Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida adaptatsiya muammosi va uning psixologik yechimlari

Abdukarimova Rohila Sunnatillo qizi
Innovatsion texnologiyalar universiteti
Boshlang‘ich ta’lim yo‘nalishi 1- kurs talabasi
Tursunqulova Mahliyo Hasan qizi
Innovatsion texnologiyalar universiteti
Boshlang‘ich ta’lim yo‘nalishi 1- kurs talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida adaptatsiya jarayonining psixologik xususiyatlari, maktab muhitiga moslashishda uchraydigan muammolar hamda ularning kelib chiqish omillari tahlil qilingan. Shuningdek, o‘quvchilarning maktabga ijtimoiy, emotsional va psixologik moslashuvini ta’minlashda o‘qituvchi, ota-ona va psixolog hamkorligining ahamiyati yoritilgan. Maqolada adaptatsiya jarayonida yuzaga keladigan qo‘rquv, tortinchoqlik, stress va kommunikativ qiyinchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan psixologik yechimlar hamda amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Adaptatsiya, boshlang‘ich sinf, o‘quvchi psixologiyasi, maktabga moslashuv, psixologik yordam, emotsional holat, stress, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv, psixologik xizmat, kommunikativ qobiliyat, o‘quv faoliyati, oila muhiti, psixologik trening, qo‘rquv, rivojlanish

Boshlang‘ich ta’lim davri bolaning hayotida eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Aynan shu davrda bola yangi ijtimoiy muhitga kiradi, kundalik tartibi o‘zgaradi va unda yangi mas’uliyat hissi shakllana boshlaydi. Maktabga qadam qo‘ygan bola uchun o‘yin faoliyatidan o‘quv faoliyatiga o‘tish jarayoni psixologik jihatdan murakkab kechishi mumkin. Shu sababli adaptatsiya, ya’ni yangi muhitga moslashish masalasi boshlang‘ich sinf o‘quvchilari psixologiyasida alohida ahamiyat kasb etadi. Psixologiyada adaptatsiya insonning yangi sharoit, yangi faoliyat yoki yangi jamoaga moslashish jarayoni sifatida talqin qilinadi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun adaptatsiya nafaqat maktab binosiga yoki dars jarayoniga ko‘nikish, balki yangi insonlar bilan muloqot qilish, intizom qoidalariga amal qilish hamda mustaqil faoliyat olib borishni ham anglatadi. Bu jarayon har bir bolada individual tarzda namoyon bo‘ladi. Ayrim bolalar yangi muhitga tez moslashsa, boshqalarda tortinchoqlik, qo‘rquv yoki emotsional zo‘riqish kuzatilishi mumkin. Boshlang‘ich sinf o‘quvchisining muvaffaqiyatli adaptatsiyasi ko‘p jihatdan oiladagi muhit, ota-onaning munosabati, o‘qituvchining pedagogik mahorati va sinfdagi psixologik muhitga bog‘liq bo‘ladi. Agar bola o‘zini xavfsiz va qo‘llab-quvvatlangan his qilsa, uning maktabga bo‘lgan qiziqishi ortadi. Aksincha, bosim, qo‘rqitish yoki ortiqcha talablar bolaning maktabga moslashuvini qiyinlashtiradi. Shuningdek, adaptatsiya jarayonida bolaning yosh va individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Chunki har bir bolaning xarakteri, temperament turi, qiziqishi va muloqotga kirishuvchanlik darajasi turlicha bo‘ladi. Shu bois boshlang‘ich ta’limda bolalarning psixologik holatini kuzatish, ularni rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlash muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida adaptatsiya muammolari turli psixologik, ijtimoiy va pedagogik omillar ta’sirida yuzaga keladi. Bola maktabga kelgach, uning hayot tarzida katta o‘zgarish sodir bo‘ladi. Avvallari erkin o‘yin va dam olish asosiy faoliyat bo‘lgan bo‘lsa, endilikda intizom, dars jadvali, vazifalar va mas’uliyat ustuvor ahamiyat kasb eta boshlaydi. Bu esa ayrim bolalarda ichki zo‘riqish va moslashish qiyinchiliklarini keltirib chiqaradi. Adaptatsiya muammolarining asosiy sabablaridan biri oilaviy muhit bilan bog‘liqdir. Oilada doimiy nizolar, ota-onaning e’tiborsizligi yoki

haddan tashqari talabchanligi bolaning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada bola maktab jamoasiga qo‘shilishda qiynaladi, o‘ziga ishonchsizlik paydo bo‘ladi yoki muloqotdan chekinishga harakat qiladi. Ba’zan ota-onalarning bolani boshqa tengdoshlari bilan taqqoslashi ham unda qo‘rquv va xavotir hissini kuchaytiradi. Yana bir muhim omil — o‘qituvchi va sinf muhiti hisoblanadi. Agar o‘qituvchi bolaga qo‘pol munosabatda bo‘lsa yoki uning xatolarini doimiy tanqid qilsa, o‘quvchida maktabga nisbatan salbiy munosabat shakllanishi mumkin. Aksincha, mehribon va qo‘llab-quvvatlovchi pedagog bolada ishonch va qiziqish uyg‘otadi. Sinfdoshlar bilan munosabat ham adaptatsiya jarayoniga ta’sir qiladi. Jamoaga qo‘shila olmaslik yoki tengdoshlari tomonidan rad etilish bola psixologiyasida salbiy hissiyotlarni yuzaga keltiradi.

Bundan tashqari, bolaning individual psixologik xususiyatlari ham adaptatsiya jarayonida muhim rol o‘ynaydi. Tortinchoq, uyatchan yoki hissiy jihatdan sezgir bolalar yangi muhitga moslashishda ko‘proq qiyinchilikka duch kelishadi. Ayrim bolalarda esa temperament xususiyatlari sababli haddan tashqari harakatchanlik yoki diqqatning tez chalg‘ishi kuzatiladi. Bu holat o‘quv faoliyatiga moslashishni murakkablashtiradi. Shu sababli boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida adaptatsiya muammolarini bartaraf etishda bolaning oilaviy muhiti, individual xususiyatlari va pedagogik yondashuvlar kompleks tarzda o‘rganilishi zarur hisoblanadi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining maktabga moslashuv jarayonida turli psixologik qiyinchiliklar kuzatiladi. Chunki bola yangi muhit, yangi tartib va yangi insonlar bilan yuzma-yuz keladi. Bu holat ayrim o‘quvchilarda emotsional zo‘riqish, xavotir va ichki qo‘rquv hissini paydo qilishi mumkin. Adaptatsiya davridagi qiyinchiliklar bolaning ruhiy holati, xulq-atvori va o‘quv faoliyatida yaqqol namoyon bo‘ladi. Eng ko‘p uchraydigan muammolardan biri — maktabdan qo‘rqish holatidir. Ayrim bolalar ota-onasidan uzoqlashishga qiynaladi, yangi jamoaga kirishishdan cho‘chiydi yoki o‘qituvchidan hadiksiraydi. Natijada ular maktabga borishni istamasligi, yig‘lashi yoki turli bahonalar topishga urinishi mumkin. Bu esa bolaning maktabga bo‘lgan qiziqishini pasaytiradi. Shuningdek, adaptatsiya davrida kommunikativ qiyinchiliklar ham uchraydi. Ba’zi bolalar tengdoshlari bilan tez muloqotga kirisha olsa, ayrimlari tortinchoqligi sababli jamoaga qo‘shila olmaydi. Bunday bolalar dars jarayonida faol ishtirok etmasligi, savollarga javob berishdan qochishi yoki yolg‘izlikni afzal ko‘rishi mumkin. Bu holat bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi.

Adaptatsiya jarayonidagi yana bir muhim muammo — emotsional zo‘riqish va stressdir. Doimiy nazorat, vazifalarning ko‘pligi yoki yuqori talablar bolani ruhiy jihatdan charchatadi. Natijada tez jahllanish, injiqlik, yig‘loqilik yoki tushkunlik holatlari kuzatilishi mumkin. Ayrim hollarda bolaning ishtahasi pasayadi, uyqusi buziladi yoki tez charchash holatlari yuzaga keladi. Bundan tashqari, o‘quv faoliyatiga moslashishdagi qiyinchiliklar ham adaptatsiya muammolarining bir ko‘rinishi hisoblanadi. Har bir bola bilimni bir xil tezlikda o‘zlashtira olmaydi. Diqqatning barqaror emasligi, xotira va tafakkurning yetarlicha rivojlanmaganligi ayrim o‘quvchilarda o‘qishga nisbatan qiyinchilik tug‘diradi. Bu esa ularda o‘zini boshqalardan kam his qilish kabi salbiy hissiyotlarni paydo qilishi mumkin. Shu sababli adaptatsiya jarayonidagi psixologik qiyinchiliklarni o‘z vaqtida aniqlash va ularga to‘g‘ri psixologik yondashuvni qo‘llash bolaning sog‘lom rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining maktabga muvaffaqiyatli moslashuvi uchun ularga psixologik jihatdan to‘g‘ri yondashish muhim hisoblanadi. Adaptatsiya jarayonida yuzaga keladigan muammolarni bartaraf etishda o‘qituvchi, ota-ona va psixologning hamkorligi alohida ahamiyatga ega. Chunki bolaning ruhiy holatini qo‘llab-quvvatlash uning maktabga bo‘lgan munosabatini ijobiy shakllantiradi. Psixologik yechimlarning eng muhimlaridan biri — bolada maktabga nisbatan ijobiy motivatsiyani shakllantirishdir. Bola maktabni qo‘rquv yoki bosim manbai emas, balki yangi bilim va do‘stlar oladigan qiziqarli maskan sifatida qabul qilishi kerak. Buning uchun o‘qituvchi dars jarayonida rag‘batlantirish, maqtov va qo‘llab-quvvatlash usullaridan samarali foydalanishi zarur. Oddiy iliq so‘z

yoki kichik muvaffaqiyatni e’tirof etish ham bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Shuningdek, psixologik trening va o‘yinlar ham adaptatsiya muammolarini kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Turli jamoaviy o‘yinlar, muloqotni rivojlantiruvchi mashqlar va emotsional treninglar bolalarning tengdoshlari bilan tezroq yaqinlashishiga yordam beradi. Ayniqsa, tortinchoq va uyatchan bolalarni faoliyatga jalb qilish ularda ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Ota-onalarning to‘g‘ri munosabati ham bolaning moslashuv jarayoniga katta ta’sir ko‘rsatadi. Ba’zi ota-onalar bolaning har bir xatosini tanqid qiladi yoki undan yuqori natijalarni talab qiladi. Bu esa bolada qo‘rquv va xavotir hissini kuchaytiradi. Shu sababli ota-onalar farzandini qo‘llab-quvvatlashi, uning yutuqlarini qadrlashi va maktabdagi taassurotlariga qiziqish bilan yondashishi lozim. Oiladagi iliq psixologik muhit bolaning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, maktab psixologi tomonidan olib boriladigan diagnostika va konsultatsiyalar ham muhim o‘rin tutadi. Psixolog bolaning individual xususiyatlarini o‘rganib, undagi moslashuv qiyinchiliklarini aniqlaydi va tegishli tavsiyalar beradi. Zarur hollarda individual suhbatlar yoki korreksion mashg‘ulotlar tashkil etiladi. Bu esa bolaning ichki kechinmalarini kamaytirishga yordam beradi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining maktabga muvaffaqiyatli moslashuvi ta’lim sifatini oshirishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini samarali tashkil etish zarurdir. Psixologik xizmat bolaning ruhiy holatini o‘rganish, moslashuv jarayonidagi muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan kompleks faoliyatni amalga oshiradi. Maktab psixologi adaptatsiya davrida o‘quvchilarning hissiy holati, xulq-atvori va jamoaga moslashish darajasini kuzatadi. Bu jarayonda turli psixologik diagnostika usullaridan foydalaniladi. Diagnostika orqali bolaning qo‘rquv, xavotir, tortinchoqlik yoki kommunikativ qiyinchiliklari aniqlanadi. Natijada har bir o‘quvchiga individual yondashuvni tashkil etish imkoniyati yaratiladi. Psixologik xizmatning yana bir muhim vazifasi — ota-onalar va o‘qituvchilar bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yishdir. Ko‘pincha bolaning maktabga moslashuvi bilan bog‘liq muammolar oilaviy muhit yoki noto‘g‘ri pedagogik yondashuv natijasida kuchayadi. Shu sababli psixolog ota-onalarga farzand bilan to‘g‘ri muloqot qilish, uni qo‘llab-quvvatlash va ortiqcha bosimdan saqlanish bo‘yicha tavsiyalar beradi. O‘qituvchilarga esa bolalarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlash tavsiya etiladi. Shuningdek, psixologik xizmat doirasida turli treninglar, rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar va psixoprofilaktik tadbirlar tashkil etiladi. Bu mashg‘ulotlar bolalarda muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish, o‘ziga ishonchni oshirish va emotsional barqarorlikni shakllantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, jamoaviy o‘yinlar va interaktiv usullar orqali bolalarning maktab muhitiga moslashuvi tezlashadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019. 190-b
2. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.200-b
3. Nishonova Z.T. Bolalar psixologiyasi va psixodiagnostika. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.y.196-b
4. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Prosvesheniye, 2018. 152-b
5. Karimova V.M. Oila psixologiyasi va tarbiya asoslari. – Toshkent: Tafakkur, 2022. 162-b