

O'QUVCHILARNING MAKTABGA IJTIMOY-PSIXOLOGIK MOSLASHUVI

Matnazarova Fotima Maqsudovna
Xorazm viloyati Xonqa tumani 52-sonli
umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi
Nazarova Karomat Otaboy qizi
Xorazm viloyati Xonqa tumani 20-sonli
umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilarning maktabga ijtimoiy-psixologik moslashuvi jarayoni, uning ahamiyati, bosqichlari hamda unga ta'sir etuvchi omillar yoritiladi. Shuningdek, moslashuvni yengillashtirishda psixolog, o'qituvchi va ota-onalarning o'rni tahlil qilinadi.

***Kalit so'zlar:** moslashuv, o'quvchi, maktab, psixologik muhit, ijtimoiylashuv, stress, qo'llab-quvvatlash, rivojlanish.*

KIRISH

O'quvchilarning maktabga ijtimoiy-psixologik moslashuvi ta'lim jarayonining eng muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu jarayon o'quvchining yangi muhitga, yangi talab va qoidalarga, o'qituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlarga moslashishini anglatadi. Ayniqsa, birinchi sinfga qadam qo'ygan bolalar uchun bu davr katta o'zgarishlar bilan bog'liq bo'ladi.

Moslashuv jarayoni nafaqat bilim olish, balki o'quvchining emotsional holati, o'ziga ishonchi va ijtimoiy munosabatlar tizimiga ham ta'sir ko'rsatadi. Agar moslashuv muvaffaqiyatli kechsa, bola maktab hayotiga tez kirishadi, darslarga qiziqishi ortadi va ijtimoiy faolligi oshadi. Aks holda esa stress, xavotir, darslarga qiziqmaslik yoki xulq-atvor muammolari yuzaga kelishi mumkin.

Moslashuv jarayoniga ta'sir etuvchi omillar turlicha. Eng muhim omil — oila muhitidir. Ota-onaning qo'llab-quvvatlashi, mehribon munosabati va to'g'ri yondashuvi bolaning yangi muhitga moslashuvini yengillashtiradi. Shuningdek, maktabdagi psixologik muhit ham katta ahamiyatga ega. O'qituvchining e'tiborli va tushunuvchi bo'lishi, sinfda do'stona muhitning mavjudligi moslashuvni tezlashtiradi.

Moslashuvning dastlabki bosqichida o'quvchi ko'pincha noaniqlik va hayajon his qiladi. Bu davrda unga qo'shimcha e'tibor va rag'bat zarur. O'quvchining muvaffaqiyatlarini qo'llab-quvvatlash, kichik yutuqlarini ham e'tirof etish uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Maktab psixologi bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. U o'quvchilarning moslashuv darajasini kuzatadi, muammolarni aniqlaydi va ularni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar beradi. Psixologik treninglar, o'yinlar va suhbatlar orqali o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalari rivojlantiriladi.

O'qituvchi ham moslashuv jarayonida muhim o'rin tutadi. U o'quvchilarga nisbatan mehribon va sabrli bo'lishi, darslarni qiziqarli tashkil etishi va individual yondashuvni qo'llashi zarur. Ota-onalar esa farzandining maktab hayotiga qiziqib borishi, uni qo'llab-quvvatlashi va ortiqcha bosim qilmasligi lozim.

Bolaning maktab ta'limiga psixologik moslashuvi birinchidan, bilim olish uchun bolada moyillik va o'quvchining ijtimoiy yo'nalishi shakllangan bo'lishi, ikkinchidan, o'z tengdoshlari bilan muloqot qila bilishi, o'qituvchining talablarini bajarishi, o'z xulqini nazorat qila olish kabi jihatlarning shakllanganligiga bog'liq. Bular bolani o'quv faoliyatiga "silliq" o'tishini ta'minlaydi.

Maktabga qabul qilingan olti yoshli bolalarni yangi ijtimoiy muhitga moslashtirish maktab psixologi va boshlang'ich sinf o'qituvchisi faoliyatida muhim o'rin tutadi. Olti yoshli bolalarning maktabga moslashuvi va rivojlanish dinamikasini o'rganish uchun maktab amaliyotchi psixologlari va boshlang'ich sinf o'qituvchilari tomonidan trening mashg'ulotlari va korreksion rivojlantirish mashg'ulotlarini o'tkazilishi muhimdir.

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.

Bolalarning moslashuvi bo'yicha tavsiyalar:

- O'qish va o'qishdan tashqari ishlarni tizimli tashkil etish;
- ta'lim dasturini murakkablashtirish va jadallashtirishdan qochish;
- qo'shimcha topshiriqlarni cheklash;
- nevrologik kasalliklar va funksional buzilishlarda individual korreksion rivojlantiruvchi ishlarni tashkil etish;
- dars jarayonida guruh va individual yondashuvni tashkil etish;
- materialni tushuntirish, yozuvga o'rgatish bo'yicha individual yondashuvni tashkil etish;
- yetarli shart-sharoitlar yaratish;
- o'quvchilar asab tizimi va ish qobiliyatining qayta tiklanishini hisobga olib, qiyin fanlarni osonroq o'zlashtiriladigan fanlar bilan oralatib qo'yilishini ta'minlash;
- o'quvchilar toliqish va charchashini hisobga olib tanaffussiz va qo'shaloq darslarni o'tilishiga yo'l qo'ymaslik;
- bosh miya yarim sharlari ishchanlik darajasining faolligiga qarab o'quv darslarini boshlang'ich sinflarda har kuni 3-4 soatdan o'tilishini ta'minlash;
- 1-sinf o'quvchilarining maktab sharoitiga moslashuvlarini yengilashtirish maqsadida bosqichma-bosqich o'quv darslarini sentyabr oyida 35-daqiqadan 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 uyg'otish. Kattalar tomonidan bolaga bosim o'tkazish, uning erishgan natijalaridan qoniqmaganlikni bildirish man etiladi.

- olib boriladigan ta'lim va tarbiyaviy jarayonlar ketma-ketlikda, oddiydan murakkablashib borishi zarur.

- tizimli ravishda bolada kichik yosh davridan boshlab so'zlarni to'g'ri talaffuzini rivojlantirish. Tarbiyachi o'z nutqiga nisbatan talabchan bo'lishi.

- bolalarda o'z nutqida to'g'ri talaffuz, qulay grammatik shakllar va xilma-xil gap konstruksiyalaridan va yozishning dastlabki malakalari va vositalaridan foydalana olishga bo'lgan ishonchni hosil qilish.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarning maktabga ijtimoiy-psixologik moslashuvi murakkab, ammo muhim jarayon bo'lib, u oila, maktab va psixologning hamkorligi orqali samarali amalga oshiriladi. To'g'ri tashkil etilgan moslashuv jarayoni o'quvchining muvaffaqiyatli ta'lim olishi va shaxs sifatida rivojlanishiga mustahkam zamin yaratadi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

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