

## MAKTABGA MOSLASHISHDAGI QIYINCHILIKLAR

*Isarova Shoira Bozorbekovna*

*Jizzax viloyati Forish tumani Maktabgacha va maktab ta'limi bo'limi  
tasarrufidagi 3-umumta'lim maktabi amalyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktabga yangi kelgan o'quvchilarning moslashish jarayonidagi qiyinchiliklar, ularning sabablari va psixologik yechimlari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** maktabga moslashish, o'quvchi, stress, uy-maktab aloqasi, psixologik qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy muhit, motivatsiya, emotsional barqarorlik, yangi muhit, tartib-intizom

### **KIRISH**

Maktabga moslashish har bir o'quvchi uchun muhim va murakkab jarayon hisoblanadi. Ayniqsa, birinchi sinfga kelgan bolalar uchun yangi muhit, tartib-intizom va dars jadvali o'ziga xos qiyinchiliklar tug'diradi. Shu sababli pedagoglar va ota-onalar bu jarayonda faol yordam ko'rsatishi zarur. Moslashish jarayonida bolada stress va xavotir yuzaga kelishi tabiiy hol hisoblanadi. Yangi muhit va yangi qoidalar bola uchun noqulaylik tug'diradi, u uy sharoitidagi erkinlikdan cheklangan tartibga o'tadi. Ba'zi bolalar sinfdoshlar bilan muloqot qilishda tortinchoq bo'lishi mumkin. Bolaning ijtimoiy muhitga moslashishi ham muhim omil hisoblanadi. Do'stlar orttirish, guruh ishlarda ishtirok etish va o'z fikrini bildirish jarayonida qiyinchiliklar paydo bo'lishi mumkin. Bu holat bolada yolg'izlik yoki chetlatilganlik hissini keltirib chiqarishi mumkin. Uy-maktab aloqasi moslashuv jarayonida katta rol o'ynaydi. Ota-ona bolaga rag'bat, maslahat va qo'llab-quvvatlash ko'rsatishi orqali uning stressini kamaytiradi. Shu bilan birga, maktabdagi faoliyatni kuzatish va uni rag'batlantirish bolaning moslashuvini osonlashtiradi. Pedagoglar bolaga individual yondashuvni qo'llash orqali moslashuv jarayonini soddalashtirishi mumkin. Har bir o'quvchining xarakteri, qiziqishlari va ehtiyojlarini hisobga olish bolaga yangi muhitga tezroq moslashishga yordam beradi. Moslashuvdagi qiyinchiliklarni kamaytirishda psixologik qo'llab-quvvatlash

samarali. Psixolog bilan individual suhbatlar, guruh mashg'ulotlari va ijtimoiy o'yinlar bolaning stressini kamaytiradi va o'zini ishonchli his qilishini ta'minlaydi.

O'quvchilarni yangi muhitga tayyorlashda emotsional barqarorlikni rivojlantirish muhim. Bolaga o'z his-tuyg'ularini tushunish, boshqalarga hurmat bilan munosabatda bo'lish va stressni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish zarur. Shuningdek, maktabdagi ijobiy muhit va qo'llab-quvvatlovchi sinf jamoasi moslashuv jarayonini osonlashtiradi. Sinfda hurmat, hamkorlik va do'stona munosabatlar mavjud bo'lsa, bola tezroq moslashadi.

Bir qator ijtimoiy va pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, faqat har beshinchi birinchi sinf o'quvchisi jamoaga muammosiz qo'shiladi va deyarli darhol standart o'quv jarayoniga o'rganadi. Bo'lajak birinchi sinf o'quvchilarining qariyb yarmi, hatto oddiy bolalar bog'chalariga boradigan va yaxshi psixologik xususiyatlarga ega bo'lgan, shuningdek, maktabga tayyorgarlik bo'yicha testlardan muvaffaqiyatli o'tgan, oxir-oqibat moslashish bilan bog'liq muammolarga duch keladi, asosan intizom va o'quv faoliyati bilan bog'liq. Boshqalar yo'qligida bu muammolarning sababi salbiy omillar (oilada salbiy ijtimoiy vaziyat, sog'liq muammolarining mavjudligi va boshqalar) - jamiyatning tavsiflangan ijtimoiy birligining o'yin komponentiga e'tibor qaratish. Bola, to'g'ri va oldindan tayyorlanmagan, o'zi uchun ham aqliy, ham ijtimoiy jihatdan yangi sharoitlarga yaxshi moslasha olmaydi.

Maktabga ko'nikish davrida yordam ko'rsatish bo'yicha keng qamrovli ishlar ikki yo'nalishda amalga oshirilishi kerak - bu o'qituvchilar, o'qituvchi va psixologning faoliyati, shuningdek, uyda yordam ko'rsatish.

Maktabdagi asosiy tartib-qoidalar:

- Birinchi sinf o'quvchilari va ularning oila a'zolarining o'quv jarayoniga tayyorligi diagnostikasi;
- Nosozlikning og'ir belgilari bo'lgan bolalarga shaxsiy yordam ko'rsatish;

• Yangi ijtimoiy makonni o'zlashtirishga, tengdoshlar bilan muloqot qilish qobiliyatiga, maktab hayoti qoidalari va me'yorlariga rioya qilishga qaratilgan psixologik-pedagogik mashg'ulotlarni (ham individual, ham guruh) tashkil etish va to'g'ri o'tkazish;

• Birinchi o'qituvchining to'g'ri joylashishi, tizimli o'quv jarayoniga urg'u berish, dam olish, qulay muloqot va bolalar nuqtai nazaridan o'qituvchi kontseptsiyasidan o'qituvchi ro'liga silliq o'tish bilan yo'naltiriladi.

#### Uy faoliyati:

• Janjal va kelishmovchiliksiz eng qulay psixologik muhitni saqlash;

• Ta'limning dastlabki bosqichlarida kichik muvaffaqiyatlarni ham rag'batlantirish;

• Maktab kunining batafsil tahlili - uni birinchi sinf o'quvchisi qanday o'tkazgan;

• Tabiiyki, dam olish va o'yin-kulgiga zarar etkazmaydigan maktab to'garaklari yoki boshqa tadbirlar doirasida bola o'zini namoyon qilmoqchi bo'lgan qo'shimcha faoliyat sohasini izlash va topish;

• Dam olish va faoliyatning kunlik ritmlarini maksimal darajada optimallashtirish, to'liq 8 soatlik uyquni ta'minlash;

• To'liq turli xil va muvozanatli ovqatlanish, shuningdek, maktab uchun qo'shimcha quuruq ratsionni tashkil etish (maktab tushligi bo'lsa ham) - pechene, olma, suv, sharbat;

• O'tkir respirator virusli infeksiyalar epidemiyasi paytida (odatda ular oktyabr oyida boshlanadi) - qo'shimcha vitamin-mineral komplekslar, anaferondan profilaktik foydalanish.

Birinchi sinf o'quvchisining moslashish davrini muvaffaqiyatli yakunlashini izohlaydigan aniq vaqt doirasi yo'q - bu murakkab jarayonga juda ko'p omillar ta'sir qiladi. Biroq, bu jihatdan shartli ravishda uchta asosiy bolalar toifasi ajratiladi:

1-guruh. Bolalar o'quv jarayonining dastlabki ikki oyida maktabga moslashadi. Bu toifaga mansub bola tezda tengdoshlar guruhiga qo'shiladi, maktabda xulq-atvor va o'qish asoslarini o'zlashtiradi, yangi tanishlar orttiradi. Uning psixologik holati barqaror, o'qituvchining talablari keskinliksiz bajariladi. Birinchi haftalarda ular bolalar yoki sinf

o'qituvchisi bilan munosabatlarda biroz noqulaylik his qilishlari mumkin, ammo oktyabr oyning oxiriga kelib ular o'zlarining yangi maqomiga to'liq o'rganadilar, asosan yaxshi kayfiyatga ega, tashqi va ichki xotirjam, xayrixoh va vijdonli;

2-guruh. Ushbu toifadagi bolalar uzoqroq moslashish davriga ega - odatda olti oygacha. Ular o'zlari uchun yangi o'quv jarayonini idrok etishda qiynaladilar, intizom bilan bog'liq muammolarga duch kelishadi, ko'pincha sinfda o'ynaydilar, o'qituvchining so'zlariga salbiy munosabatda bo'lishadi, asosiy maktab o'quv dasturini o'zlashtirishda engil yoki o'rtacha qiyinchiliklarga duch kelishadi. Yilning birinchi yarmining oxiriga kelib, yuqoridagi asosiy salbiy ko'rinishlar sezilarli darajada zaiflashadi yoki butunlay yo'qoladi;

3-guruh. Ushbu guruh bolalarining ijtimoiy va psixologik moslashuvi jiddiy qiyinchiliklar bilan bog'liq. Vaziyatdan qat'i nazar, ularda salbiy va salbiy his-tuyg'ular hukmronlik qiladi, ko'pincha hatto yilning ikkinchi yarmida maktab o'quv dasturi va bilimlarini qisman yoki to'liq rad etish kuzatiladi. Sinfda uchinchi guruh bolasi deyarli nazorat qilinmaydi, bundan tashqari, u o'quv jarayoniga va o'qituvchining ishiga muntazam ravishda aralashadi. Bunday holda, klassik moslashish choralari bilan aniq natijalarga erishish mumkin emas - psixolog va ijtimoiy pedagogning individual tizimli ishi, bundan tashqari, birinchi sinf o'quvchisiga ham, uning oilasiga ham (ko'pchilikda) hollarda, bu maktabni rad etishda asosiy ro'l o'ynaydigan oila omilidir).

Bolalarni maktabga moslashtirishning ko'plab usullari mavjud, jumladan, o'ziga xos ehtiyojga ega (inklyuziv sinflar) o'quvchilar uchun ixtisoslashtirilgan tabiat. Biz sog'lig'ida (jismoniy yoki aqliy) alohida muammolari bo'lmagan oddiy bolaga maktabga tezda joylashishga yordam beradigan eng oddiy umumiy yondashuvlarni taklif qilamiz. Bolalarning ijtimoiy-psixologik integratsiyalashuvining maxsus omillari bilan bog'liq jiddiy qiyinchiliklar yuzaga kelgan taqdirda, har qanday holatda, ota-onalar malakali mutaxassislarning yordamiga muhtoj.

- Tanqid emas, maqtash. Bolani eng kichik imkoniyatda va hatto kichik muvaffaqiyatda maqtash;

- Boshqalar bilan taqqoslash qabul qilinishi mumkin emas. Ko'pincha uzoqni ko'ra olmaydigan ota-onalar o'z farzandlarining qobiliyatlari va iste'dodlarini boshqalar bilan (do'stning o'g'li, tanishning qizi va boshqalar) bilan solishtirishni boshlaydilar va bolaning kamchiliklarini ko'rsatadilar.

- Yumshoq baholash. Bolaning ta'lim faoliyatida tez va yuqori natijalarni kutmang - birinchi yilda kognitiv jarayon bolada maktabga qiziqish va muhabbatni uyg'otadigan tarzda shakllantiriladi, shu bilan birga baholar fonga o'tadi. Bundan tashqari, boshlang'ich maktabning 1-sinfida moslashish jarayonini yumshatish uchun umuman rasmiy baholash yo'q, uy vazifasi minimal;

- Yashirin potentsialni rivojlantirish. Agar bola jamoatchilik e'tiborini yaxshi ko'rsa, juda qiziquvchan va maktabda sarflanmagan kuchga ega bo'lsa, unda u o'zini samarali jarayonning bir qismi sifatida amalga oshirishi mumkin bo'lgan eng munosib maydonni topishga arziydi. Bu sport, raqs, turli doiralar bo'lishi mumkin. Tabiiyki, qo'shimcha mashg'ulotlar va mashg'ulotlar, albatta, bola bilan kelishilgan bo'lishi kerak va dam olishga, shuningdek, asosiy ta'limga xalaqit bermasligi kerak;

- Mukofot. Birinchi sinf o'quvchisi uchun eng yaxshi mukofot o'yinchoqlar va shirinliklar emas (ular o'rtacha darajada ta'minlanishi kerak va maktabda yoki xattiharakatlarda yaxshi natija uchun to'lov sifatida emas), balki ishonchli, ochiq muloqot va maqtovdir.

Moslashuvni yakunlash va yangi jamiyatga ijtimoiy integratsiyalashgan samarali ta'lim jarayoniga o'tish belgilari:

- Bola maktabga borishni yaxshi ko'radi, u sinfda bo'lishning barcha jihatlari, kichik g'alabalari va muvaffaqiyatsizliklari haqida katta zavq bilan gapiradi;

- Bola yaxshi uxlaydi, quvnoq, faol, qiziquvchan, turli xil og'riqlardan shikoyat qilmaydi (shu jumladan xayoliy), kamdan-kam hollarda kasal bo'lib qoladi;

- Bola mustaqil ravishda kiyinadi va kiyim almashtiradi (uyda ham, maktabda ham), ta'lim muassasasi binosida yaxshi yo'naltirilgan, oshxona va hojatxonaga muammosiz boradi va kerak bo'lganda yordam uchun o'qituvchilarga murojaat qilishi mumkin;

- Bolaning sinfda do'stlari bor, u ularni ism va umumiy manfaatlar bilan biladi;

- Bola asosiy o'qituvchiga va boshqa o'qituvchilarga ijobiy munosabatda bo'lib, maktabgacha ta'lim muassasasiga qaytish taklifini qat'iy rad etadi.

Xulosa qilib aytganda, maktabning birinchi sinfi bolalar hayotidagi eng qiyin davrlardan biridir. Maktabga kirayotganda, bolaga sinf jamoasi, o'qituvchining shaxsiyati, rejimning o'zgarishi va vosita faoliyatining g'ayrioddiy uzoq vaqt cheklanishi va yangi mas'uliyatning paydo bo'lishi ta'sir qiladi.

Birinchi sinf o'quvchilarining moslashish shartlari boshqacha bo'lishi mumkin. Odatda maktabga barqaror moslashish birinchi semestrda erishiladi. Biroq, bu jarayon butun birinchi yil davomida tugallanmaganligi odatiy hol emas. Past ko'rsatkichlar saqlanib qoladi, yomon akademik ko'rsatkichlar qayd etiladi. Bunday bolalar tezda charchashadi. O'quv yilining oxiriga kelib, ular ko'pincha sog'lig'ining yomonlashishini ko'rsatadilar, bu ko'pincha asab va yurak-qon tomir tizimlarining buzilishi bilan namoyon bo'ladi.

Birinchi sentyabr har bir bolaning hayotida muhim kundir. Biroq, birinchi marta maktabga borish quvonchi ko'pincha hayajon bilan birga keladi. Va bu tasodif emas - maktabda o'qish boshlanishi bilan bolaning hayotida yangi bosqich boshlanadi. Darslar, uy vazifalari, yangi do'stlar ... Bolaning maktabga muvaffaqiyatli moslashayotganini qanday tushunish mumkin, ogohlantirish uchun mumkin bo'lgan muammolar va unga yordam bering?

Maktabga moslashishda bolada yangi odatlarning shakllanishini tushunish odatiy holdir, bu unga maktab hayotiga va unga muvaffaqiyatli moslashishga imkon beradi. asosiy xususiyatlar. Xususan, kunning yangi rejimi, ortib borayotgan intellektual yuk, bolalar jamoasi va boshqalar. Yaxshi maktab moslashuvini tan olish oson: maktabga osongina moslashgan bola unga zavq bilan boradi va har bir yangi o'quv kuni haqidagi taassurotlarini ota-onasi bilan bajonidil baham ko'radi. U o'qituvchilar bilan muloqot

qilishda noqulaylik sezmaydi va osongina yangi do'stlar topadi. Bolani moslashtirishdagi qiyinchiliklar quyidagi signallarni berishi mumkin.

1. Maktabga kirganidan beri bolaning jismoniy holati keskin yomonlashdi; u tez-tez kasal bo'lib, hech qanday sababsiz ahvolidan shikoyat qila boshladi.
2. Bola sinfda bitta yangi do'st topa olmadi.
3. Farzandingiz maktabdan uyga haddan tashqari charchagan va tushkunlikka tushganini tez-tez sezasiz. Yoki, aksincha, haddan tashqari inhibe qilingan va hayajonlangan.
4. Bola sizga maktabda yaxshi emasligini to'g'ridan-to'g'ri aytadi.

1. Farzandingizni tez-tez maqtab, kamroq tanqid qiling. Esingizda bo'lsin - endi asosiy vazifa unga o'ziga va kuchiga ishonishga yordam berishdir. Bir yoki bir nechta belgilarning mavjudligi ota-onalarga bolaning maktabga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelayotgani haqida signal bo'lishi mumkin. Zamonaviy birinchi sinf o'quvchilari va ularning ota-onalari duch keladigan eng keng tarqalgan muammolarni ko'rib chiqing.

Farzandingizga maktabga moslashishga qanday yordam bera olasiz? Ota-onalar uchun maslahatlar

2. Farzandingizni maktabdagi hayoti va sinfi haqida gapirishga undash. Unga samimiy qiziqish bildiring
3. Ko'rib chiqing individual xususiyatlar bola - temperament, u uchun qulay ish rejimi va boshqalar.
4. Hech qachon bolani boshqa bolalar bilan solishtirmang - bolani faqat o'zingiz bilan solishtirishingiz mumkin
5. Bolaga bo'sh vaqtini to'liq tashkil etish imkoniyatini berishga harakat qiling

Avvaliga har bir o'quvchi ikki tomonlama bosimni boshdan kechiradi: hayot uchun yangi qoidalarni kiritadigan o'qituvchi va sinfdoshlari tomonidan. Shuni yodda tutingki, bolalar jamoasi juda qattiq qoidalarga ega. Birinchi sinfda bolalar o'zaro norasmiy munosabatlarni o'rnatadilar - ular yangi "o'yinida" kim qanday rol o'ynashini bilib oladilar. Bolalar bog'chasi bolasi yaxshiroq holatda - u jamoada o'z o'rnini allaqachon biladi. Ota-

onasi bilan birga tarbiyalangan bola esa har doim oilaning diqqat markazida bo'lishga odatlangan, shuning uchun u birinchi rollarni ham bu erda kutadi.

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, maktabga moslashishdagi qiyinchiliklar tabiiy jarayon bo'lib, u bolaga yangi muhit, tartib-intizom va ijtimoiy aloqalarga moslashish imkoniyatini beradi. Psixologik qo'llab-quvvatlash, ota-ona va pedagoglar hamkorligi orqali bu jarayon samarali amalga oshiriladi.

## **FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Bolalar psixologiyasi va metodikasi.- Z.Nishanova, G.Alimov.
2. O'qituvchi qobiliyati va uni psixologiyada o'rganilishi- K.Qudratova
3. Vohidov M., Maktabgacha tarbiya psixologiyasi, T., 1970;
4. G'oziyev E., Psixologiya, T., 2003;
5. Qodirov B., Layoqat psixologiyasi, T., 1989;
6. Ziyo.net