

**MAKTABGA MOSLASHOLMAYOTGAN 1-SINF O‘QUVCHILARINING  
PSIXOLOGIK QIYINCHILIKLARINI BARTARAF ETISH YO‘LLARI****Januzakova Ayjan Zaurbek qizi***Toshkent viloyati Yangiyo‘l tumani 49-maktab amaliyotchi psixologi***Annotatsiya**

*Ushbu maqolada 1-sinf o‘quvchilarining maktabga moslashish jarayonida uchraydigan psixologik qiyinchiliklar va ularni bartaraf etish yo‘llari yoritilgan. Shuningdek, moslasholmaslikning asosiy sabablari hamda psixologik mashg‘ulotlarning ahamiyati haqida ma‘lumot berilgan.*

**Kalit so‘zlar:** maktabga moslashuv, psixologik qiyinchilik, 1-sinf o‘quvchisi, emotsional holat, psixologik mashg‘ulot.

Boshlang‘ich ta‘lim bolaning hayotidagi muhim bosqich hisoblanadi. Ayniqsa, 1-sinfga qadam qo‘yish bola uchun yangi hayot tarzining boshlanishidir. Bola yangi muhitga, yangi do‘stlarga, o‘qituvchi talablariga va kun tartibiga moslashishi kerak bo‘ladi. Shu sababli ayrim bolalarda maktabga moslashish jarayoni qiyin kechadi. Maktabga moslasholmaslik bolaning ruhiy holatiga va o‘qish faoliyatiga salbiy ta‘sir qiladi. Bunday bolalarda qo‘rquv, xavotir, tortinchoqlik, darsga qiziqmaslik kabi holatlar kuzatiladi. Shu bois maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-onaning hamkorligi juda muhim hisoblanadi. Maktabga moslashuv — bu bolaning yangi ijtimoiy muhitga va o‘quv faoliyatiga ko‘nikish jarayonidir. Bola maktabga kirgach, yangi qoidalarga amal qilishni, darsda o‘tirishni, topshiriqlarni bajarishni va jamoada ishlashni o‘rganadi. Psixolog olimlar L.S. Vygotskiy va D.B. Elkonin bolaning rivojlanishida ijtimoiy muhitning ahamiyatini alohida ta‘kidlaganlar. Ularning fikricha, bolaning maktabga muvaffaqiyatli moslashuvi kattalarning yordami va qo‘llab-quvvatlashiga bog‘liq. 6–7 yoshdagi bolalarda hissiy sezgirlik yuqori bo‘ladi. Ular tez xafa bo‘lishi, qo‘rqishi yoki uyatchan bo‘lishi mumkin. Shu sababli bolaning ruhiy holatiga ehtiyotkorlik bilan yondashish kerak.

Maktabga moslasholmaslik turli sabablar tufayli yuzaga keladi. Psixologik sabablar: o‘ziga ishonchsizlik, maktabdan qo‘rqish, diqqatning sustligi, hissiy beqarorlik. Oilaviy sabablar: oiladagi nizolar, bolaga yetarli e‘tibor bermaslik, ortiqcha talabchanlik, bolani boshqa bolalar bilan taqqoslash. Pedagogik sabablar: individual yondashuvning yetishmasligi, rag‘batlantirishning kamligi, o‘qituvchining qo‘pol munosabati. Ijtimoiy sabablar: tengdoshlar bilan chiqisha olmaslik, jamoaga qo‘shila olmaslik, muloqot ko‘nikmalarining sustligi.

Moslasholmaslik quyidagi belgilar orqali namoyon bo‘ladi: maktabga borishni istamaslik, darsda passiv bo‘lish, tez charchash, yig‘loqilik, bosh yoki qorin og‘rig‘i. Maktabga moslashishda qiyinchilikka duch kelayotgan bolalar bilan psixologik mashg‘ulotlar olib borish muhimdir. Ushbu mashg‘ulotlar bolaning emotsional holatini yaxshilashga yordam beradi. Mashg‘ulotlarning asosiy maqsadi: bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish, xavotirni kamaytirish, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish, diqqat va xotirani mustahkamlashdir. Psixologik mashg‘ulotlarda: o‘yin terapiyasi, art-terapiya, relaksatsiya mashqlari, rolli o‘yinlardan foydalaniladi.

**Masalan: “Tanishuv doirasi”**

Bolalarning jamoaga tez moslashishiga yordam beradi.

**“Qo‘rquvni chizamiz”**

Boladagi ichki qo‘rquv va xavotirni kamaytiradi.

Hikoya o‘qish: “Ona ayiq va bolasi maktabga boradi” (ajralish, mustaqillik haqida hikoya).

Ajralish xavotiri kuchaysa – bola onasila yopishib yig‘lasa:

-Xavfsizlik so‘zlari: “Men seni sevaman, sen xavfsizdasan, men seni kutaman.”

-Bolani aybdor qilmasdan, hissini tan olish: “Meni sog‘inishing tabiiy, men ham seni sog‘inaman.”

2.Ona qo‘rquvni kamaytirsin: Onaning xavotiri bo‘lsa, uni bola sezadi. Onaning xotirjamligi bola ga o‘tadi.

**Nafas mashqlari**

Asabiylik va hissiy zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi.

Mashg‘ulotlar haftasiga 1–2 marta o‘tkazilishi tavsiya etiladi.

1-sinf o‘quvchilarining maktabga moslashuvi ularning keyingi o‘qish faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Maktabga moslasholmaslik bolaning ruhiy holati va o‘qishga bo‘lgan qiziqishiga salbiy ta‘sir qiladi. Shu sababli psixolog, o‘qituvchi va ota-onaning hamkorligi asosida bolalarni qo‘llab-quvvatlash zarur. Psixologik mashg‘ulotlar orqali bolalarda o‘ziga ishonch, ijobiy kayfiyat va maktabga nisbatan qiziqish shakllanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent.
2. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent.
4. Shoumarov G‘.B. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent.
5. Pedagogika va psixologiya bo‘yicha metodik qo‘llanmalar.