"BOG'CHA – BEGONA JOY EMAS: KICHKINTOYLAR ADAPTATSIYASI QANDAY KECHADI?"

Masharipova Hayotxon Maqsudbekovna

Annotatsiya

Mazkur maqolada maktabgacha ta'lim muassasasiga qabul qilingan bolalarning adaptatsiya jarayoni, uning psixologik xususiyatlari hamda kechish bosqichlari tahlil qilinadi. Bolalarning oilaviy muhitdan bog'cha muhitiga o'tish davrida yuzaga keladigan emotsional holatlar, qiyinchiliklar va ularni bartaraf etish yo'llari ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, tarbiyachi va ota-onaning adaptatsiya jarayonidagi o'rni, ularning hamkorligi hamda bolaga psixologik yordam ko'rsatish usullari ochib berilgan. Maqolada bolalarning bog'chaga moslashuvini yengillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ham keltirilgan.

Kalit so'zlar: adaptatsiya, maktabgacha ta'lim, psixologik moslashuv, bola rivojlanishi, emotsional holat

Аннотация

В статье рассматривается процесс адаптации детей к дошкольному образовательному учреждению, его психологические особенности и этапы. Анализируются эмоциональные состояния ребёнка при переходе из семейной среды в детский сад, возникающие трудности и пути их преодоления. Освещается роль воспитателя и родителей в адаптационном процессе, их взаимодействие и методы оказания психологической поддержки ребёнку. Приводятся практические рекомендации по облегчению адаптации детей.

Ключевые слова: адаптация, дошкольное образование, психологическая адаптация, развитие ребёнка, эмоциональное состояние

Annotation

This article explores the adaptation process of children to preschool institutions, including its psychological characteristics and stages. It analyzes children's emotional states during the transition from a family environment to a kindergarten setting, as well as the difficulties they face and ways to overcome them. The role of teachers and parents in

the adaptation process, their cooperation, and methods of providing psychological support are discussed. Practical recommendations for facilitating children's adaptation are also provided.

Keywords: adaptation, preschool education, psychological adjustment, child development, emotional state

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida maktabgacha ta'lim muassasalari bolalarning har tomonlama rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ayniqsa, bolaning oilaviy muhitdan ijtimoiy muhitga o'tishi — ya'ni bog'chaga kirish jarayoni uning psixik, emotsional va ijtimoiy rivojlanishida muhim burilish davri bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli bolalarning bog'chaga moslashuvi, ya'ni adaptatsiya jarayoni pedagogika va psixologiya fanlarida dolzarb muammolardan biri sifatida keng o'rganilmoqda.

Bolaning bog'chaga ilk bor kelishi uning hayotida yangi sharoitlar, yangi odamlar, yangi tartib-qoidalar bilan tanishish davrini boshlab beradi. Bu esa ko'pincha bolada turli xil emotsional reaksiyalarni keltirib chiqaradi: qo'rquv, xavotir, yig'lash, injiqlik yoki aksincha, ortiqcha faollik kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Chunki bola odatlangan oilaviy muhitdan ajralib, begona muhitga tushadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, "Bog'cha – begona joy emas" degan g'oya aynan bolani yangi muhitga moslashtirish, unda ijobiy munosabat shakllantirish zaruratini ifodalaydi.

Adaptatsiya jarayoni har bir bolada individual tarzda kechadi. Ba'zi bolalar yangi muhitga tez moslashsa, boshqalarda bu jarayon uzoqroq davom etadi va ko'proq qiyinchiliklar bilan kechadi. Bu esa bolaning yoshiga, psixologik xususiyatlariga, oiladagi tarbiya sharoitiga, ota-onaning munosabatiga hamda bog'chadagi pedagogik yondashuvga bog'liq bo'ladi. Shu sababli adaptatsiya jarayonini to'g'ri tashkil etish, bolaga psixologik jihatdan yordam berish va uni qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega.

Mazkur maqolaning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda maktabgacha ta'lim tizimiga jalb etilayotgan bolalar soni ortib bormoqda. Bu esa adaptatsiya jarayonini ilmiy asosda o'rganish, samarali metod va usullarni ishlab chiqish zaruratini yuzaga keltiradi. Chunki moslashuv jarayoni muvaffaqiyatli kechsa, bola bog'chaga ijobiy munosabatda

bo‘ladi, uning o‘qishga, o‘rganishga va muloqotga bo‘lgan qiziqishi ortadi. Aks holda esa, bu jarayon bolaning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, uning rivojlanishida muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Maqolaning maqsadi — bolalarning bog‘chaga adaptatsiya jarayonining psixologik-pedagogik xususiyatlarini tahlil qilish, uning bosqichlarini yoritish hamda bu jarayonni yengillashtirish yo‘llarini ko‘rsatishdan iborat. Shuningdek, tadqiqot davomida ota-ona va tarbiyachilarning hamkorligi, ularning bolaga ko‘rsatadigan yordami va qo‘llab-quvvatlashining ahamiyati ochib beriladi.

Tadqiqot vazifalari sifatida quyidagilar belgilandi: bolalarning adaptatsiya jarayonining nazariy asoslarini o‘rganish, moslashuv davrida yuzaga keladigan psixologik muammolarni aniqlash, ularni bartaraf etish yo‘llarini ishlab chiqish hamda amaliy tavsiyalar berish. Shu bilan birga, adaptatsiya jarayonida qo‘llaniladigan samarali pedagogik metodlarni tahlil qilish ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot obyekti — maktabgacha yoshdagi bolalarning bog‘chaga moslashuv jarayoni bo‘lsa, predmeti — ushbu jarayonning psixologik va pedagogik xususiyatlari hisoblanadi. Tadqiqot metodlari sifatida kuzatish, suhbat, tahlil va umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

ASOSIY QISM

Bolalarning maktabgacha ta’lim muassasasiga moslashuvi, ya’ni adaptatsiya jarayoni murakkab psixologik va pedagogik jarayon bo‘lib, u bolaning yangi ijtimoiy muhitga kirishi bilan bog‘liq holda kechadi. Bu jarayon bolaning nafaqat tashqi xulq-atvorida, balki ichki ruhiy holatida ham sezilarli o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Shu sababli adaptatsiya masalasi ilmiy jihatdan chuqur o‘rganishni talab etadi.

Adaptatsiya jarayoni odatda bir necha bosqichlarda kechadi. Dastlabki bosqichda bola yangi muhitga kirishadi va unda noaniqlik, xavotir, qo‘rquv kabi holatlar kuzatiladi. Bu davrda bola ota-onadan ajralishni qiyin qabul qiladi, ko‘pincha yig‘laydi, bog‘chaga borishni istamaydi yoki injiqlik qiladi. Bu tabiiy jarayon bo‘lib, bolaning yangi sharoitga hali moslashmaganligini bildiradi. Ikkinchi bosqichda bola asta-sekin yangi muhitga o‘rganishni boshlaydi. U tarbiyachi va boshqa bolalar bilan muloqotga kirishadi,

o‘yinlarga qo‘shiladi, ammo hali to‘liq moslashmagan bo‘ladi. Uchinchi bosqichda esa bola bog‘cha muhitini qabul qiladi, undagi tartib-qoidalarga moslashadi va o‘zini erkin his qila boshlaydi.

Bolalarning adaptatsiya jarayoni turlicha kechadi. Ba’zi bolalar tez moslashadi, boshqalarda esa bu jarayon uzoq davom etadi. Bu bolaning individual xususiyatlariga, temperamentiga, oldingi tajribasiga va oilaviy muhitiga bog‘liq. Masalan, oilada mustaqillikka o‘rgatilgan, tengdoshlari bilan muloqotga kirishgan bolalar bog‘chaga tezroq moslashadi. Aksincha, ortiqcha himoyada o‘sgan yoki ijtimoiy tajribasi kam bo‘lgan bolalarda adaptatsiya jarayoni murakkabroq kechadi.

Adaptatsiya davrida bolalarda turli emotsional holatlar kuzatiladi. Eng ko‘p uchraydigan holatlar — bu yig‘lash, qo‘rquv, bezovtalik, uyquning buzilishi, ishtahaning pasayishi va hatto ba’zan sog‘liq bilan bog‘liq muammolardir. Bu holatlar bolaning stress holatida ekanligini ko‘rsatadi. Shu sababli bu davrda bolaga alohida e’tibor qaratish, uni qo‘llab-quvvatlash va psixologik yordam ko‘rsatish zarur.

Tarbiyachining adaptatsiya jarayonidagi roli nihoyatda katta. U bolaga nisbatan mehribon, sabrli va e’tiborli bo‘lishi kerak. Tarbiyachi bolani majburlashdan ko‘ra, uni qiziqtirish, o‘yin orqali jalb qilish va asta-sekin muhitga o‘rgatish usullaridan foydalanishi lozim. Ayniqsa, dastlabki kunlarda bolaning e’tiborini chalg‘itish, unga qiziqarli mashg‘ulotlar taklif etish, uning ishonchini qozonish muhimdir. Bola tarbiyachiga ishona boshlaganida, adaptatsiya jarayoni ancha yengillashadi.

Ota-onalarning roli ham bu jarayonda juda muhim hisoblanadi. Ko‘pincha bolaning bog‘chaga moslashuvi ota-onaning munosabatiga bog‘liq bo‘ladi. Agar ota-ona bolaning oldida bog‘cha haqida ijobiy fikr bildirse, uni ruhlantirsa va qo‘llab-quvvatlasa, bola yangi muhitni ijobiy qabul qiladi. Aksincha, ota-onaning xavotiri yoki salbiy munosabati bolaga ham o‘tadi va uning moslashuvini qiyinlashtiradi. Shu sababli ota-onalar bolani bog‘chaga oldindan tayyorlashlari, u bilan suhbatlashishlari va asta-sekin mustaqillikka o‘rgatishlari lozim.

Adaptatsiya jarayonini yengillashtirish uchun bir qator pedagogik va psixologik usullardan foydalanish mumkin. Masalan, bolani bog‘chaga bosqichma-bosqich o‘rgatish,

dastlab qisqa vaqtga olib borish, keyinchalik vaqtni asta-sekin uzaytirish samarali hisoblanadi. Shuningdek, bolaning sevimli o‘yinchog‘ini olib kelishiga ruxsat berish, unga tanish muhit yaratishga yordam beradi. O‘yin faoliyati orqali bolani yangi muhitga jalb qilish ham muhim usullardan biridir.

Bolalarning ijtimoiylashuv jarayonida tengdoshlari bilan muloqot qilish katta ahamiyatga ega. Bog‘chada bola boshqa bolalar bilan o‘ynash, muloqot qilish va hamkorlik qilishni o‘rganadi. Bu esa uning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shu sababli tarbiyachi bolalarni jamoaviy o‘yinlarga jalb qilishi, ular o‘rtasida ijobiy munosabatlarni shakllantirishi lozim.

Adaptatsiya jarayonida bolalarning sog‘lig‘iga ham e’tibor qaratish zarur. Stress holati bolaning immunitetiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli uyqu va sog‘lom kun tartibini tashkil etish muhimdir. Tarbiyachi va ota-onalar bu borada hamkorlikda ish olib borishlari zarur.

1-jadval

Bolalarning bog‘chaga adaptatsiya jarayoni bosqichlari

Bosqich nomi	Davomiyligi	Asosiy belgilar	Pedagog va ota-ona vazifalari
Dastlabki (keskin) bosqich	1–7 kun	Yig‘lash, qo‘rquv, ota-onaga bog‘lanish, ishtaha pasayishi, uyqu buzilishi	Bolaga mehr bilan yondashish, qisqa vaqtga olib kelish, ruhiy qo‘llab-quvvatlash
Moslashuv bosqichi	1–3 hafta	Yig‘lash kamayadi, muhitga qiziqish paydo bo‘ladi, lekin hali beqarorlik mavjud	O‘yinlar orqali jalb qilish, ijobiy muhit yaratish, barqaror tartibni saqlash
Barqarorlashuv bosqichi	3–6 hafta	Bola o‘zini erkin tutadi, bog‘chaga	Mustaqillikni rivojlantirish, faol

		borishga odatlanadi, muloqot rivojlanadi	**ishtirokni rag‘batlantirish**

Tahlil natijalari

Mavzu doirasida olib borilgan nazariy va amaliy tahlillar bolalarning maktabgacha ta’lim muassasasiga moslashuv jarayoni murakkab, ko‘p omilli va individual xususiyatlarga ega ekanligini ko‘rsatdi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, adaptatsiya jarayoni bolaning psixologik holati, oilaviy muhiti, tarbiyachi yondashuvi hamda ta’lim muassasasidagi sharoitlar bilan chambarchas bog‘liq holda kechadi.

Kuzatishlar shuni ko‘rsatdiki, bolalarning katta qismi dastlabki kunlarda kuchli emotsional reaksiyalarni namoyon etadi. Ayniqsa, bog‘chaga ilk bor kelgan bolalarda yig‘lash, ota-onadan ajralishni qiyin qabul qilish, xavotir va bezovtalik holatlari tez-tez uchraydi. Bu holat bolaning yangi muhitga nisbatan tabiiy reaksiyasi bo‘lib, uning hali moslashmaganligini bildiradi. Biroq vaqt o‘tishi bilan, to‘g‘ri yondashuv qo‘llanilganda, bu belgilar asta-sekin kamayib boradi.

Tahlillar natijasida aniqlanishicha, bolalarning moslashuv tezligi ularning individual xususiyatlariga bog‘liq. Faol, ochiq muloqotga moyil bolalar bog‘cha muhitiga tezroq moslashadi, tortinchoq va hissiy jihatdan sezgir bolalarda esa bu jarayon uzoqroq davom etadi. Shuningdek, oilada mustaqillikka o‘rgatilgan bolalar yangi muhitni osonroq qabul qiladi, ortiqcha himoyada o‘sgan bolalarda esa moslashuv jarayoni murakkabroq kechadi.

Tadqiqot davomida tarbiyachining roli alohida e’tiborga sazovor ekanligi aniqlandi. Mehribon, sabrli va individual yondashuvga ega tarbiyachilar ishlayotgan guruhlarda bolalarning adaptatsiya jarayoni tezroq va yengilroq kechgan. Aksincha, sovuqqon yoki qat’iy yondashuv kuzatilgan holatlarda bolalarda stress va qo‘rquv darajasi yuqoriroq bo‘lgan. Bu esa pedagogik muhitning sifat darajasi adaptatsiya jarayoniga bevosita ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi.

Ota-onalar bilan hamkorlik ham muhim omil sifatida namoyon bo‘ldi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ota-onasi tomonidan oldindan tayyorlangan, bog‘cha haqida ijobiy tushuncha berilgan bolalar moslashuv jarayonini osonroq o‘tkazgan. Aksincha, ota-

onaning o‘zi xavotirli bo‘lgan yoki bolani tayyorlamagan holatlarda bolalarda qo‘rquv va rad etish reaksiyalari kuchliroq kuzatilgan.

XULOSA

“Bog‘cha – begona joy emas: kichkintoylar adaptatsiyasi qanday kechadi?” mavzusi yuzasidan olib borilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, maktabgacha ta’lim muassasasiga moslashuv jarayoni bolaning hayotidagi eng muhim va mas’uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda bola yangi ijtimoiy muhitga kiradi, yangi odamlar bilan tanishadi va yangi tartib-qoidalarga moslashadi. Shu sababli adaptatsiya jarayoni bolaning psixologik, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, har bir bolaning adaptatsiya jarayoni individual tarzda kechadi. Ba’zi bolalar yangi muhitga tez moslashsa, boshqalarda bu jarayon sekinroq va qiyinchiliklar bilan kechadi. Bu esa bolaning temperamentiga, oilaviy tarbiyasiga, oldingi ijtimoiy tajribasiga hamda atrof-muhit sharoitlariga bog‘liqdir. Shu sababli barcha bolalarga bir xil yondashuvni qo‘llash to‘g‘ri emas, balki individual yondashuv asosida ish olib borish zarur.

Adaptatsiya jarayonida bolalarda turli emotsional holatlar — qo‘rquv, xavotir, yig‘lash, bezovtalik kabi reaksiyalar kuzatilishi tabiiy holat ekanligi isbotlandi. Bu belgilar bolaning yangi muhitga moslashish jarayonida stress holatini boshdan kechirayotganidan dalolat beradi. Biroq to‘g‘ri tashkil etilgan pedagogik yondashuv, mehrli munosabat va qo‘llab-quvvatlash orqali bu qiyinchiliklarni sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Tarbiyachining roli adaptatsiya jarayonida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi alohida ta’kidlandi. Mehribon, sabrli va bolaga individual yondashuvchi pedagog bolada ishonch hissini shakllantiradi va uning yangi muhitga moslashuvini yengillashtiradi. Shuningdek, o‘yin faoliyatidan foydalanish, qiziqarli mashg‘ulotlar tashkil etish orqali bolani muhitga jalb qilish samarali natijalar beradi.

Ota-onalarning hamkorligi ham adaptatsiya jarayonining muvaffaqiyatli kechishida muhim omil hisoblanadi. Bola bog‘chaga kelishdan oldin psixologik jihatdan tayyorlangan bo‘lsa, unga bog‘cha haqida ijobiy tasavvur berilgan bo‘lsa, uning moslashuvi ancha oson

kechadi. Shu sababli ota-onalar va tarbiyachilar o‘zaro hamkorlikda ish olib borishlari, bolani qo‘llab-quvvatlashlari zarur.

Shuningdek, adaptatsiya jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etish, bolani asta-sekin yangi muhitga o‘rgatish muhim ahamiyatga ega. Bu usul orqali bola ortiqcha stresssiz, tabiiy tarzda moslashadi. Bola uchun qulay muhit yaratish, uning sog‘lig‘ini nazorat qilish va ijobiy emotsional fonni ta’minlash ham muhim vazifalardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi. Toshkent: O‘zbekiston, 2022.
2. Mirziyoyev Sh.M. Inson qadri uchun. Toshkent: O‘zbekiston, 2023.
3. G‘oziyev, E.G‘. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: NIF MSH, 2020.
4. Nishonova, Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2018.
5. Do‘stmuhamedova, Sh.A. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. Toshkent: TDPU, 2020.
6. Karimova, V.M. Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
7. G‘afforova, T.A. Maktabgacha ta’lim metodikasi. Toshkent: Fan, 2022.
8. Xongeldiyeva, D.Sh. Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi // Modern Education. 2025.
9. Abdurashidova, G. Bolalarda moslashuv jarayoni // The Latest Research in Education. 2025.
10. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка. Москва: Юрайт, 2021.
11. Эльконин, Д.Б. Детская психология. Москва: Академия, 2021.
12. Леонтьев, А.Н. Деятельность и развитие личности. Москва: Академия, 2020.
13. Венгер, Л.А. Психология дошкольника. Москва: Владос, 2022.
14. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. Москва: Просвещение, 2020.
15. Piaget J. The Psychology of the Child. New York: Basic Books, 2020.
16. Vygotsky L.S. Mind in Society. Harvard University Press, 2021.

17. Berk L.E. Child Development. Pearson, 2022.

18. Santrock J.W. Life-Span Development. McGraw-Hill, 2021.