

PSIXOLOGIK TRENINGLAR YORDAMIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING BILISH JARAYONLARINI RIVOJLANTIRISH

Mashkurova Bog'dagul Karimovna

Toshkent viloyati Ohangaron tumani MMTBga qarashli

34-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada kichik maktab yoshidagi (boshlang'ich sinf) o'quvchilarning bilish jarayonlari (diqqat, xotira, tafakkur, idrok va tasavvur)ning o'ziga xos psixofiziologik xususiyatlari hamda ularni tizimli psixologik treninglar yordamida rivojlantirish masalalari tahlil qilinadi. Maqolada maktab amaliyotchi psixologlari va boshlang'ich sinf o'qituvchilari uchun mo'ljallangan rivojlantiruvchi o'yinlar, kognitiv mashqlar hamda trening dasturlarini tashkil etish algoritmlari metodik jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: bilish jarayonlari, kichik maktab yoshi, kognitiv rivojlanish, psixologik trening, diqqat barqarorligi, mnemonika, vizualizatsiya, mantiqiy tafakkur.

Boshlang'ich sinf davri (6-7 yoshdan 10-11 yoshgacha) inson ruhiy rivojlanishida tub burilish bosqichi hisoblanadi. Bu davrda bolaning hayotiy faoliyatida yetakchi tizim o'yin faoliyatidan **o'quv faoliyatiga** almashadi. Maktab ta'limi bolaning asab tizimi va bilish jarayonlari zimmasiga jiddiy talablar yuklaydi. Psixologiya fanining fundamental qonuniyatlariga ko'ra (L.Vygotskiy, J.Piage), boshlang'ich sinf o'quvchilarining bilish jarayonlari asosan **ixtiyorsizlikdan ixtiyoriylikka**, ya'ni ongli boshqaruv xarakteriga o'ta boshlaydi. Bolaning darslarni yaxshi o'zlashtirishi, fanga bo'lgan qiziqishi va intellektual salohiyati uning diqqati, xotirasi, tafakkuri hamda idroki qay darajada rivojlanganligi bilan bevosita belgilanadi. Biroq zamonaviy axborot makonining kengayishi (klip muloqot, gadjetlarga bog'liqlik) boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarda diqqat tarqoqligi, gipofunksional xotira va mantiqiy fikrlashning sustligi kabi muammolarni yuzaga keltirmoqda. Shu bois, maktab amaliyotchi psixologi va pedagogining eng muhim



vazifalaridan biri — an'anaviy dars metodlaridan tashqari, maxsus interaktiv psixologik treninglar yordamida bolalarning bilish jarayonlarini rivojlantirish hisoblanadi.

Rivojlantiruvchi trening dasturini tuzishdan avval, har bir bilish jarayonining yosh inqirozi davridagi xususiyatlarini tushunish lozim:

➤ **Diqqat:** Bu yoshda diqqatning hajmi tor, barqarorligi sust bo'ladi (bola odatda bitta topshiriqqa uzog'i bilan 15-20 daqiqa diqqatini qarata oladi). Diqqat ko'proq emotsional va yorqin obyektlarga (ixtiyorsiz ravishda) yo'nalgan bo'ladi.

➤ **Xotira:** Mexanik xotira ustunlik qiladi. Bola ma'nosini tushunmasa ham matnlarni yodlab olishga moyil bo'ladi. Treninglarning maqsadi — mantiqiy va obrazli (assotsiativ) xotirani shakllantirishdir.

➤ **Tafakkur:** Ko'rgazmali-obrazli tafakkurdan so'z-mantiqiy (verbal) tafakkurga o'tish yuz beradi. Bola narsalarni faqat ko'zi bilan ko'rib, ushlab ko'ribgina emas, balki mavhum tushunchalar (qoidalar, formulalar) asosida ham tahlil qila boshlaydi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan psixologik trening mashg'ulotlari zerikarli ma'ruza shaklida emas, balki "**O'yin orqali o'rganish**" dinamikasiga asoslanishi shart. Har bir o'quv treningi quyidagi qat'iy ketma-ketlikda tashkil etiladi:



1.Psixologik iqlim yaratish va kirish (Ritual):3-5 daqiqa. Bolalarni dars stressidan chiqarish va guruhda emotsional iliqlik yaratish. Salomlashish o'yinlari, psixogimnastika mashqlari ("Tabassum ulash", "Sehrli tayoqcha") o'tkaziladi.

2.Kognitiv yuklama va asosiy faza:10-15 daqiqa. Diqqat va xotirani rivojlantiruvchi intellektual o'yinlar va metodik mashqlar bloki. Bolalarning miya faoliyati (neyron bog'lamlari) faollashtiriladi.

3.Dvigatel (Harakatli) va neyrobika fazasi:5 daqiqa. Bolalarning jismoniy charchog'ini yozish uchun kinezologik mashqlar (chap va o'ng yarim sharlarni sinxronlashtiruvchi harakatlar, masalan, "Quloq-burun" mashqi) bajariladi.

4.Refleksiya va yakunlash:5 daqiqa. Bolalardan qayta aloqa olish: "*Bugun senga nima yoqdi?*", "*Qaysi mashq qiyin bo'ldi?*". Bolalarning o'z-o'zini baholash tizimi shakllantiriladi va ijobiy rag'bat bilan tugatiladi.



Maktab amaliyotchi psixologi o'z trening dasturlarida quyidagi verifikatsiyalangan (tekshirilgan) va samarali metodik mashqlardan foydalanishi tavsiya etiladi:

✓ **"Munsterberg metodikasi" (Moslashtirilgan variant):** Bolalarga uzluksiz harflar qatori yozilgan varaqlar beriladi (masalan: *asbmtmkitobrkshvqalamlshgchparta*). Bola harflar ichidan yashiringan ma'noli so'zlarni topib, tagiga chizishi kerak. Bu mashq diqqatning konsentratsiyasini keskin oshiradi.

✓ **"Taqiqlangan harakat" o'yini:** Psixolog yoki trener ma'lum harakatlarni ko'rsatadi, lekin bitta harakat (masalan, qo'llarni tepaga ko'tarish) "taqiqlangan" deb e'lon qilinadi. Bola trener orqasidan hamma harakatni qaytarishi kerak, faqat taqiqlangan harakatdan mustasno. Mashq ixtiyoriy diqqat nazoratini va tormozlanish refleksini rivojlantiradi.

Xotira turlarini (Vizual, auditorial, mantiqiy) o‘stirish mashqlari



"Aqliy assotsiatsiyalar" (Mnemonika): Bolalarga bir-biriga mutloq bog‘liq bo‘lmagan 10 ta so‘z aytiladi (masalan: *sigir, samolyot, qoshiq, daryo, muzqaymoq...*). Bolalarga ushbu so‘zlarni eslab qolish uchun miyasida kulgili hikoya yoki multfilm vizualizatsiya qilish o‘rgatiladi: *"Sigir samolyotga o‘tirib, qoshiq bilan daryodan muzqaymoq yeyapti"*. Bu mashq mexanik xotirani mantiqiy-obrazli xotiraga aylantiradi.



"Nima o‘zgardi?" o‘yini: Stol ustiga 7-8 ta turli o‘yinchoq yoki maktab qurollari qo‘yiladi. Bola 30 soniya qarab, ko‘zini yumadi. Psixolog bitta buyumni olib qo‘yadi yoki joyini o‘zgartiradi. Bola o‘zgarishni topishi kerak. (Vizual xotira diagnostikasi va korreksiyasi).

Tafakkur operatsiyalari (Tahlil, sintez, umumlashtirish) mashqlari



"To‘rtinchisi ortiqcha" metodi: Bolaga to‘rtta so‘z yoki rasm ko‘rsatiladi (masalan: *olma, nok, kiyim, sholi* yoki *avtobus, tramvay, samolyot, it*). Bola mantiqiy guruhlash asosida ortiqcha tushunchani chiqarib tashlashi va sababini tushuntirib berishi kerak.



"Anagrammalar" suhbat: Harflari joyi o‘zgartirib yuborilgan so‘zlarni tiklash (masalan: *A L Q M A -> QALAM, A T P R A -> PARTA*). Bu mashq tahlil va sintez operatsiyalarini, shuningdek, so‘z boyligini kengaytiradi.

Psixologik treninglar shunchaki vaqt o‘tkazish vositasi bo‘lib qolmasligi uchun, mashg‘ulotlar boshlanishidan avval (**kirish testi**) va 12-15 ta mashg‘ulotdan iborat sikl tugagandan so‘ng (**chiqish testi**) diagnostika o‘tkazilishi shart.

Bilish jarayoni	Tashxis qilish metodikasi (Varaqli test)	Kutilayotgan ijobiy natija
Diqqat	Burdonning "Korrektur sinovi" jadvallari	Diqqat barqarorligi indeksi va ish unumdorligi koeffitsientining oshishi.
Xotira	Luriya bo‘yicha "10 ta so‘zni eslab qolish" testi	Qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira hajmining kamida 30-40% ga kengayishi.
Tafakkur	Ravenning "Progresiv matrisalari" (Bolalar varianti)	Mantiqiy qonuniyatlarni topish va intellektual moslashuvchanlik darajasining o‘shishi.

XULOSA

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining bilish jarayonlarini psixologik treninglar orqali rivojlantirish — yosh avlodning ta‘limiy muvaffaqiyatini ta‘minlovchi poydevordir. Treninglar davomida bolalarda nafaqat kognitiv funksiyalar (diqqat, xotira, mantiq) o‘sadi, balki ularda guruhda ishlash, muloqot madaniyati va o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish kabi "Soft skills" (yumshoq ko‘nikmalar) ham parallel ravishda shakllanadi. Maktab tizimida bunday metodik ishlarning tizimli va doimiy yo‘lga

qo'yilishi boshlang'ich sinf ta'limining sifat ko'rsatkichlarini tubdan oshirishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasining "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida"gi hamda "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunlari. – Toshkent: Milliy qonunchilik ma'lumotlari bazasi, 2020. (*Boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalarni har tomonlama rivojlantirishning me'yoriy asoslari*).
2. Vigotskiy L. S. Mishlenie i rech. // Psixologicheskie issledovaniya. – Moskva: Labirint, 2016. – 416 s. (*Bolalar kognitiv va nutqiy rivojlanishi, ixtiyoriy diqqat shakllanishi nazariyasi*).
3. Piaget J. Psixologiya intellekta. – Sankt-Peterburg: Piter, 2011. – 192 s. (*Kichik maktab yoshidagi bolalarda konkret operatsiyalar bosqichi va kognitiv rivojlanish qonuniyatlari*).
4. Nishonova Z. T., Alimova G. K. Bolalar psixodiagnostikasi va uni amaliyotda qo'llash. – Toshkent: Sharq, 2019. – 240 b. (*Boshlang'ich sinf o'quvchilarining diqqat, xotira va tafakkur jarayonlarini tashxislash varaqlari va amaliy qo'llanmasi*).
5. Rogov E. I. Nastolnaya kniga prakticheskogo psixologa v obrazovanii. – Moskva: Vldos, 2020. – 384 s. (*Maktab psixologi uchun kichik maktab yoshidagi bolalar bilan rivojlantiruvchi o'yinlar va treninglar o'tkazish metodikasi*).
6. Galiyeva M. R. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kognitiv jarayonlarni shakllantirishning pedagogik-psixologik tizimi. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2021. – 164 b. (*Maktab ta'limida o'yin texnologiyalaridan va neyrobika mashqlaridan foydalanish amaliyoti*).
7. YUNESKO va Xalqaro Ta'lim Byurosi (IBE). Boshlang'ich ta'lim tizimida bolalarning kognitiv salohiyati va intellektini o'yin metodlari orqali rivojlantirish bo'yicha global metodik qo'llanma. – Jeneva: UNESCO-IBE, 2025.