

KOGNITIV FIKRLASH

Toshboltayeva Nodiraxon Ibroximjonovna

FarDU o'qituvchisi

Sobirova Azizaxon Maribjon qizi

Nabiyeva Nigora Shuhratjon qizi

FarDU talabalari

Annotatsiya: Mazkur maqolada kognitiv fikrlash va uni qanday o'stirish mumkin shular haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: kognitiv fikrlash, shaxs, tafakkur, mantiq, tasavvur, diqqat, idrok va hissiy intellekt.

Axborotni idrok qilish, ma'lumotlarni esda olib qolish, o'ylash va xayol qilish qobiliyati bularning barchasi uchun kognitiv fikrlash javobgardir. Agar inson barcha ko'nikmalarida yaxshi bo'lsa, unda shubhasiz, u muvaffaqiyatli va qobilyatli. Unga yangi narsalarni o'rganish, o'z Ishida zarur ko'nikmalarni qo'llash va murakkab muammolarni hal qilish oson. Ammo bu tug'ma iste'dod emas, balki o'z ustidagi mashaqatli mehnatdir. Fikrlash jarayonlarini rivojlantirishning samarali usullari mavjud, ularning yordamida har bir kishi o'z mahoratini oshirishi mumkin.

Inson tug'ilgandanoq fikrlashni va dunyo bilan muloqot qilishni o'rganadi uning miya faoliyati asta- sekin yaxshilanadi. Kognitiv aqliy faoliyat - bu mantiq diqqat, idrok, xotira, yechim topish, tushunchalar yaratish kabi barcha turdagi fikrlash jarayonlari rivojlanadigan jarayon. Psixologiyada kognitiv fikrlash hissiy intellektni, ya'ni insonning his- tuyg'u va istaklarini tan olish va ularni boshqarish qobiliyatlarini anglatadi. Bu ko'nikma bizga muammolarni hal qilishda va hayotda, muloqotda, kasbiy va kundalik faoliyatda maqsadlarga erishishda yordam beradi. Bunday tafakkursiz inson ijtimoiy hayot kechira olmaydi, o'rgana olmaydi va takomillasha olmaydi. Kognitiv fikrlash yangi tasvirlar va visual ob'ektlar yaratishga, ular bilan ishlash qobiliyatiga qaratilgan visual bilan chambarchas bog'liq. Bu munosabat hatto matematika geometriya va fizika o'qitishda ham qo'llaniladi. Shunday ekan biz kognitiv fikrlashimizni o'stirishimiz kerak.

Kognitiv fikrlashi yaxshi rivojlangan shaxs:

- Harakatni amalga oshiradi;
- nima bo'layotganidan xabardor;
- ma'lumotlarni eslab qolish qobiliyati yo'naltirilgan;
- konsentrlangan;
- boy tasavvurga ega;
- oqilona qarorlarni qabul qila oladi;

- mantiqiy fikr yuritadi.

Kognitiv fikrlashini oshirishimiz uchun biz turli xil mashqlarni bajarishimiz kerak. Bulardan birinchisi to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi. Boshlash kerak bo'lgan birinchi narsa- miyamiz va tanamizni foydali elementlar bilan mustahkamlash. Shunda har qanday yangi ma'lumotlar tezroq qabul qilinadi va siz uzoqroq ishlashingiz mumkin. Tuxum, shokalad, sabzavot va mevalar, yong'oqlar miyani oziqlantirish uchun eng mos keladi. Yana bir mashq kesish mashqlaridir. Bu oddiy mashq, ammo juda samarali. Yotish va oyoqni tizzada egish kerak, keyin o'ng tirsakni chap tizzaga va aksincha tegizish kerak. Shoshilmang mashqni sekin maromida bajaring. Doimiy sport. Sport nafaqat tanaga balki miyanga ham kerak. Siz mushaklaringizni chiniqtirasiz va miya yangi kuch bilan ishlay boshlaydi. Topishmoqlar, boshqotirmalar krassvordlar. Miya uchun ajoyib mashq mantiqiy topishmoqlar, jumboqlar strategik o'yinlarning yechimi bo'ladi. Har kuni siz mashqlarni bir qismini bajaring va siz fikrlashdagi sifat o'zgarishlarini o'zgartirasiz

Shvetsariyalik psixolog Jan Piaget kognitiv rivojlanish nazariyasini ishlab chiqqan bu bolalar va o'smirlarning psixologik salomatligini o'rganishda yangi bosqichni belgiladi. Piagetni takidlashicha, inson o'zining kognitiv qobiliyatlarini atrof-muhitda amalga oshiradigan harakatlar orqali mustaqil ravishda modellashtirish qobiliyatiga ega. Piaget nazariyasi tug'ilishdan o'n besh yoshgacha bo'lgan kognitiv rivojlanishning to'rt bosqichli tizimini taklif qiladi. Har bir bosqichda ikkita mexanizmdan biri tashqaridan keladigan vazifalarni qayta ishlash jarayoniga kiritilgan. Birinchisi assimilyatsiya - yangi vaziyatlarni ilgari mavjud tuzilishga moslashtirishni o'z ichiga oladi. Turar joy, o'z novbatida, o'rnatilgan tuzilmani yangi shartlarga muvofiq o'zgartirishdan iborat. Ushbu jarayonlar natijasida inson keyingi rivojlanish boshqichlariga o'tadi, atrof- muhitga tez moslashadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bondarenko I. Social cohesion and concern for the interests of older people. // I. Bondarenko-Social work. — 2008. — No. 1.
2. Technology of social work: Textbook.student's guide.higher.educational.institutions / Under the editorship of I. G. Zainasheva. — M.: Humanit.ed.Vlados center, 2002. P. — 154.
3. Erlanova R. I. Technologies of social service for the elderly and disabled at home:
4. A textbook. — Moscow: Publishing and trading Corporation «Dashkov and K», 2007. — P. 16.
5. Basics of social work. OTV. ed. Pavlenok P. D. M.: INFR AM.2001. C-216. Grishina L. P. problems of disability in the Russian Federation. M., 1995.125
6. Egamberdiyev, O. A. O., Turdaliyev, A. Y. O., & Maxamadjonov, J. Z. O. (2021). Kasbiy kompetentlikni shakllantirishning pedagogik asoslari. *Science and Education*, 2(11), 985-991.

7. Zarnigor, R. A. Q., Egamberdiyev, O. A. O. G. L., & Sotvoldiyeva, O. M. R. Q. (2021). Pedagogik kompetentlikning: nazariy va amaliy tahlili. *Science and Education*, 2(9), 309-314.
8. Egamberdiyev, O. A. O., Sotvoldiyeva, O. M. Q., & Turdaliyev, A. Y. O. (2021). PEDAGOGIK MAHORATNING MUAMMOLI O'ZLASHTIRISH YO'LLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(10), 535-542.
9. Yusufovich, A. A., & O'G'Li, E. O. A. (2022). BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOIK ASOSLARI. *Science and innovation*, 1(B3), 40-46.
10. Alisher o'g'li, E. O. (2022). O 'ZBEKISTONDA MADANIYAT VA SAN'AT TARIXI MASALALARI. *Journal of new century innovations*, 14(3), 33-36.
11. Alisher o'g'li, E. O. (2022). O'QUVCHILARNI TANQIDIY FIKRLASHGA O'RGATISH DOLZARB PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Journal of new century innovations*, 4(1), 52-59.
12. Alisher o'g'li, Y. O. (2022). IJTIMOY MUHITNING SHAXS RIVOJLANISHIGA TA'SIRI. *PEDAGOGS jurnali*, 18(1), 220-225.
13. Yusufovich, A. A. (2020). ISSUES OF FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE, WHICH IS AN INTEGRAL PART OF PROFESSIONAL-PEDAGOGICAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS IN THE EDUCATIONAL PROCESS. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 8(7).
14. Tojimatov, J., & Egamberdiyev, O. (2022). THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A PERSON.
15. Egamberdiyev, O., Kholdarova, Z., & Khusanova, M. (2022). THE ORDER OF THE APPEARANCE OF THE PEOPLE'S DIPLOMACY OF THE GREAT SILK ROAD COUNTRIES.
16. ugli Egamberdiyev, O. A., ugli Maxamadjonov, J. Z., & kizi Sobirova, A. M. (2022). NEED TO FORM CREATIVE COMPETENCE IN EDUCATORS. *Educational Research in Universal Sciences*, 1(3), 162-165.
17. ugli Egamberdiyev, O. A., ugli Maxamadjonov, J. Z., & kizi Sobirova, A. M. (2022). USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL ACTIVITY OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS. *Educational Research in Universal Sciences*, 1(3), 166-169.
18. ugli Egamberdiyev, O. A., ugli Maxamadjonov, J. Z., & kizi Sobirova, A. M. (2022). DIFFERENT APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S SPEECH. *Educational Research in Universal Sciences*, 1(3), 158-161.
19. Oyatillokh Alishero'g'li, E. (2022). Ways and Methods of Formation of Communicative Competence in Future Teachers. *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION*, 2(4), 63-65.
20. Oyatillokh Alishero'g'li, E. (2022). Ways and Methods of Formation of Communicative Competence in Future Teachers. *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION*, 2(4), 63-65.
21. Iqboljon O'g'li, T. J., & Alisher o'g'li, E. O. (2022). THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A PERSON. *PEDAGOGS jurnali*, 9(3), 4-7.