

**BOSHLANG‘ICH SINFLARDA ADAPTATSIYA JARAYONINING  
KECHISHI VA O‘ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

*Abdulxasanova Xilola Xolmatovna*

*2-ixtisoslashtirilgan davlat umumta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Maqolada boshlang‘ich sinflarga kirayotgan bolalarning maktab muhitiga moslashish jarayoni, bu davrdagi psixologik xususiyatlari va ularga ko‘rsatiladigan pedagogik yordamning ahamiyati yoritilgan. Bolalarning yangi ta‘lim tizimiga adaptatsiyasi ularning ijtimoiy, emotsional va kognitiv rivojlanishiga bog‘liq bo‘lib, bu jarayonda individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

**Kalit so‘zlar:** boshlang‘ich sinf, adaptatsiya, psixologik xususiyatlar, emotsional rivojlanish, ijtimoiy ko‘nikmalar, pedagogik yordam, motivatsiya, stress, qo‘llab-quvvatlash, individual yondashuv.

**KIRISH**

“Moslashuv” so‘zi psixologiyada va kundalik hayotda bir xil tushuncha bilan ishlatiladi, lekin ma‘nosi kontekstga qarab farq qiladi. Oddiy qilib aytganda:

Moslashuv – bu yangi sharoit, vaziyat yoki muhitga o‘zini uyg‘unlashtirish, unga qarshi qo‘rqmasdan, samarali va qulay yashash qobiliyati.

Masalan:

Maktabga yangi kirgan bola uchun moslashuv – yangi sinf, o‘qituvchi va sinfdoshlar bilan tanishib, dars vaqti va qoidalariga o‘rganishdir.

Yoki yangi shahar yoki mamlakatga ko‘chgan odam uchun moslashuv – yangi madaniyat, til va yashash sharoitiga o‘rganishdir.

Psixologiyada moslashuv ikki asosiy jihatdan o‘rganiladi:

Emotsional moslashuv – yangi vaziyatni qabul qilish, xavotir yoki qo‘rquvni kamaytirish.

Ijtimoiy moslashuv – atrofda odamlar bilan muloqot qilish, hamkorlik qilish va ijtimoiy qoidalarni qabul qilish.

Qisqacha: moslashuv – bu yangi sharoitga “joylashish” va undan samarali foydalanish qobiliyati.

Bolalar boshlang‘ich sinfga kirganida yangi qoidalar, dars vaqtlari va o‘quv jarayoni bilan tanishishlari kerak. Bu davrda ular yangi muhitga moslashish uchun psixologik qo‘llab-quvvatlashga muhtoj bo‘ladilar. Adaptatsiya jarayoni turlicha kechadi, ba‘zi bolalar tez moslashsa, boshqalari qo‘rquv va xavotir his qilishi mumkin. Shu sababli, o‘qituvchilar va psixologlar bolalarning emotsional holatini kuzatib, ijobiy muhit yaratishlari zarur. Bolalar yangi sinfdoshlar bilan muloqot qilish, o‘zini namoyon etish va darslarda faol bo‘lish qobiliyatlarini rivojlantirishadi. Ularning

ijtimoiy ko'nikmalari, mustaqillik darajasi va o'z-o'zini boshqarish qobiliyati adaptatsiya jarayonida o'zgaradi. Emotsional qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish va kichik yutuqlarni e'tirof etish bolalarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Adaptatsiya davomida yuzaga keladigan stress va bezovtalik holatlari vaqtinchalik bo'lib, ular bilan ishlash psixologik barqarorlikni ta'minlaydi. Pedagogik va psixologik yondashuvlar bolalarning motivatsiyasini oshiradi va ularning o'quv jarayonida muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi. Har bir bola individual rivojlanish xususiyatlariga ega bo'lib, bu jarayon shaxsiy xususiyatlar, oilaviy muhit va ijtimoiy tajribaga bog'liq. O'quvchilarga moslashuvchanlikni oshirish uchun o'yinlar, jamoaviy faoliyat va interaktiv metodlar qo'llaniladi. Shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlik bolalarning maktabga moslashuvini osonlashtiradi. Adaptatsiya jarayoni tugagach, bolalar o'qish va ijtimoiy muhitda faol bo'lib, o'z-o'zini boshqarish va hamkorlik qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Bolalarning maktab sharoitiga moslashuvini bir necha bosqichlarga bo'lib o'rganish mumkin, ularning har biri o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, organizm funksional tizimining turli zo'riqqanlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Birinchi bosqich – mo'ljal oluvchi bo'lib, bunda tizimli muloqot boshlanishi bilan bog'liq yangi ta'sirlar majmuasiga organizmning deyarli barcha tizimlari jo'shqin reaksiyalar bilan javob qaytaradi. Bu "fiziologik o'zgarishlar" uzoq davom etadi (2-3 hafta).

Ikkinchi bosqich – beqaror moslashuv, organizm bu ta'sirlarga qandaydir maqbul yoki qulayroq bo'lgan variantlarni izlaydi. Bu bosqichda "noodatiy holatlar" asta-sekin susayadi.

Uchinchi bosqich – nisbatan barqaror moslashuv davri. Bunda organizm bosimga qarshi kamroq zo'riqish talab etuvchi variantlarni topadi. O'quvchi qanday ishni bajarmasin, bu xoh yangi bilimlarni o'zlashtiruvchi faoliyat bo'lsin, xoh statistik bosim yoki turli jamoalardagi muloqotdagi psixologik bosim bo'lsin organizm aniqrog'i, uning har bir tizimi zo'riqish faoliyati bilan javob beradi. Shuning uchun har bir tizim qanchalik ko'p zo'riqsa, organizm shunchalik ko'p zahirasini yo'qotadi. Biz bilamizki bola organizmining imkoniyatlari u darajada ko'p emas. Uzoq davom etuvchi zo'riqish, charchoq esa, boladan ko'p energiyani talab etadi.

Moslashuvni 3-bosqichining davomiyligi taxminan 5-6 hafta davom etadi, o'quv yilining birinchi oyi eng murakkab moslashuv davri bo'lib hisoblanadi.

Moslashish jarayoning muvaffaqiyati bolaning sog'lom holati va o'qishga psixologik tayyorligi bilan aniqlanadi. 1-sinf o'quvchilarining maktab sharoitiga moslashuvlarini yengilashtirish maqsadida bosqichma-bosqich o'quv darslarini sentyabr oyida 35daqiqadan har kuni 3-soat, 2-chorakda 35 daqiqadan kuniga 4 soatdan o'tilishini ta'minlash;

- shaxslararo munosabatlarning keskin kechishi;

- bola organizmining toliqishi va zo‘riqishi;
- psixofiziologik holat (charchoq, mudroq, zerikish)ning kuzatilishi;
- yangi mavzuni o‘zlashtirishdagi ko‘nikma va malakalarni rivojlantirish bo‘yicha individual ishlarni tashkil etish;
- o‘quvchilardagi charchash va mudroq holatlarini bartaraf etuvchi qisqa muddatli psixologik o‘yinlar va treninglardan foydalanish;
- o‘quvchilarda emotsional his-tuyg‘ular va irodaviy sifat (qat’iyatlilik)larni shakllantirish;
- o‘quvchilar bilish psixik jarayonlarini rivojlantirish bo‘yicha korreksionrivojlantiruvchi o‘yinlar tashkil etish;
- mayda qo‘l motorikasi va ko‘ruv harakat koordinatsiyasini rivojlantirish bo‘yicha mashg‘ulotlar tashkil etish;
- dars jarayoniga barcha o‘quvchilarni (a’lochimi yoki past o‘zlashtiruvchimi) jalb etish; - o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonch hissini oshirish;
- o‘quvchilarda kommunikativ (o‘zaro fikr almashinuv) qobiliyatlarni rivojlantirish;
- o‘quvchilarning psixofiziologik holatlar (charchash, zerikish, chalg‘ish)ini bartaraf etish maqsadida psixologik o‘yin (“Mening sevimli mevam”, “Adashib ketmayman”, “Kuzatuvchanlik”, “Qarsaklar” v.b.) mashqlaridan foydalanish;
- darsni tortinchoqlik va zo‘riqish kabi holatlardan xoli bo‘lgan vaziyatlarda tashkil etish, shaxslararo munosabatlar muhitini yaratish;
- o‘quvchilarda charchash va zo‘riqish kabi holatlarni oldini olish uchun relaksatsiya mashqlarini tashkil etish;

Moslashish jarayoni qiyin kechayotgan bolalar bilan korreksion mashg‘ulotlarni olib borish hamda ularning ota-onalari bilan hamkorlik ishlarini tashkil etish; - past o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar bilan individual yondashuvni tashkil etish hamda ularni rag‘batlantirish maqsadida jomoa ishlarida yetakchi vazifalarni topshirish. Maktabgacha yoshdagi bolalarda maktab ta’limiga tayyorlash hamda unda savodxonligini rivojlantirish quyidagi talablarga bo‘ysunadi.

- bolani rivojlantirishga qaratilgan qulay, do‘stona, xavfsiz muhitni yaratish. Bolalar jamoasida do‘stona munosabatni qadrlash. Bolaga yo‘naltirilgan ta’limga yondashuv asosida ta’lim -tarbiya berish, uzoq davom etadigan mashg‘ulotlar bilan emas, balki bolada qiziqishni uyg‘otadigan, uni hayratlantiradigan o‘yinlardan iborat ta’limiy jarayonlarni tashkil etish. O‘yindan asosiy ta’limiy faoliyat sifatida foydalanish. Didaktik vositalarni keng qo‘llash.

- bolaning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularning xotirasi, diqqati, nutqi, tafakkurini inobatga olish. Bolada o‘qishga nisbatan xohish, istak, qiziqish

uygʻotish. Kattalar tomonidan bolaga bosim oʻtkazish, uning erishgan natijalaridan qoniqmaganlikni bildirish man etiladi.

- olib boriladigan taʼlim va tarbiyaviy jarayonlar ketma-ketlikda, oddiydan murakkablashib borishi zarur.

- tizimli ravishda bolada kichik yosh davridan boshlab soʻzlarni toʻgʻri talaffuzini rivojlantirish. Tarbiyachi oʻz nutqiga nisbatan talabchan boʻlishi.

- bolalarda oʻz nutqida toʻgʻri talaffuz, qulay grammatik shakllar va xilmaxil gap konstruksiyalaridan va yozishning dastlabki malakalari va vositalaridan foydalana olishga boʻlgan ishonchni hosil qilish.

### XULOSA

Bolalarni 6-7 yoshda maktab taʼlimiga tayyorlash, ularda ertaga maktab dasturlarini yaxshi oʻzlashtirishlari, shuningdek ularning intilishlari, qobiliyatlarini namoyon qilishga imkoniyat yaratadi. Bolalarni maktabga tayyorlashda, maktabgacha yoshdagi bolalik inson tafakkuri va umuman inson shaxsini shakllantirish jarayonida alohida rol oʻynaydi, jamiyatimizning ongli avlodini tarbiyalashga xizmat qiladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. 2017-2021 yillarda Oʻzbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yoʻnalishlari boʻyicha harakatlar strategiyasi// <https://www.lex.uz>
5. Gʻoziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.
2. Югай А.Х., Мираширова Н.А. “Общая психология” – Ташкент 2014.
3. Дружинина В.. “Психология “. Учебник. “Питер”, 2003.
4. Ziyo.net