga e'tibor berish, mantralar yozish, tasviriy meditatsiya va boshqalar kabi. Meditatsiya texnikasi orqali odam o'z bilimini oshirib, energiyasini to'plab, stresni kamaytirib, tinchlik va sodda hisni his qiladi.

Meditatsiyaning bir nechta foydalari bo'lib ular quyidagilardan iborat:

1. Stressni kamaytirish: Meditatsiya tinchlik va sodda hisni oshiradi, bu esa stres darajasini pastga olib boradi.
2. Fikr va tushunishlarni to'g'ri bo'lish: Meditatsiya jarayonida odam o'zining fikr va tushunishlariga e'tibor qaratadi va ularni to'g'ri bo'lishga yordam beradi.
3. Konsentratsiya va diqqatni oshirish: Meditatsiya texnikalari odamning konsentratsiya va diqqat darajasini oshiradi, bu esa ish faoliyati va umumiy hayotda foydali bo'ladi.
4. Qaror qabul qilish va o'zgargan ravishda harakat qilish: Meditatsiya orqali odam o'z fikr va tushunishlariga e'tibor qaratadi, bu esa qaror qabul qilish va o'zgargan ravishda harakat qilishga yordam beradi.
5. Yengillik va tinchlik: Meditatsiya tinchlik va sodda hisni oshiradi, bu esa odamning yengillik hissiyatini oshiradi va umumiy hayot sifatini yaxshilaydi.
6. Xayol kuchini oshirish: Tasviriy meditatsiya orqali odamning xayol kuchini oshirishi mumkin, bu esa kreativlikni oshiradi va yangi yechimlar topishga yordam beradi.
7. Tinchlik va xotirani kuchaytirish: Meditatsiya jarayonida odamning xotirasi va tinchligi kuchayadi, bu esa o'z bilimini oshiradi va muhim ma'lumotlarni eslab qolishga yordam beradi.

Umuman olganda, meditatsiya odamning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilaydi, stresni kamaytiradi va tinchlik hissini oshiradi. Bu esa umumiy hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Kundalik hayotda meditatsiya amaliyotini joriy etish uchun quyidagi tavsiyalarni amalga oshirish lozim:

1. Vaqt va joy tanlash: Meditatsiya uchun oz vaqtingizni belgilang va unda qulay bo'lgan joyda amalga oshiring. Sabrli va tinchlik hissiyatini oshiradigan joylar tanlang.
2. To'rtush va to'xtash: Meditatsiya uchun rahat va to'rtushli bir joy tanlang. To'xtashda qulay bo'lishingiz uchun yorqin yastik, katta poyafzal, yoki kichik stul olishingiz mumkin.
3. Tinchlik va sodda his: Meditatsiya jarayonida tinchlik va sodda hisni oshirish juda muhimdir. Bu uchun qulay bo'lgan kiyimlar kiyib, yorug'likni kamaytirib, telefon yoki boshqa distraktor vositalarni uzoqqa qo'yib qo'ying.
4. Nafasga e'tibor bering: Nafasga e'tibor berish meditatsiyada ahamiyatli ahamiyatli. Nafas olish-berishni to'g'ri bajarish uchun deraza nafas olish bilan aloqani hisobga olganingizdan emas, balki nafasni olib tashlash paytida ham e'tibor bering.
5. O'zgargan ravishda harakat qilish: Meditatsiya jarayonida o'zgargan ravishda harakat qilish juda muhimdir. Nervlarni oching, tuyulishni boshlang va o'zgargan ravishda harakat qiling.
6. Xayol kuchi va tasavvurlar: Tasviriy meditatsiya orqali xayol kuchini oshiring. O'z hayolingizda o'zingizni tinchlantiruvchi joylarga borib, olg'a tasavvurlar yarating.
7. Sabr va istiqomatlilik: Meditatsiya amaliyoti sabr va istiqomatlilik talab etadi. Boshlang'ichlar uchun bir necha minutdan boshlab, keyin vaqt o'tishi bilan davom eting.

Bu tavsiyalarni amalga oshirib, kundalik hayotingizda meditatsiya amaliyotini joriy etishga urinishingiz mumkin. Sabrli va istiqomatlilik bilan amalga oshirganingizda foydasi ko'rinadi.

O'z-o'zini tartibga solish. O'z-o'zini tartibga solish, shaxsiy rivojlanish va maqsadga yo'naltirilgan yashash uchun muhim bo'lgan bir kontseptsiya. Bu kontseptsiya insonning o'zini tuzatish, mustaqil ravishda faol bo'lishi, maqsadlarga erishish va o'z hayotini boshqarishni o'rganishni talab qiladi. O'z-o'zini tartibga solishning asosiy xususiyatlari quyidagilar bo'lishi mumkin:

1. Mustaqillik: O'z-o'zini tartibga solish, insonning o'z hayotini boshqarish va maqsadlarga erishishda mustaqillikni o'rganishni talab qiladi. Inson o'zining qarorlarini o'zaro muhokama qilishi, o'zini boshqarishi va o'z hayotini belgilangan maqsadlarga yo'naltirishi kerak.
2. Sabr: O'z-o'zini tartibga solish jarayonida sabr va istiqomatlilik juda muhimdir. Maqsadlarga erishish uchun sabrli va istiqomatli bo'lish, muammolar bilan mukhlislik bilan kurashish, muhim qarorlar qabul qilish va ularga amal qilish kerak.
3. Maqsadlarga yo'naltirilgan yashash: O'z-o'zini tartibga solish, insonning o'z hayotida maqsadlarga yo'naltirilgan yashashni o'rganishni talab qiladi. Inson o'zining maqsadlarini aniqlash, ularga erishish uchun yo'l belgilash va har kuni bu maqsadlariga yo'naltirilgan harakatlar qilish kerak.

4. O'zini tuzatish: O'z-o'zini tartibga solish, insonning o'zini tuzatish va rivojlanishni o'rganishni talab qiladi. Shaxsiy rivojlanish uchun o'zingizni tanish, kuchli va kamchiliklaringizni tushuning va ular ustida ishlash uchun qo'llanmalar yaratish.

5. O'z-o'zingizni boshqarish: O'z-o'zini tartibga solish, insonning o'zini boshqarish va o'z hayotini belgilangan maqsadlarga yo'naltirishni o'rganishni talab qiladi. O'zingizni boshqarish, muammolarni hal qilish, muhim maqsadlarga erishish va o'zingizga mos keladigan yashash usullarini tanlashni o'rganishingiz mumkin.

O'z-o'zini tartibga solish kontseptsiyasi insonning shaxsiy rivojlanishi, maqsadlarga erishishi va o'zining hayotidagi muhim vazifalarni bajarishi uchun muhimdir. Bu kontseptsiya asosan shaxsiy rivojlanish va maqsadlarga erishish jarayonida insonning o'zining maqsadlariga yo'naltirilgan yashashda yordam beradi.

O'z-o'zini tartibga solishni rivojlantirish uchun quyidagi texnikalardan foydalanishini tavsiya etishimiz mumkin:

1. Maqsadlar va yo'l belgilash: O'zingiz uchun maqsadlar belgilang va ularga erishish uchun yo'l harakatlarni belgilang. Maqsadlar va yo'llar belgilash sizning o'zingizni boshqarishda yordam beradi va sizni motivatsiyalab qoladi.

2. Ro'yxatlar va jadval: O'zingiz uchun har kuni qilishingiz kerak bo'lgan ishlar ro'yxatini yaratib, ularni tartibga solish uchun jadvalga joylashtiring. Jadval sizga qanday ishni qanday vaqt bajarishingiz kerakligini ko'rsatadi va sizning kuningizni tartibga solishda yordam beradi.

3. Vazifalar va muddatlar: Har bir ishni belgilangan muddatda bajarish uchun vazifa va muddatlar belgilang. Muddatlar sizning ishlarini vaqtingizni boshqarishda yordam beradi va sizni motivatsiyalab qoladi.

4. Sabr va istiqomatlik: O'zingiz uchun sabr va istiqomatlikni rivojlantirish juda muhimdir. Muammolar bilan mukhlislik bilan kurashish, muhim maqsadlarga erishish uchun sabrli va istiqomatli bo'lish kerak.

5. O'z-o'zingizni baholash: Yaptiklaringizni baholash va natijalarni ko'rib chiqish o'zingizni rivojlantirishda yordam beradi. Muvaffaqiyatlar va muammolar bilan bog'liq o'zingizning faoliyati haqida o'z fikrlaringizni o'rganishingiz mumkin.

6. O'z-o'zingizga mos keladigan yashash usullarini tanlash: O'zingizga mos keladigan yashash usullarini tanlash va ularni amalga oshirish sizning o'zingizni boshqarishda yordam beradi. Sizning energiya darajangiz, produktivlik darajangiz va umumiy hayotingiz uchun eng yaxshi usulni topishingiz muhim.

O'z-o'zini tartibga solishni rivojlantirish uchun yuqorida zikr etilgan texnikalardan foydalanishingiz sizning shaxsiy rivojlanishingizga yordam beradi va sizni maqsadlarga yo'naltirilgan yashashda muvaffaqiyatli bo'lmasdan oldin o'zingizni boshqarishda o'rnatilgan jarayonlarda yordam beradi. Shuningdek o'z-o'zini tartibga solish ko'nikmalarini o'rgatish uchun quyidagi mashqlar foydali bo'ladi:

1. Mashq: Sizning kunlik ishlar ro'yxatingizda 5 ta vazifa bor. Birinchi vazifani bajarish uchun 30 daqiqa, ikkinchi vazifani bajarish uchun 1 soat, uchinchi vazifani bajarish uchun 45 daqiqa, to'rtinchi vazifani bajarish uchun 20 daqiqa va beshinchi vazifani bajarish uchun 40 daqiqa kerak. Siz qancha vaqtni har bir vazifani bajarishga ajratishingiz kerakligini aniqlang.

2. Mashq: Sizning haftalik ishlar jadvalingizda 3 ta katta vazifa va 5 ta kichik vazifa bor. Katta vazifalarni dastlab bajarish vaqtini belgilang, so'ngra kichik vazifalarni bajarish vaqtini belgilang va har bir vazifani muddati ichida bajarishingiz kerakligini aniqlang.

3. Mashq: Sizning yashash usullarini o'zgartirish maqsadida sport bilan shug'ullanish va kitob o'qishni qo'shmoqchi bo'lsangiz, kunlik jadvalingizda sportga sarflaydigan vaqt va kitob o'qishga sarflaydigan vaqtini belgilang va har bir aktivlik uchun qancha vaqt sarflashingiz kerakligini aniqlang.

Ushbu mashqlardan foydalanib, o'zingizni tartibga solish ko'nikmalarini o'rgatishingiz mumkin. Har bir mashqni tahlil qilish va uni amalga oshirish orqali o'zingizni boshqarishda muvaffaqiyatli bo'lishingiz mumkin.

Hissiy intellekt. Hissiy intellekt, insonlarning o'zlarini va boshqalar bilan muloqotda bo'lish, o'zaro aloqalarni tushunish, o'z hissiyotlarini tushunish va boshqalarning hissiyotlarini tushunishga asoslangan intellektual qobiliyatdir. Hissiy intellekt insonlarga o'zlarini va boshqalar bilan muloqotda bo'lish, emotsiyalarga javob berish, boshqalarning hissiyotlarini tushunish va o'zining hissiyotlarini boshqalarga ifoda qilish qobiliyatlarini o'rganish va rivojlantirish imkoniyatini beradi. Hissiy intellektga ega insonlar boshqalar bilan muloqotda bo'lishda muvaffaqiyatli bo'ladi, o'zlarini va boshqalar bilan bog'liqlikda his qilishlari va emotsiyonlarni tushunishlari yaxshi rivojlanadi. Hissiy intellekt insonlar orasidagi munosabatlarni kuchaytiradi va boshqalar bilan muloqotda yaxshi ko'rishga yordam beradi. Hissiy intellektning rivojlanishi va o'zlashtirilishi insonning o'zini va boshqalar bilan muloqotda bo'lish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi va insonning o'zini boshqalar bilan yaxshi tushunishga imkoniyat yaratadi.

Hissiy intellektning rivojlantirilishi muhimdir, chunki bu insonlar orasidagi muloqotlarda va aloqalarda o'zlashtirilishi kerak bo'lgan kritik qobiliyatdir. Quyidagi sabablarga ko'ra hissiy intellektning rivojlantirilishi muhimdir:

1. O'zini boshqalar bilan muloqotda yaxshi tushunish: Hissiy intellektning rivojlantirilishi insonlarga o'zlarini va boshqalar bilan muloqotda yaxshi tushunish va emotsiyonal ravishda bog'liqlikni tushunish imkoniyatini beradi. Bu, insonlar uchun jismoniy va psixologik foydali bo'ladi.

2. Munosabatlarni kuchaytirish: Hissiy intellektning rivojlantirilishi insonlarga munosabatlarni kuchaytirishga yordam beradi va boshqalar bilan muloqotda yaxshi ko'rishga imkoniyat yaratadi. Bu, ish, oila, do'stlar va boshqa aloqalarda muhim bo'ladi.

3. Emotsiyonal intelligentsiya: Hissiy intellektning rivojlantirilishi insonlarga emotsiyonal intelligentsiyani rivojlantirishga yordam beradi. Bu, emotsiyonlarni tushunish, o'rganish va boshqalar bilan muloqotda yaxshi ko'rishga imkoniyat yaratadi.

4. Uning o'rni: Hissiy intellektning rivojlantirilishi insonlarga o'zlarini boshqalar bilan muloqotda yaxshi ifodalash va o'zining emotsional holatlarini boshqalarga tushuntirish imkoniyatini beradi. Bu, ish hayotida, shaxsiy aloqalarda va boshqa

sohalarda muhim bo'ladir.

Shuningdek, hissiy intellektning rivojlantirilishi insonlarga o'zlarini va boshqalar bilan muloqotda yaxshi tushunish, emotsiyonal ravishda bog'liqlikni tushunish va munosabatlarni kuchaytirishga yordam beradi. Bu sabablar hissiy intellektning rivojlantirilishi muhimdir. Hissiy intellektni qanday yaxshilash mumkinligi nuqtai nazaridan quyidagi tavsiyalarni berishimiz mumkin:

1. O'z emotsiyonlaringizni tushuning: O'z emotsiyonlaringizni tushunish va ularni boshqalar bilan muloqotda yaxshi ifodalashning yo'li hissiy intellektning rivojlantirilishida muhimdir.

2. Empatiya o'rganing: Boshqalar emotsiyonlarini tushunish va ularni qadrlash hissiy intellektning rivojlantirilishida muhimdir. Boshqalar bilan birga bo'lishingizda ularning qarashlarini, hislari va emotsiyonlarini tushunishga harakat qiling.

3. O'z muhokamangizni tekshiring: O'z muhokamangizni tekshirish va boshqalar bilan muloqotda yaxshi ifodalash uchun o'z fikrlaringizni boshqalarga ifodalashni o'rganing.

4. Emotsiyonal ravishda bog'liqlikni o'rganing: Emotsiyonal ravishda bog'liqlikni tushunish va uni boshqalar bilan muloqotda yaxshi ifodalashni o'rganing. Bu, insonlar bilan munosabatlarni kuchaytirishda va o'zgaruvchilarning ustidan kelishda yordam beradi.

5. O'zining emotsiyonal holatlarini boshqalarga tushuntiring: O'zining emotsiyonal holatlarini boshqalarga tushuntirish va ular bilan munosabatlarni kuchaytirish uchun emotsiyonal intelligentsiyani rivojlantiring.

6. Ko'plab mavzularda muloqot qiling: Ko'plab mavzularda muloqot qilish va boshqalar bilan muloqotda yaxshi ko'rish hissiy intellektning rivojlantirilishida muhimdir.

Ushbu tavsiyalarga amal qilgan xolda o'zingizda hissiy intellektning rivojlantirilishi va o'zlashtirilishi uchun o'z qobiliyatlaringizni rivojlantirishingiz mumkin.

O'z-o'zini aks ettirish. Shaxsiy o'sish uchun o'z-o'zini aks ettirishning ahamiyati juda katta. O'z-o'zini aks ettirish, o'zingizni tushunish, o'z fikrlaringizni va hissiyatlaringizni tushunishga yordam beradi. Bu, o'zlashtirilganligingizni oshirish, o'z fikrlar va hissiyotlaringizni boshqalar bilan ulashish va o'zlashtirilgan muloqotlarda muvaffaqiyatli bo'lishingizga yordam beradi. O'z-o'zini aks ettirishning bir necha afzalliklari bor:

1. O'zingizni tushunishingiz: O'zingizni aks ettirish, o'zingizni tushunish va o'zingizning qobiliyatlaringizni aniqlashga yordam beradi. Bu, o'zingizning xavfsizligini va o'zingizning qobiliyatlaringizni rivojlantirishga yordam beradi.

2. O'z fikrlaringizni ifodalash: O'z-o'zini aks ettirish, o'zingizning fikrlarini va hissiyotlarini ifodalashga yordam beradi. Bu, boshqalar bilan muloqotda, munosabatlarda va ishda muvaffaqiyatli bo'lmaslikda yordam beradi.

3. O'zingizni qoniqtirishingiz: O'z-o'zini aks ettirish, o'zingizni qoniqtirish va o'zingizning o'zlashtirilganligingizni oshirishga yordam beradi. Bu, o'zingizning shaxsiy hayotingizda va ishingizda muvaffaqiyatli bo'lmaslikda yordam beradi.

4. O'zingizning xavfsizligini oshirish: O'z-o'zini aks ettirish, o'zingizning xavfsizligini va o'zingizning qobiliyatlaringizni rivojlantirishga yordam beradi. Bu, o'zingizning xavfsizligini oshirish va o'zingizning qobiliyatlaringizni rivojlantirishga yordam beradi.

Shaxsiy o'sish uchun o'z-o'zini aks ettirish juda muhimdir va bu, o'zingizni tushunish, o'zingizning fikrlarini va hissiyotlarini ifodalashga yordam beradi. Bu, shaxsiy o'sishingiz va muvaffaqiyatingiz uchun katta ahamiyatga ega. O'z-o'zini aks ettirish usullari har xil bo'lishi mumkin, ammo eng mashhur usullar quyidagilar:

1. O'z-o'zini aks ettirish: O'z-o'zini aks ettirish uchun o'zining tasvirini yoki o'zining o'rnida bo'lgan ob'ektning tasvirini olishingiz mumkin. Misol uchun, suvda o'zining tasvirini olishingiz mumkin.

2. Ayni paytda o'z-o'zini aks ettirish: Bu usulda, sizning tasviringizni yoki o'zingizning o'rnida bo'lgan ob'ektning tasvirini olishingiz mumkin. Misol uchun, siz suvda yuzingizni ko'rsatayotgan tasvirni olishingiz mumkin.

3. Ayni joyda o'z-o'zini aks ettirish: Bu usulda, sizning tasviringizni yoki o'zingizning o'rnida bo'lgan ob'ektning tasvirini olishingiz mumkin, ammo boshqa joyda yoki boshqa vaqtda olishingiz kerak. Misol uchun, siz suvda yuzingizni ko'rsatayotgan tasvirni boshqa joyda olishingiz mumkin.

Bu usullar orqali siz o'z-o'zini aks ettirishni sinab ko'rishingiz mumkin va yangi va qiziq suratlar yaratishingiz mumkin. O'z-o'zini aks ettirishni maqsadlaringizga erishish uchun quyidagi qadamlarni amalga oshiring:

1. Maqsadlaringizni belgilang: O'z-o'zini aks ettirishning maqsadi va qanday maqsadlarga erishishni istaysizni aniqlang. Misol uchun, sizning shaxsiy blogingiz uchun yangi vaqtingizni ko'rsatuvchi suratlar yaratish, yoki sotuv uchun mahsulotlar sotib olishda ishlatish uchun foydalanish mumkin.

2. O'zining yaxshi joyini tanlang: O'zingizni aks ettirish uchun yaxshi joy tanlash juda muhimdir. Yaxshi joy tanlash uchun yorqin yoritish va yoritish shartlarini ko'rib chiqing.

3. Yaxshi va yorqin yoritish shartlarini ta'minlang: O'zingizni aks ettirish uchun yorqin yoritish shartlarini ta'minlash juda muhimdir. Yorqin yoritish shartlarini ta'minlash uchun yorqin yoritish usullaridan foydalaning.

4. O'zingizni aks ettirishning eng yaxshi vaqtini aniqlang: O'zingizni aks ettirishning eng yaxshi vaqtini aniqlang va ushbu vaqtda surat olish uchun tayyorgarlik qiling.

5. O'zingizni aks ettirgan suratlarini baholash: O'zingizni aks ettirgan suratlarini baholash va ularni to'liqroq o'zgartirish uchun zarur bo'lgan o'zgartirishlarni belgilang.

O'z-o'zini aks ettirish orqali maqsadlaringizga tezroq yetishingiz mumkin va yangi va qiziq suratlar yaratishingiz mumkin.

Yuqorida zikr etilganlar shaxsning suggestiv, ruhiy va emotsional irodaviy sifatleri hisoblanib, uning ruhiy-ma'naviy quvvatini, kuchini ko'rsatib beradi. Bo'lajak o'qituvchilarda ham mazkur suggestiv qobiliyatlarni rivojlantirish asosida ularning pedagogik mahoratini oshirish mumkin bo'ladi.

Bugungi kunda o'qituvchining vazifasi o'quvchilarga yangi bilimlar majmuni berish, iqtidorli yoshlarni aniqlash, ta'lim tarbiyani tabaqalashtirish va individuallashtirish asosida yoshlarga ta'limning eng yuqori darajasida, izchil ravishda fundamental va maxsus bilim berish uchun shart-sharoitni yaratishni ko'zda tutadi.

Interfaol ta'lim sharoitida o'qituvchining maslahatchilik roliga alohida ehtiyoj tug'iladi. Maslahat berish muammoni hal etish va o'quvchi faoliyatida ijobiy o'zgarishlar kiritishga yo'naltirilgan o'qituvchi-maslahatchi va o'quvchilarning alohida tarzda tashkil etilgan o'zaro birgalikdagi harakatidir. Innovatsion metodik faoliyatning asosi sifatida baholanayotgan o'qituvchining maslahatchilik modelining mohiyati o'quv materialini an'anaviy tarzda bayon etishini emas, aksincha ta'lim berish funktsiyasi real va masofaviy tarzda uni o'zlashtirish bo'yicha zaruriy maslahat berib borishni nazarda tutadi. Maslahat berish ma'lum bir aniq o'quv muammosini hal etishga qaratiladi. Mazkur jarayonda maslahatchi o'quvchiga o'quv muammosining aniq yechimini yoki uni hal etishga doir faoliyat usullarini taklif etishi mumkin. O'quvchilarning ta'lim jarayonidagi faolliklari ularning mashg'ulotlarni diqqat bilan tinglab, o'quv materialini tahlil qilish, taqqoslash va xulosalar chiqarish kabi aqliy faoliyatlari orqali namoyon bo'ladi. Ushbu o'qitish modelida o'qituvchining asosiy maqsadi o'quvchini o'quv materialini mustaqil o'zlashtirishga o'rgatishdan iboratdir.

Xulosa qilganda, bo'lajak o'qituvchilarda suggestiv qobiliyatlarni rivojlantirish asosida jamiyatimizning yangi rivojlanish bosqichida faqatgina o'z mutaxassisligini yaxshi biladigan, tor soha bilan ixtisoslashgan kadrlarni emas, yetuk shaxs sifatida o'zining kasbiy kompetentligini namoyon qila oladigan, fuqarolik pozitsiyasini o'zining siyosiy, huquqiy va iqtisodiy bilim va qarashlari tizimi bilan ham ko'rsatib bera oladigan, o'z fani, fikr va mulohazalarining o'quvchilarga singdira olish qobiliyati shakllangan insonni tarbiyalash hamdir.

Demak bo'lajak o'qituvchilarda suggestiv qobiliyatlarni rivojlantirish asosida ularning pedagogik muloqotchanligini oshirish, ularning maslahatchilik imkoniyatidan o'quvchilar bilan kommunikativ munosabatlarni yo'lga qo'yishda foydalanish mumkin bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Bozorova S. Oliy ta'limda kasbiy-yo'naltirilgan o'qitish texnologiyasi. Monografiya. Toshkent.: -B.70.
2. Muslimov N.A. Kasb ta'limi o'qituvchisini kasbiy shakllantirishning nazariy-metodik asoslari. Ped.fan dok. Diss... aftoreferat. Toshket.: 2007. –B.132.
3. Raximov B.X. Bo'lajak o'qituvchida kasbiy-madaniy munosabatlarni shakllantirish tizimi. Toshkent.:Fan. 2005 –B.14.
4. Urakov Sh.R. Oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlashning kompetent yondashuvga asoslangan pedagogik tizimini takomillashtirish. Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori avtoreferati. –Samarqand.: SamDU. 2018. –B.11.
5. O'zbekiston Respublikasi Kadrlar tayyorlash milliy dasturi / Oliy ta'lim: me'yoriy xujjatlar to'plami. –Toshkent. Sharq. 2001. 1-tom. –B.18-52.