

## O'QUVCHILARDAGI MAKTABGA ADAPTATSIYA DAVRINING PSIXOLOGIK MUAMMOLARI

*Dauletova Jumagul Ergalievna*

*Qoraqalpog'iston Respublikasi Kegeyli tumani*

*MMTB tasarrufidagi 23-maktabning amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'quvchilarning maktabga moslashuv (adaptatsiya) davrida yuzaga keladigan psixologik muammolar, ularning sabablari va bartaraf etish yo'llari yoritilgan. Shuningdek, bu jarayonda oila, maktab va psixologning o'rni tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** adaptatsiya, o'quvchi, maktab, psixologiya, moslashuv, stress, qo'rquv, muloqot, rivojlanish, muhit.

### **KIRISH**

Psixologiyada adaptatsiya quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- yangi muhitni qabul qilish;
- unga mos xulq-atvorni shakllantirish;
- ichki hissiy holatni barqarorlashtirish.

Adaptatsiya ba'zan oson kechadi, ba'zan esa qiyin bo'lishi mumkin. Qiyinchilik bo'lsa, quyidagi belgilar kuzatiladi:

- qo'rquv yoki xavotir;
- tortinchoqlik;
- muloqotdan qochish;
- yangi joyga borishni istamaslik.

Shu sababli bolaga yordam berish muhim:

- uni qo'llab-quvvatlash;
- tushunish;
- yangi muhitga asta-sekin moslashtirish.

Adaptatsiya — bu har bir inson hayotida muhim jarayon bo‘lib, u yangi sharoitlarga muvaffaqiyatli moslashishga yordam beradi.

Maktabga ilk bor qadam qo‘yish bola hayotidagi muhim va mas‘uliyatli bosqich hisoblanadi. Bu davrda bola yangi muhitga, yangi tartib-qoidalariga va yangi ijtimoiy munosabatlarga moslashishi kerak bo‘ladi. Shu sababli adaptatsiya jarayoni har bir o‘quvchi uchun turlicha kechadi.

Adaptatsiya davrida o‘quvchilarda turli psixologik muammolar yuzaga kelishi mumkin. Eng ko‘p uchraydigan holatlardan biri — bu qo‘rquv va xavotir hissidir. Bola notanish muhit, yangi o‘qituvchi va tengdoshlar bilan muloqotdan cho‘chishi mumkin.

Shuningdek, ayrim o‘quvchilarda o‘ziga ishonchsizlik, tortinchoqlik va muloqot qilishda qiyinchilik kuzatiladi. Bu esa ularning jamoaga moslashishini qiyinlashtiradi.

Ba‘zan adaptatsiya jarayoni o‘quvchining xulq-atvorida ham aks etadi. Masalan, u tez-tez yig‘laydi, darsda faol bo‘lmaydi yoki maktabga borishni istamaydi. Bunday holatlar bolaning ichki bezovtaligidan dalolat beradi.

Adaptatsiya muammolarining sabablari turlicha bo‘lishi mumkin. Oiladagi muhit, ota-onaning bolaga bo‘lgan munosabati, bolaning oldingi tajribasi va individual xususiyatlari bu jarayonga ta‘sir qiladi. Bu muammolarni bartaraf etishda o‘qituvchining roli juda muhimdir. U o‘quvchiga mehr bilan yondashishi, uni qo‘llab-quvvatlashi va darsni qiziqarli tashkil etishi zarur. Bu bola uchun maktabni ijobiy muhit sifatida qabul qilishga yordam beradi.

Maktab psixologi ham adaptatsiya jarayonida faol ishtirok etishi kerak. U o‘quvchilarning ruhiy holatini kuzatadi, ular bilan individual suhbatlar o‘tkazadi va zarur hollarda psixologik yordam ko‘rsatadi. Ota-onalar esa farzandini qo‘llab-quvvatlashi, uni ruhlantirishi va maktabga ijobiy munosabat shakllantirishga yordam berishi zarur. Uyda tinch va iliq muhit bo‘lishi bola moslashuvini osonlashtiradi. Shuningdek, o‘quvchilarning bo‘sh vaqtini to‘g‘ri tashkil etish, ularni turli o‘yinlar va faoliyatlarga jalb qilish adaptatsiya jarayonini tezlashtiradi.

Bolalardagi adaptatsiya jarayonidagi qoʻrquv — bu bolaning yangi muhitga moslashish davrida his qiladigan xavotir, ishonchsizlik va ichki bezovtalik holatidir. Oddiy qilib aytganda, bu — bola yangi sharoitdan choʻchib, oʻzini noqulay his qilishidir.

Koʻpincha bu holat quyidagi vaziyatlarda kuzatiladi:

- maktabga ilk bor borganda;
- yangi sinf yoki bogʻchaga oʻtganda;
- yangi oʻqituvchi yoki jamoa bilan tanishganda.

Qoʻrquvning asosiy sabablari:

- notanish muhit;
- ota-onadan ajralish;
- yangi talab va qoidalar;
- oʻziga ishonchsizlik;
- oldingi salbiy tajribalar.

Qoʻrquvning namoyon boʻlishi:

- yigʻlash, maktabga borishni istamaslik;
- tortinchoqlik, gapirmaslik;
- darsda faol boʻlmaslik;
- tez charchash yoki asabiylashish;
- baʼzan jahl yoki injiqlik orqali chiqishi.

Qoʻrquvning salbiy taʼsiri:

Agar bu holat uzoq davom etsa, bola:

- oʻqishga qiziqmay qoladi;
- oʻziga ishonchi pasayadi;
- jamoaga moslashishda qiynaladi.

Oldini olish va yordam berish yoʻllari:

- bolani qoʻrqitmasdan, asta-sekin yangi muhitga oʻrgatish;
- ota-onaning mehr va qoʻllab-quvvatlashi;
- oʻqituvchining yumshoq va tushunarli munosabati;
- bolani ragʻbatlantirish va maqtash;

– psixolog bilan ishlash (zarur bo‘lsa).

Bolaning maktabga adaptatsiya davri – bu bolaning maktab hayotiga kirishish va yangi muhitga adaptatsiya jarayonidir. Maktabga borish bolalar uchun hayotlaridagi muhim bosqichdir, chunki bu davrda ular ko‘plab yangi o‘zgarishlarga duch kelishadi: yangi tartib, yangi talablarga rioya qilish, o‘qituvchilar va boshqa bolalar bilan muloqot qilish va boshqalar. Bu jarayon bolaning psixologik, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Maktabga adaptatsiya bolaning yangi sharoitlarga va ijtimoiy muhitga o‘rganish jarayonidir. Bu jarayon turli bosqichlarga bo‘linadi va har bir bola o‘ziga xos tarzda moslashadi. Maktabga kirish bolaning har tomonlama rivojlanishiga ta’sir qiladi va uning kelajakdagi muvaffaqiyatiga asos bo‘ladi. Bolaning maktabga kirish davri psixologik nuqtai nazardan juda muhimdir. Bolalar uchun yangi maktab hayoti ko‘plab noaniqliklarni, xavotirlarni va yangi talablarni o‘z ichiga oladi.

Bu davrda bolaning psixologik holati quyidagilarni o‘z ichiga olishi mumkin:

- Xavotir: Ba’zi bolalar maktabga borishdan qo‘rqishadi, chunki ular yangi muhitga adaptatsiya uchun tayyor emas yoki yangi tartibni qabul qilishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Ular o‘qituvchilar, sinfdoshlar yoki maktabdagi qo‘llaniladigan yangi tartiblarni tushunmasliklari mumkin.

- Stress: Maktabga birinchi marta kirgan bolalarda stress alomatlari bo‘lishi mumkin. Bu nafaqat yangi muhitga o‘rganishga bog‘liq, balki ijtimoiy qiyinchiliklar, o‘qishdagi muvaffaqiyat va boshqa muammolarga ham aloqador bo‘lishi mumkin.

- Mustaqillikni rivojlantirish: maktabga borish bilan bolalar mustaqillikka erishadilar, chunki ular endi o‘z vaqtlarini boshqarish, uy vazifalarini bajarish va boshqa mas’uliyatlarni o‘z zimmasiga olishadi.

Maktabga kirish, bolaning yangi ijtimoiy muhiti bilan tanishishi demakdir. Bolalar maktabda o‘z sinfdoshlari bilan muloqot qilishni o‘rganadilar, yangi do‘stlar orttiradilar va turli ijtimoiy rollarni o‘zlashtiradilar. Bu davrda quyidagi ijtimoiy o‘zgarishlar yuz berishi mumkin:

- Yangi odamlar bilan tanishish: maktabga kirgan bola o'qituvchilar va sinfdoshlar bilan yaqindan tanishadi. Ularning yondashuvi, o'zaro muloqot qilishlari va ijtimoiy qoidalarini o'rganish muhimdir.

- O'zini ifodalash: maktabdagi yangi muhit bolalar uchun o'z fikrlarini ifoda etishda, boshqalar bilan o'zaro munosabatlarni qurishda qiyinchiliklar tug'dirishi mumkin. Bu davrda ular o'zini ifodalash, boshqalar bilan muomala qilish ko'nikmalarini o'rganadilar.

- Gruppada ishlash: maktabda bolalar jamoaviy ishlar bajarishadi. Ular birgalikda ishlashni, hamkorlik qilishni va turli ijtimoiy rollarni bajarishni o'rganadilar.

Bolaning maktabda yangi bilimlarni o'rganish va bilimlarni amaliyotda qo'llashni o'rganish davri kognitiv adaptatsiya bilan bog'liqdir. Bu jarayon bolaning aqliy rivojlanishini ko'rsatadi. Maktabga kirish bilan bolaning o'z o'qish va o'rganish uslubi ham o'zgaradi.

Kognitiv adaptatsiya quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- O'rganish tartibi: maktabga kirgan bola yangi o'qish tartibiga moslashadi. Uy vazifalarini bajarish, darsga tayyorlanish va o'qituvchining talablariga javob berish kabi mas'uliyatlar unga yuklanadi.

- Diqqatni jamlash: maktabda bolaning diqqatini darsga va o'qituvchining ko'rsatmalariga to'g'ri yo'naltirish juda muhimdir. Bu davrda bolaning diqqatini jamlash va o'qishga bo'lgan munosabatini shakllantirish uchun turli pedagogik yondashuvlar talab etiladi.

- Mavzularni o'zlashtirish: maktabdagi dastlabki o'quv yili bolalar uchun yangi bilimlarni o'rganish va mustahkamlashga qaratilgan bo'ladi. Bola o'quv jarayoniga va o'qish tizimiga adaptatsiyai, turli mavzularni tushunishi va o'zlashtirishi kerak.

Maktabga adaptatsiya jarayonida o'qituvchilar va ota-onalar bolaning asosiy yordamchilari hisoblanadi. Ular bolaga yangi muhitga o'rganishda, xavotirlarni engishda va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishda yordam berishlari kerak.

- Ota-onalar: ota-onalar bolaning maktabga borishga tayyorligini aniqlashda va bolani rag'batlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ular bolani qo'llab-quvvatlash, maktabdagi yangi talablarga tayyorlash va uning psixologik holatini kuzatishlari zarur.

- O'qituvchilar: o'qituvchilar bolaning yangi muhitga adaptatsiya jarayonida yordam berishlari, uni qo'llab-quvvatlashlari va o'qish jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etishda yordam berishlari kerak. O'qituvchilar, shuningdek, bolalarning xavotirlarini tushunishlari va ularni o'ziga xos tarzda qo'llab-quvvatlashlari lozim.

Bolaning maktabga adaptatsiya davri ko'pincha birinchi o'quv yilining birinchi qismini qamrab oladi, ammo bu davr har bir bola uchun individual ravishda farq qiladi.

Ba'zi bolalar birinchi o'quv yilida tezda moslashib ketishadi, boshqalari esa ko'proq vaqt talab qiladi. Adaptatsiya jarayoni yakunlangandan so'ng bola maktabda o'z o'rnini topib, o'qish, o'rganish va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarning maktabga adaptatsiya davri murakkab, ammo muhim jarayon bo'lib, bu davrda yuzaga keladigan psixologik muammolarni o'z vaqtida aniqlash va to'g'ri yondashuv orqali bartaraf etish mumkin. Bu esa o'quvchining kelajakdagi muvaffaqiyatiga mustahkam asos bo'lib xizmat qiladi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Choriyeva, D., & Ahmadova, S. (2023). Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ertaklarning ahamiyati. Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali, 1(2-3).
2. Durdona, C. (2023, December). KREATIVLIK ORQALI BOLALARNING QOBILYATLARINI OSHIRISH. In " Conference on Universal Science Research 2023" (Vol. 1, No. 12, pp. 302-305).
3. Durdona, C. (2023). BOLALARDA KREATIVLIK QOBILYATINI RIVOJLANTIRISH. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 265-270.
4. Choriyeva, D. (2023). OILA VA MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMIDA AMALGA OSHIRILADIGAN IJTIMOIIY VAZIFALAR. Talqin va tadqiqotlar, 1(32).
5. Ziyonet