

TARBIYALANUVCHILARDA MOSLASHUVCHANLIK  
MEHANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH  
DOLZARB MUAMMO SIFATIDA

*Akramova Dildora Ergashevna - Nizomiy nomidagi TDPU  
“Maktabgacha ta’lim pedagogikasi va psixologiyasi”  
kafedarasida o’qituvchisi*

**Annotatsiya:** ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarni adaptiv jarayonlarini takomillashtirishning metodikasi asoslari, uning asosiy mazmuni, bu jarayonda bolalarda yuzaga keladigan muammolar va ularni bartaraf etish usullari haqida fikr bildirilgan

**Kalit so’zlar:** moslashuvchanlik, adaptatsiya, ehtiyoj, talab, dars mashg’ulotlari, mustaqil fikr-mulohaza, talabalar, psixologik moslashuv, yosh pedagog, ijtimoiy adaptatsiya, psixologik adaptatsiya, kasbiy-pedagogik adaptatsiya, kasbiy shakllanish.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ ГИБКОСТИ У  
СТУДЕНТОВ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

**Аннотация:** в данной статье изложены основы методики совершенствования адаптационных процессов дошкольников, ее основное содержание, проблемы, возникающие у детей в этом процессе и методы их устранения.

**Ключевые слова:** гибкость, адаптация, потребность, спрос, уроки, самостоятельная обратная связь, студенты, психологическая адаптация, молодой педагог, социальная адаптация, психологическая адаптация, профессионально-педагогическая адаптация, профессиональное становление.

IMPROVING THE MECHANISMS OF FLEXIBILITY IN STUDENTS AS  
AN URGENT PROBLEM

**Abstract:** in this article, the basis of the methodology of improving the adaptive processes of preschool children, its main content, the problems that arise in children in this process and the methods of their elimination are expressed.

**Key words:** flexibility, adaptation, need, demand, lessons, independent feedback, students, psychological adaptation, young pedagogue, social adaptation, psychological adaptation, professional-pedagogical adaptation, professional formation.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning adaptiv jarayonlarini takomillashtirishda har bir bolaning yosh va individual xususiyati alohida e'tiborga olinadi va bolalarning karakter-xususiyatidan kelib chiqib psixologik-pedagogik moslashtirish ishlari olib boriladi maktabgacha ta'lim tashkilotiga kelgan bolalarda psixologik jarayonlar to'la shakillanmagan, 2-3 yoshli murg'ak qalbdir. 3 yoshli bola maktabgacha ta'lim tashkilotiga kelganda bog'chaga moslashtirish jaroyonida kechadigan turlixil muommoli holatlar yuzaga keladi:

1. Yangi ijtimoiy muhitga ko'nikolmaslik.
2. Ruhiy va fizialogik charchoq.
3. Uyquni buzilishi.
4. Kommunikativ munosabatlarga kirisholmaslik.
5. O'yin faoliyatiga qo'shilolmaslik
6. Yangi taomlarga moslashishda kechadigan qiyinchiliklar .
7. Umumiy holda kayfiyatni tushishi .

Bu kabi holatdan bolada kuchli ruhiy zo'riqish paydo bo'ladi. Shu boisdan maktabgacha talim tashkilotiga kelgan bolalarni moslashish jarayonida tarbiyachi va psixolog tomondan psixologikpedagogik ishlar olib boriladi. Bundan tashqari ota-onalar bilan hamkorlik yo'lga qo'yiladi. Bu esa bolada maktabgacha talim tashkilotiga moslashish jaroyonini samarali kechishini va turli xil stresslarni oldini oladi. Bolalarda adaptatsion jarayonlarni takomillashtirishda tarbiyachilar tomondan turlixil ish usullari olib boriladi:

1. Ota-onalar bilan hamkorlik.
2. Bolalarga psixologik-pedagogik yondashish.
3. Bolalarning hissiy-emotsional holatini o'rganish.
4. Bolalarni o'yin faoliyatiga jalb qilish.
5. Bolalarni maktabgacha talim tashkiloti xodimlari va guruh bolalari bilan tanishtirish.
6. Bolaga maktabgacha talim tashkilotidagi barcha xonalar, bog' va bolalar maydonchasini ko'rsatish.
7. Bolada erkin faoliyatni his ettirish.
8. Bolaga maktabgacha talim tashkiloti xodimlari va tengdoshlari bilan kamunikativ munosabatga kirishishni o'rgatish.

Bu jarayonlar bolalar bilan individual olib boriladi. Negaki har bir bola kichik bir olamdir. Shunday ekan moslashish jarayoni ham bolada turlicha kechadi. Moslashish jarayoni tez o'rta yoki juda og'ir kechishi bilan farqlanadi. Bu esa bolaning tug'ilganidan boshlab maktabgacha talim tashkilotiga kelgunigacha bo'lgan davrga bogliq. Ya'ni oilaviy muhitning bolani adptatsion jarayonlarini takomillashtirishda o'rni beqiyosdir. Olimlarimiz bolaning bolalar bog'chasiga moslashishi uchun ota-

onalar bolalarning o'z xatti-harakatlariga ko'nikmalariga va uyga kundalik hayotga etibor berishi va bola quyidagi ko'nikmalariga ega bo'lishi lozimligini ta'kidlaganlar:

1. Uyda bolaning uyqu vaqtlari bolalar bog'chasida sokin soatlar vaqtiga to'g'ri kelishi kerak;

2. bolaning stolda o'zini tutishi va o'zo'zidan ovqat qilishi kerak - qoshiq, vilka, chashka va boshqa idishlardan foydalaning;

3. bola kattalar bo'lmasdan mustaqil ravishda uxlab qolishi kerak;

4. xo'ppoz o'z-o'zidan yuvinishi, potti so'rashi kerak;

5. bola ko'krakni emizish odatidan sutdan ajratilishi kerak;

6. Bolajon mustaqil ravishda kiyinib, uning narsalarini qayerda va begona odamlar bilan farqlashi kerak;

7. bolaning tengdoshlari va qarindoshlari bo'lmagan kattalar bilan kamida muloqot qilish tajribasi bo'lishi kerak.

Bolani bolalar bog'chasiga moslashtirishda o'yin ham bolaga yaqindan yordam beradi. Bolalar faoliyatining asosiy shaklini o'yin egallaydi va bola atrof – olamga tengdoshlariga o'yin orqali moslashadi. Olimlarimiz bolani bolalar bog'chasiga moslashishida quyidagi qoidalar muhim ekanligini aytib o'tishgan.

Qoida 1. Birinchi va eng muhim qoida - bu o'yinda ixtiyoriy ishtirok etish. Bolaning taklif qilingan o'yinda ishtirok etishni xohlashini ta'minlash kerak. Majburlash orqali biz bolada norozilik, negativizm tuyg'usini uyg'otishimiz mumkin va bu holda o'yin samarasini kutmaslik kerak. Aksincha, boshqalarning qanday o'ynashini, bolalarning qiziqishini ko'rgan holda, bola o'zi o'yinga qo'shiladi. O'yin haqiqatan ham bolalarni o'ziga jalb qilishi va ularning har biriga shaxsan ta'sir qilishi uchun uni bajarish kerak

Qoida 2. Voyaga yetgan kishi o'yinnig bevosita ishtirokchisiga aylanishi kerak. O'zining xatti-harakatlari, bolalar bilan hissiy aloqalari bilan u ularni o'yin faoliyatiga jalb qiladi, ular uchun buni muhim va mazmunli qiladi. O'yin diqqat markaziga aylangani kabi. Bu, ayniqsa tanishishning dastlabki bosqichlarida juda muhimdir yangi o'yin... Shu bilan birga, kattalar o'yinni tashkil qiladi va boshqaradi. Shunday qilib, ikkinchi qoida shundaki, kattalar ikkita rolni - ishtirokchi va tashkilotchini birlashtiradi. Bundan tashqari, kattalar ushbu rollarni birlashtirishda davom etishi kerak.

Qoida 3. Rivojlantiruvchi effekt uchun zaruriy shart bo'lgan o'yinlarni ko'p marta takrorlash. O'quvchilar yangi narsalarni har xil usulda va har xil stavkalarda qabul qilishadi va o'rganadilar. Muayyan o'yinda muntazam ravishda ishtirok etib, bolalar uning mazmunini tushuna boshlaydilar, yangi tajribani o'zlashtirish va qo'llash uchun o'yinlar yaratadigan shartlarni yaxshiroq bajara boshlaydilar. Va shuning uchun o'yinni takrorlaganingizda charchamasligingiz kerak

Qoida 4. Vizual materiallar (ba'zi o'yinchoqlar, turli xil narsalar va boshqalar) himoyalangan bo'lishi kerak, ularni oddiyga aylantirmaslik kerak, har doim mavjud. Birinchidan, bu yo'l u uzoqroq davom etadi, ikkinchidan, ushbu material uzoq vaqt davomida bolalar uchun g'ayrioddiy bo'lib qoladi.

Qoida 5. Kattalar bolaning harakatlarini baholamasliklari kerak: bu holda "Noto'g'ri, noto'g'ri" yoki "Ofarin, to'g'ri" kabi so'zlar ishlatilmaydi. Bolaga o'zini ko'rsatish, ifoda etish imkoniyatini bering, uni o'zingizning, hatto eng yaxshi ramkaga aylantirmang. U dunyoni o'ziga xos tarzda ko'radi, narsalarga o'z nuqtai nazari bor, barchasini ifoda etishga yordam bering! Farzandingizni kuzatib boring, uni tinglang va u sizga u uchun eng maqbul ta'lim usullari va usullarini aytib beradi!

Aytgancha, 3-5 yoshdagi o'g'il bolalar moslashish jihatidan qizlarga qaraganda ancha zaifdir, chunki bu davrda ular onalariga ko'proq bog'lanib, undan ajralishga qattiqroq munosabatda bo'lishadi. Hissiy jihatdan rivojlanmagan bolalar uchun, aksincha, moslashish oson - ularda onasiga shakllangan bog'lanish yo'q. Uch yoshida, bola odatda allaqachon odamlar bilan aloqa qilishni yaxshi ko'radi. U hatto o'zi bilan aloqa qilish sababini o'zi tanlashi mumkin. Bolaning uyg'unligi moslashish jarayonining muvaffaqiyatli natijasi uchun yordam beradi. Biroq, maktabgacha yoshdagi birinchi kunlarda ba'zi bolalar bu mulkni yo'qotadilar. Bunday bolalar o'zlarini tutib turishadi va o'ziga xos emaslar, barcha vaqtlarini faqat "ajoyib izolyatsiyada" o'tkazadilar.

Ushbu "mag'rur aloqa qilmaslik" o'rnini "murosasiz aloqa" egallaydi, demak, bolaning o'zi to'satdan kattalar bilan aloqa o'rnatish tashabbusini boshlagan. Biroq, bu tashabbus yolg'ondir. Bolaga bunga faqat mavjud vaziyatdan chiqish yo'li sifatida ehtiyoj bor va odamlar bilan, ayniqsa tengdoshlari bilan muloqotni yaxshilashga qaratilgan emas. Bunday paytda, odatda, bola yig'lab, o'qituvchiga yuguradi, uning qo'lidan ushlab, uni eshik oldida tortib olishga harakat qiladi va uni uyiga olib ketishini so'rab ibodat qiladi. Ko'pincha, moslashish davri umumiy moslashish jarayonining o'tkir bosqichi deb ataladi. Psixologlarning kuzatuvlariga ko'ra, ushbu davrning o'rtacha davri odatda: Oxirda - 7-10 kun 3 yoshdagi bolalar bog'chasida - 2-3 hafta Katta maktabgacha yoshda - 1 oy Bolalarning bolalar bog'chasiga qanday moslashishi, moslashish davrining o'tkir bosqichi qanday og'irligi bo'yicha, ularni uchta asosiy guruhga bo'lish mumkin.

Birinchi guruh vaziyatning o'zgarishiga asabiy munosabat bilan munosabatda bo'lgan bolalardan iborat bo'lib, ularga shamollash ham qo'shiladi. Bu eng yomon ssenariy. Ammo asta-sekin hamma narsani hal qilish mumkin va bu asosan uydagi vaziyatga bog'liq. Ikkinchi guruhga asab kasalliklari bo'lmagan bolalar kiradi - bolalar bog'chasida ular "shunchaki" tez-tez kasal bo'lishni boshlaydilar. Shunga qaramay, barcha turdagi infeksiyalarning "almashinuvi" mavjud. Va nihoyat, bolalarning deyarli yarmi eng gullab- yashnagan guruhni tashkil etadi - ular bolalar bog'chasiga ko'p yoki ozgina tayyor holda katta yo'qotishsiz qatnashadilar. Agar bir oydan ko'proq vaqt o'tgan bo'lsa va bola bolalar bog'chasiga o'rganmagan bo'lsa, unda siz uni nima

tashvishga solayotganini, nega u shunchalik injiq va g'azabli ekanligi haqida o'ylab, batafsilroq ko'rib chiqishingiz kerak.

Oson moslashish 1-2 hafta davom etadi. Bola asta- sekin uyqu va ishtaha normallasadi, hissiy holat tiklanadi va atrofdagi dunyoga qiziqish, kattalar bilan munosabatlar va tengdoshlar. Yaqinlaringiz bilan munosabatlar buzilmaydi, bolam juda faol, ammo uyg'otmagan. Tana himoyasining pasayishi ahamiyatsiz ifoda etilgan va 2-3 hafta oxirida ular tiklanadi. O'tkir kasalliklar paydo bo'lmaydi. Moslashuv paytida, o'rtacha xatti— harakatlar va umumiy buzilishlar bolaning ahvoli yanada aniqroq, bolalar bog'chasiga qaramlik uzoqroq davom etadi.

Uyquni 30- 40 kundan keyin yaxshiroq tuyadi va tiklanadi, kayfiyati beqaror, bir oy ichida bolaning faoliyati sezilarli darajada kamayadi: u tez-tez yig'laydi, harakatsiz, o'yinchoqlarga qiziqish bildirmaydi, o'qishdan bosh tortadi, deyarli gapirmaydi. Ushbu o'zgarishlar bir yarim oygacha davom etadi. Vegetativ asab faoliyatidagi o'zgarishlar tizimlar: bu najasning funktsional buzilishi bo'lishi mumkin, xira, terlash ko'z ostidagi soyalar, qizarib ketgan vonoqlar, kuzatib borish orqali ma'lum natijalarga erishish mumkin.

Xulosa qilib aytganda bolalarham bir nihol. Bir niholni u joydan bu joyga olib o'tganimizda niholni unib o'sishi uchun biroz vaqit ketadi va unga bogbon tomondan mehir bilan turli xil ishlovlar suv ozuqaviy moddalar berib turiladi. Shunday ekan bolalarni ham maktabgacha talim tashkilotiga moslashguniga qadar tarbiyachilar mexir bilan ta'lim tarbiya berishlari kerak, hamda ota-onalar bilan olib borladigan ish jarayonlarni to'g'ri va to'liq yo'lga qo'ymog'i zarurdir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar royhati:**

1. Belkina L.V. Yosh bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalari sharoitlariga moslashish. - Voronej: O'qituvchi, 2006 yil, - 236 b.
2. Babenkova, E.A. Davolaydigan o'yinlar. 3 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun - M.: Sfera. 2010 yil - 80 b.
3. Akramova, D. (2022). BO'LAJAK PEDAGOG-PSIXOLOGLARNING MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMIDAGI FAOLIYATI. *Science and innovation*, 1(B8), 322-326.
4. Akramova, D. (2022). Oliy ta'lim muassasalari talabalarida pedagogik-psixologik moslashuvchanlikni mazmun mohiyati. *Science and innovation*, 1(B8), 2150-2153.
5. Ergashevna, A. D. (2023). TALABALARDA PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK MOSLASHUVCHANLIK MEHANIZIMLARINI RIVOJLANTIRISH TEHNOLOGIYALARINI TAKOMILLASHTIRISH BUGUNGI MUOMMO SIFATIDA. *PEDAGOGS* jurnali, 26(1), 13-17.
6. Ф Абдиева МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТИ ДИРЕКТОРЛАРИНИНГ БОШҚАРУВ МАДАНИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ *Science and innovation* 1 (B8), 2154-2156
7. ФФ қизи Абдиева МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТИ РАЎБАРИНИНГ БОШҚАРУВ МАДАНИЯТИНИ ИННОВАЦИОН ЁНДАШУВЛАР АСОСИДА РИВОЖЛАНТИРИШ МЕХАНИЗМЛАРИ *ИНТЕРНАЦИОНАЛ КОНФЕРЕНСЕС* 1 (2), 397-400