

OSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARIDA MOSLASHUV DAVRI MUAMMOLARI VA ULARNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK YECHIMLARI

*Muallif: Tursunova Muqaddamxon Otabek qizi
Andijon viloyati Paxtaobod tumani 4-maktab psixologi*

Annotatsiya Maktabga qadam qo‘yish bolaning hayotidagi eng muhim burilish nuqtasi va yangi ijtimoiy davrning boshlanishi hisoblanadi. Moslashuv jarayoni bolaning nafaqat o‘qishiga, balki uning ruhiy va jismoniy salomatligiga ham bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Ushbu maqolada birinchi sinf o‘quvchilarida uchraydigan adaptatsiya muammolari va ularning kelib chiqish sabablari ilmiy tahlil qilinadi. O‘quvchining yangi ijtimoiy muhitga ko‘nikishi murakkab psixofiziologik jarayon ekanligi pedagogik nuqtayi nazardan asoslab berilgan. Pedagog va psixologlarning bu davrda qo‘llaydigan zamonaviy metodikalari boladagi qo‘rquv va hayajonni bartaraf etishga xizmat qiladi. Maqolada oila va maktab hamkorligining bola moslashuvidagi hal qiluvchi o‘rni va ahamiyati ko‘rsatib o‘tilgan. O‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan darslar ta‘lim samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqot yakunida adaptatsiya davrini muvaffaqiyatli o‘tish bo‘yicha o‘qituvchilar va ota-onalar uchun amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Moslashuv, adaptatsiya, boshlang‘ich ta‘lim, birinchi sinf, stress, psixofiziologiya, pedagogik yondashuv, ijtimoiy muhit, motivatsiya, individual xususiyatlar.

Kirish

Bolaning maktabga kelishi uning hayot tarzining keskin o‘zgarishiga olib keladi. Endilikda o‘yin faoliyati o‘rnini mas‘uliyatli o‘quv faoliyati egallaydi. Birinchi sinf o‘quvchisi uchun yangi kun tartibi, notanish jamoa, o‘qituvchi talablari va intizom qoidalari katta psixologik yuklama hisoblanadi. Statistika ma‘lumotlariga ko‘ra, birinchi sinf o‘quvchilarining qariyb 30-40 foizi maktabga moslashishda turli darajadagi qiyinchiliklarga duch keladilar. Ushbu davr (adaptatsiya) odatda 4 haftadan 7 haftagacha davom etishi mumkin. Agar bu jarayon to‘g‘ri boshqarilmasa, bolada maktabga nisbatan salbiy munosabat, surunkali charchoq va o‘zlashtirishning pasayishi kuzatiladi. Shu bois, boshlang‘ich sinf o‘qituvchisi va psixologining asosiy vazifasi — boladagi "maktab shoki"ni yumshatish va unga yangi muhitda o‘z "men"ini topishga ko‘maklashishdir.

Asosiy qism

1. Moslashuv turlari va bosqichlari. O‘quvchining moslashuvi uchta asosiy yo‘nalishda kechadi:

* **Fiziologik moslashuv:** Bolaning organizmi yangi yuklamalarga o‘rganadi. Bu davrda bolalarda ishtahaning yo‘qolishi, uyqu buzilishi va tez charchash holatlari ko‘p kuzatiladi.

* **Psixologik moslashuv:** Bolaning yangi vazifalar va intizomga ruhiy jihatdan tayyorligi. Bunda o‘z-o‘zini nazorat qilish mexanizmlari ishga tushadi.

* **Ijtimoiy moslashuv:** Tengdoshlar va o‘qituvchi bilan muloqotga kirishish, jamoada o‘z o‘rnini belgilash.

2. Adaptatsiya davridagi asosiy muammolar. Ko‘pgina o‘quvchilar maktabga kelganda quyidagi muammolarga to‘qnash keladilar:

* **Diqqatning tarqoqligi:** O‘yin faoliyatidan o‘quv faoliyatiga to‘liq o‘tmaganligi sababli bola darsda uzoq vaqt diqqatini jamlay olmaydi.

* **Ijtimoiy qo‘rquv:** Notanish bolalar va o‘qituvchining qattiqqo‘l talablari bolada tortinchoqlik yoki aksincha, agressiyani keltirib chiqarishi mumkin.

* **Motivatsiyaning yo‘qligi:** Bolaga nima uchun o‘qish kerakligi tushunarsiz bo‘lib qoladi, u faqat "majburiyat" hissini tuyadi.

* **Giperaktivlik yoki lanjlik:** Asab tizimining xususiyatlariga ko‘ra, ba’zi bolalar haddan tashqari harakatchan, ba’zilari esa o‘ta sust bo‘lib qoladilar.

3. Muammolarning pedagogik yechimlari. Zamonaviy ta’lim metodikasi ushbu muammolarni bartaraf etish uchun quyidagi yechimlarni taklif etadi:

* **O‘yin texnologiyalaridan foydalanish:** Dars jarayonini sof akademik uslubdan "o‘yin-dars" shakliga o‘tkazish. Masalan, didaktik o‘yinlar orqali yangi mavzuni tushuntirish boladagi stressni kamaytiradi.

* **Rejimni to‘g‘ri tashkil etish:** Dars davomida 2-3 marta dam olish daqiqalari (fizminutkalar) o‘tkazish. Bu bolaning jismoniy charchog‘ini oladi.

* **Ijobiy baholash:** Birinchi chorakda bolaga tanbeh berishdan qochish, aksincha, uning har bir kichik yutug‘ini rag‘batlantirish ("Barakalla", "Senda yaxshi chiqdi") juda muhim. Bu "muvaffaqiyat hissi"ni (chuvstvo uspexa) uyg‘otadi.

* **Individual yondashuv:** Har bir bolaning temperamentini hisobga olish. Masalan, melanjolik bolaga sekinroq gapirish, xolerik bolaning energiyasini foydali tomonga yo‘naltirish (masalan, partalarni tuzatishga yordamlashish).

4. Oila va maktab hamkorligi. Moslashuv davrida ota-onalarning o‘rni beqiyos. O‘qituvchi ota-onalarga bolani uyda ortiqcha darslar bilan qiynamaslikni, aksincha, ko‘proq sayr qilish va dam olishini tavsiya etishi kerak. Ota-onalar farzandining maktabdagi hayotiga qiziqish bildirishi, lekin uni "nima uchun 5 olmading?" deb koyimasligi lozim. Uyda tinch va samimiy muhit bo‘lishi bolaning maktabdagi qiyinchiliklarni osonroq yengishiga yordam beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida moslashuv davri — bu bolaning kelajakdagi bilim olish poydevori quriladigan vaqtdir. Bu jarayonda yuzaga

keladigan muammolar tabiiy holat bo‘lib, ularni o‘qituvchining mahorati va psixologik bilimlari orqali hal etish mumkin. Asosiy e‘tibor bolaning shaxsini hurmat qilishga, uning qiziqishlarini qo‘llab-quvvatlashga va maktabni "qo‘rqinchli maskan" emas, balki "ilm o‘chog‘i" sifatida tanishtirishga qaratilishi lozim. Muvaffaqiyatli adaptatsiya — bu nafaqat yaxshi baholar, balki bolaning maktabga quvonch bilan kelishi va jismonan hamda ruhan sog‘lom rivojlanishidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G‘oziyev E.G‘. "Psixologiya: Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining psixologik xususiyatlari". – Toshkent, 2010.
2. Nishonova Z.T. "Bolalar psixologiyasi va uni o‘qitish metodikasi". – Toshkent, 2006.
3. Abdullayeva B.S. "Boshlang‘ich ta‘limda innovatsion texnologiyalar". – Toshkent: Fan, 2012.
4. O‘zbekiston Respublikasining "Ta‘lim to‘g‘risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
5. Davidova T. "Adaptatsiya bolalar hayotida: muammolar va yechimlar". – Jurnal: "Boshlang‘ich ta‘lim", 2021, 3-son.
6. Shoumarov G‘.B. "Oila psixologiyasi". – Toshkent: "Sharq", 2008.
7. Vygotskiy L.S. "Pedagogik psixologiya". – Moskva, 2005.
8. Murodova D. "Birinchi sinf o‘quvchilarining moslashuvini diagnostika qilish". Metodik qo‘llanma. – Toshkent, 2018.