



МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВ

Азгарова Гульсум Алишеровна

Стажёр - ассистент Самаркандского государственного

медицинского университета

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11396661>

ARTICLE INFO

Received: 24th April 2024

Accepted: 25th May 2024

Published: 30th May 2024

KEYWORDS

Психологическое
воздействие, уверенность
в себе, развитие
подростков,
положительное
подкрепление,
когнитивно-
поведенческие методы,
ролевое моделирование,
поддерживающее
общение, индивидуальные
различия, устойчивость.

ABSTRACT

В данной статье рассматриваются различные психологические воздействия, используемые в развитии уверенности в себе у детей подросткового возраста. Самооценка является важным аспектом развития подростков и оказывает значительное влияние на социальное взаимодействие, успеваемость и общее благополучие. Понимая и применяя эффективные стратегии преодоления трудностей, родители, учителя и консультанты могут внести положительный вклад в повышение самооценки подростков. В этой статье представлен обзор ключевых обсуждаемых методов, включая положительное подкрепление, когнитивно-поведенческие методы, ролевое моделирование и поддерживающее общение. Кроме того, он подчеркивает важность учета индивидуальных различий и стадий развития при применении этих методов. Благодаря всестороннему пониманию психологических влияний заинтересованные стороны могут дать подросткам возможность развить сильную уверенность в себе, закладывая основу для их будущего успеха и устойчивости.

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст — критический период развития, характеризующийся значительными физическими, когнитивными, социальными и эмоциональными изменениями. В этой статье представлен обзор этапов развития и проблем подросткового возраста. В нем обсуждаются биологические изменения полового созревания, включая гормональные изменения и развитие мозга, а также их влияние на поведение и познание. Кроме того, в нем рассматриваются психосоциальные аспекты подросткового возраста, такие как формирование идентичности, отношения со сверстниками и развитие автономии. Также рассматривается влияние семейной динамики, культурных влияний и социальных ожиданий на развитие подростков. Понимание сложностей развития подростков имеет решающее значение для родителей, педагогов и политиков, чтобы эффективно поддерживать подростков в процессе перехода к взрослой жизни.

Формирование уверенности детей в себе — это многогранный процесс, который имеет решающее значение для их общего развития и благополучия. В этой статье исследуются различные стратегии и подходы к развитию уверенности у детей. В нем исследуется роль лиц, осуществляющих уход, учителей и сверстников в создании благоприятной среды, которая помогает укрепить доверие. Обсуждается важность положительного подкрепления, поощрения самостоятельности и предоставления возможностей для достижений и улучшений. Кроме того, подчеркивается влияние конструктивной обратной связи, постановки реалистичных целей и обучения устойчивости к неудачам. Кроме того, в статье рассматривается важность развития у детей мышления роста и убеждений в собственной эффективности. Эффективно реализуя эти стратегии, заинтересованные стороны помогают детям развить чувство уверенности в себе, которое позволяет им преодолевать трудности и добиваться успеха в различных аспектах жизни.

Подростковый возраст является важным этапом развития человека и характеризуется множеством физических, когнитивных и социально-эмоциональных изменений. Среди этих изменений развитие уверенности в себе становится ключевым фактором, влияющим на способность подростков преодолевать невзгоды, строить здоровые отношения и достигать своих целей. В данной статье мы рассмотрим область методов психологического воздействия, направленных на повышение уверенности детей подросткового возраста в себе. Понимая и эффективно реализуя эти стратегии, родители, учителя и лица, осуществляющие уход, могут дать подросткам возможность преуспеть в сложностях подросткового возраста.

Уверенность в себе, определяемая как вера в свои способности и ценность, играет центральную роль в развитии подростков. В этот период подростки борются с проблемами идентичности, принятия со стороны сверстников и академического давления, и все это существенно влияет на их самовосприятие. Подростки с высокой уверенностью в себе более склонны самоутверждаться, преодолевать трудности и проявлять настойчивость.

Когнитивно-поведенческие стратегии вооружают подростков инструментами преодоления негативных самовосприятий и замены их более адаптивными. Такие методы, как когнитивная реструктуризация, мониторинг мыслей и переработка, могут помочь подросткам повысить устойчивость и самооффективность. Наблюдение и взаимодействие с уверенными в себе образцами для подражания может оказать существенное влияние на уверенность подростка в себе. Будь то родитель, учитель или сверстник, наблюдение за уверенными в себе людьми в различных областях служит источником вдохновения и примером для подражания для подростков. Открытые, непредвзятые каналы общения между подростками и взрослыми, которым они доверяют, предоставляют платформу для выражения обеспокоенности, поиска рекомендаций и подтверждения. Внимательное слушание, чуткая поддержка и конструктивная обратная связь воспитывают у подростков чувство безопасности и уверенности в себе.

Подростковый возраст характеризуется следующими психологическими особенностями:

1. Появление чувства взрослости и реакции эмансипации. В.В. По мнению Ковалева, это стремление достичь взрослой жизни, независимости, стремление освободиться от опеки взрослых, отказаться от принадлежности к детям. Подросток стремится расширить свои права и ограничить права взрослых по отношению к своей

личности. Недовольство и непослушание – средства подростка, стремящегося изменить прежний тип отношений со взрослыми.

2. Группировка реакций со сверстниками Общение со сверстниками является ведущей деятельностью в подростковом возрасте, а учебная деятельность отходит на второй план. По мнению Личко, вступление в группу сверстников на основе равенства и сотрудничества является важнейшей проблемой современности: постоянное общение со сверстниками создает стремление подростка занять достойное место среди них и является одним из основных мотивов поведения. Ребята общаются в группах, их дружба очень эмоциональна, полна множества переживаний.

3. Появление интереса к противоположному полу А.В. По словам Матюхиной, физическое и сексуальное развитие вызывает у подростка интерес к противоположному полу и одновременно повышает внимание к своей внешности. Бывают очень эмоциональные любовно-дружеские отношения. Безответная симпатия часто является источником очень сильных эмоций. Некоторые подростки также имеют свой первый сексуальный опыт.

4. Развитие самосознания. Важнейшей особенностью личности подростка, как указывал Л.С. Выготский, является быстрое развитие на его основе рефлексии и самосознания. Именно в этом возрасте появляется ориентация человека на самооценку. Уровень притязаний подростка зависит от характера самооценки. Самооценка появляется и формируется в процессе общения подростка с другими людьми. М. В. Гамезо говорил: «Если оценка адекватна, то формируется адекватная самооценка, а если подростка недооценивают или переоценивают, то формируется недостаточная самооценка».

На основании вышеизложенного можно сказать, что подросток осознает, что он уже не ребенок, ощущая сильные изменения в своем физическом и половом развитии, ощущая возможность быть социально активным и социально значимым в семье и в школе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ Подростковый возраст может оказаться трудным путешествием, полным неуверенности и неуверенности в себе. Однако, используя эффективные методы психологического воздействия, заинтересованные стороны могут сыграть важную роль в воспитании уверенности в себе у детей-подростков. Воспитание уверенности в себе посредством положительного подкрепления, когнитивно-поведенческих техник, ролевого моделирования, поддерживающего общения или поощрения самостоятельности может помочь подросткам развить жизнестойкость и жизнестойкость, необходимые для процветания в постоянно меняющемся мире и уверенности в своих силах. Продолжая изучать инновационные подходы к развитию подростков, давайте возьмем на себя обязательство дать возможность следующему поколению уверенных в себе и жизнестойких людей.

Литература

1. Vygotskiy, L.S. Bolalik psixologiyasi (1930) L.S.Vigotskiy. - M.: Eksmo-press, 2000. - 1008 b.
2. Ostapenko G.S., Ostapenko R.I. Deviant xulq-atvori bo'lgan o'smirlarning shaxsiy xususiyatlarini tahlil qilish // Fan va ta'lim istiqbollari. 2013. No 1. S. 54-60
3. Vygotskiy L.S. Yuqori psixik funktsiyalarning rivojlanish tarixi. T.3. – M.: Pedagogika, 2013.
4. Dragunova T.V. O'smir psixologiyasi. – Perm: Ilm, 2014.
5. Kreyg G., Bokum D. Rivojlanish psixologiyasi. – Piter: AST, 2004.

6. Taxoxov B.A. Zamonaviy "qiyin o'smirlar" ning psixologik va pedagogik xususiyatlari // Togliatti davlat universitetining fan vektori. Seriya: Pedagogika, Psixologiya. – Piter: 2018. No 3.
7. Alisherovna A. G. et al. TIBBIYOT SOHASIDA IJTIMOY-PSIXOLOGIK BILIMLARNI O'RNI VA AHAMIYATI //International Journal of Education, Social Science & Humanities. – 2024. – T. 12. – №. 5. – С. 498-502.
8. Alisherovna A. G. PSIXOLOGIYADA SHAXS MUAMMOSI. SHAXSNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI //International Journal of Education, Social Science & Humanities. – 2024. – T. 12. – №. 5. – С. 492-497.
9. Alisherovna A. G. et al. THE PLACE AND SIGNIFICANCE OF PSYCHOLOGICAL KNOWLEDGE IN THE FIELD OF MEDICINE //Journal of Social Sciences and Humanities Research Fundamentals. – 2024. – T. 4. – №. 03. – С. 23-26.
10. Alisherovna A. G., Ziyodulloyevna E. S. IMPORTANT ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL COMMUNICATION BETWEEN DOCTOR AND PATIENT //European International Journal of Pedagogics. – 2024. – T. 4. – №. 03. – С. 81-86.
11. Alisherovna A. G. Psychocorrection Of Psychological Traumas In Children Through Art Therapy //American Journal of Advanced Scientific Research. – 2024. – T. 1. – №. 1. – С. 41-44.
12. Эгамкулов Д., Муратова Ш. М. ЁШ ПСИХОЛОГИЯСИ ФАНИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ ВА ТАДҚИҚОТ МЕТОДЛАРИ ТУҒРИСИДА УМУМИЙ ТАВСИФЛАР //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2024. – T. 16. – №. 2. – С. 87-95.
13. Муратова Ш. ЎФИЛ БОЛАЛАРНИ ОИЛАВИЙ ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ //Экономика и социум. – 2024. – №. 2-1 (117). – С. 1185-1194.
14. Норботаев Ф.М., Имомова Л.З. ЗНАЧИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПЕРСОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ I У ШКОЛЬНИКОВ-МОЛОДЕЖИ //Журнал инноваций, реформ и развития «Спектр». – 2022. – Т. 4. – С. 187-191.
15. Норботаев Ф.М., Ш.А.Ф. РОЛЬ, СУЩНОСТЬ И КРИТЕРИИ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕНСАЦИИ СТУДЕНТОВ //Журнал инноваций, реформ и развития «Спектр». – 2022. – Т. 4. – С. 177-181.
16. Ходжиева Ф. О., Норбутаев Ф. М. Пути развития критического мышления подростков //international scientific review of the problems and prospects of modern science and education. – 2018. – С. 78-79.
17. Норботаев Ф.М., Фаттоева М.Ю. НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕНСАЦИИ У СТУДЕНТОВ //Журнал инноваций, реформ и развития «Спектр». – 2022. – Т. 4. – С. 192-196.
18. Норботаев Ф.М., Шухратовна А.Ф. ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВО ВРЕМЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА //Журнал инноваций, реформ и развития «Спектр». – 2022. – Т. 7. – С. 9-17.
19. Макситдин о'гли Н.Ф., Шухратова А.Ф. ГРУППИРОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА //Научный репозиторий. – 2024. – Т. 5. – №. 1. – С. 292-299.
20. Муратова Ш. Место психологической среды в семье по повышению активности студента в образовательном процессе //Кронос: психология и педагогика. – 2019. – №. 3 (20). – С. 29-31.
21. Разыкова Л. Т. Игамова Ионят Сулеймановна, Рахматова Фатима Ганиевна, Муратова Шоиста Норбоваевна, Мамадиярова Дилфуза Умрзаковна, Кучкарова Ойша Олтибаевна Эффективность педагогического общения в подготовке врачей //Наука и образование сегодня. – 2019. – Т. 11. – С. 46.
22. Разыкова Л. Т. Игамова Ионят Сулеймановна, Муратова Шоиста Норбоваевна Роль психологической атмосферы семьи в становлении и развитии личности. – 2019.