

**BOLALARNI BOG'CHA MUHITIGA MOSLASHISHIDA OILAVIY
MUNOSABATLARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI**

*Andijon davlat universiteti tayanch doktoranti
Ibragimova Odina Kamoldinovna*

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolani maktabcha ta'lim tashkilotiga ijtimoiy-psixologik moslashish davrida ota-onasining roli va ahamiyati haqida yoritilgan. Qolaversa boshqa oila azolarining ham boladagi bu yangi muhitga moslashish davrida nimalarni hisobga olishi haqida so'z boradi. Boladagi adaptatsiyani oson kechishi uchun bir qator maslahatlar, moslashish bosqichlarini qanday ketma-ketlikda olib borish bo'yicha tizimli tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy-psixologik moslashuv, dezadaptatsiya, ko'nikma, malaka, ta'lim tashkiloti, oyin faoliyati, kognitiv bilish, muloqot, tayyorgarlik.

THE PSYCHOLOGICAL EFFECT OF FAMILY RELATIONSHIPS ON THE
ADAPTATION OF CHILDREN TO THE KINDERGARTEN ENVIRONMENT

Abstract: This article describes the role and importance of parents during the socio-psychological adaptation of a child to preschool education. In addition, it is discussed what other family members should take into account during the period of adaptation of the child to this new environment. A number of tips and systematic recommendations on how to carry out the stages of adaptation in order to facilitate the child's adaptation have been given.

Key words: socio-psychological adaptation, maladaptation, skill, competence, educational organization, game activity, cognitive knowledge, communication, preparation.

Bolani to'laqonli tarbiyalash, uni rivojlantirish va kattalikka tayyorlash uchun uzluksiz ta'limning boshlang'ich bo'g'ini bo'lgan maktabgacha ta'lim tashkiloti komil inson tarbiyasida alohida ahamiyatli. Shunday qilib bolani oila davrasidan endi bog'cha muhitiga, yangi sharoitga moslashtirish jarayoni bola hayotida tub burilish yasaydi. Moslashish har bir bolada individual tarzda turlicha kechadi. Chunki xar bir bolaning o'ziga xos xulq atvori va xususiyatlari mavjud. Qolaversa yangi muhitga moslashish bolalarning o'zi o'rganib qolgan oilaviy muhitida necha kishi bo'lgani va ular bilan munosabatlari qay tarzda shakllanganligi bilan ham bo'g'liq. Demak bog'chada bola tengdoshlari va kattalar orasida keng doirada muloqot qilishni

o'rganadi, mustaqillik va tashkilotchilik qobiliyatlari shakllantirilib boriladi. Turli amaliy faoliyatlarga (o'yin, o'rganish, kognitiv) ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Ota-onalar bolalarini bog'cha muhitiga to'gridan-to'g'ri olib bormasdan, balki aksincha oila azolari tomonidan bir muddat bola bilan ko'niktirish ishlari olib borilishi maqsadga muvofiq. Yani bunda nimalarni hisobga olish kerak? Bolani oila a'zolaridan tashqari qarindoshlar, qo'ni-qo'shnilar bilan tanishtirish ular bilan muloqot qilishga imkoniyat yaratib berish, begonalar bilan muloqot qilishga ko'nikishni hosil qiladi. Yuqoridagi jarayonni bosib o'tish, uy oila muhitidan endi bola uchun notanish bo'lgan kishilar jamoasi va narsalarga to'la butunlay boshqacha dunyoga kirib borishida ijobiy rol o'ynaydi.

Ba'zi bolalarda moslashish jarayoni o'zgarishlarni osongina engish orqali amalga oshiriladi. Lekin ko'pchilik bolalar uchun bu jarayon qo'rquv, ko'z yoshlar, turli injiqliklarini namoyon qiladi. Bolalar bog'chasiga moslashish jarayoni nimani o'z ichiga oladi?

Muayyan sharoitlarga moslashish jarayoni adaptatsiya deb ataladi. Har bir inson turli yosh davrlarida yangi jamoa muhitga kirishiga to'g'ri keladi. Bu o'rinda yangi muhitga moslashish nafaqat bolalar uchun, balki bazan kattalarda ham shunchaki amalga oshmaydi. Chunki oson yoki qiyin moslashish mana shu jamoa azolarini yangi kelgan shaxsga nisbatan qilgan munosabatlariga ham bog'liq.

Agar bola bog'chaga kirishda yig'lab qolsa, bu albatta ota-onasining ham kayfiyatiga salbiy ta'sir qiladi. Kuni bilan hayoli farzandida bo'lib, shu kungi ish unumi pasayishiga sabab bo'ladi. Yuqoridagi noqulayliklarga duch kelmaslik uchun bolani maktabgacha ta'lim tashkilotiga olib kelish, moslashish davrida ota-onalar va tarbiyachilar eng muhim ishtirokchilar sanaladi. Demak bola bog'cha muhitiga oilada qanday tayyorlanadi:

- qat'iy kundalik rejimga o'rganing;
- ota-onasi va qarindoshlar bilan faol muloqotda bo'lish;
- tengdoshlari muhitida uzoq vaqt qolish;
- notanish odamning ko'rsatmalarini tinglash (ota-onasi nazoratida);
- odatiy konfor (o'zi uchun qulay) zonasini tark etib, yangi jamoalarga kirish;

Shuningdek, bolaning shaxsiy e'tibor darajasi keskin kamayganiga ko'nikishi qiyin.

Kichkina odamning hayotidagi tub o'zgarishlar nevroitik reaksiyalarni keltirib chiqarishi tabiiydir. Ular bunga ko'z yoshlari va isteriya, ovqatlanishdan bosh tortish, injiqliklar, tez-tez kasalliklar va boshqalar bilan ifodalanadi.

Moslashuv bosqichlari:

- tayyorgarlik;
- kalit;
- final.

Ota-onalar ularning har biriga to'laqonli mas'uliyat bilan yondashishlari kerak.

Tayyorgarlik bosqichi: Avvalo, bolaning ijtimoiy doirasini asta-sekin kengaytirish bilan boshlanadi. Boshqa bolalar bilan birgalikda o'yinlarda olingan ijobiy his-tuyg'ularni saqlash. O'yin jarayonidagi qiziqarli vaziyatlarni bola bilan muhokama qilish orqali bolani quvonchini yanada kuchaytirish. Qolaversa bolaga bog'cha haqida oldindan aytib berish va uni ko'rsatish. Uning bo'lajak bog'chasi yorqin va rang-barang xonalari, chiroyli o'yin maydonchalari, qiziqarli o'yin o'ynaydigan tengdoshlari davrasi bo'lishiga uni e'tiborini qaratilishi kerak.

Ota-onalarning galdagi qiladigan ishi o'zini talablaridan kelib chiqib, o'zi uchun qulay bo'lgan yaqinlikdagi bog'chalarni ko'rib chiqib tanlov qilishi kerak. Bolalar bog'chasi xodimlari bilan oldindan kelishgan holda, siz u yerga farzandingiz bilan ekskursiya qilishingiz mumkin. Bo'lajak tarbiyachi va bolalar bilan tasodifiy tanishish ham zarar qilmaydi. Ushbu vaziyatdan foydalangan holda ona tarbiyachiga farzandining tabiiy ehtiyojlarini qondirishda ularni qanday so'zlar bilan ifoda etishi bilan tanishtirib qo'yilsa yanada maqsadga muvofiq bo'ladi. Qolaversa, bolaga tengdoshlari bog'chada nima qilishlarini ko'rsatib ijobiy ta'surotlarga ega bo'lish imkoniyati yuzaga keladi.

Bolalar bog'chasiga tashrif buyurishdan oldin bolaga asosiy harakatlarni o'rgatish kerak:

- hojatxonaga borish;
- o'zi ovqatlanish;
- qo'llarini yuvish,
- yuzini yuvish,

- tishlarini yuvish, kamida ikki oy oldin, bolani kun tartibiga imkon qadar moslashtirib borish juda muhim xisoblanadi. Ya'ni, uyqudan turish, nonushta qilish, yurish va hokazolar bir vaqtning o'zida bajarilishi kerak. Bu, ayniqsa, kunduzgi uyqu uchun to'g'ri keladi. Dam olish kunlari ham belgilangan rejimda o'tkazilishi kerak. Erta tongdan boshlab bolani kayfiyatini ijobiy bo'lishiga harakat qilish lozim. Ilk kunlarda bola bog'chada kun davomida qolmasligi maqsadga muvofiq. Yani uni bog'chada qoladigan maqsimal vaqt 1 dan 3 soatgacha. Ba'zi hollarda ona farzandi bilan qolishi, o'yinlarda ishtirok etishi, mashg'ulotlarni bajarishga yordam berishi mumkin. Ushbu bosqichda bola qanchalik ko'p ijobiy his-tuyg'ularga ega bo'lsa, u shuncha tezroq ko'nikadi va yangi jamoada qolishdan norozi bo'lmaydi. Bundan tashqari, bolani kunduzgi uyqu uchun bog'chada qoldirish tavsiya etiladi.

Moslashuvning asosiy bosqichining davomiyligi har bir bolada turli muddatni o'z ichiga oladi. Normal holatda eng tez va oson moslashuv ikki hafta kifoya qiladi. Qiyin moslashuvchi bolalarda esa bu jarayon olti oygacha davom etadi.

Moslashish jarayoni tugagach:

- bola xotirjamlik bilan yaxshi kayfiyatda bog'chaga bora boshlaydi;

- tarbiyachi va tengdoshlari bilan yaxshi munosabatda bo'ladi;
- o'z guruhida faol o'ynaydi, mashg'ulotlarda ishtirok etadi;
- yaxshi ovqatlanadi, yaxshi uxlaydi.
- bolaning hissiy va jismoniy holati butunlay normallasadi.

Ota-onalar sabr-toqatli bo'lishlari va bolaning bog'chaga ko'nikish davrini xotirjamlik bilan qabul qilishlari uchun shuni ta'kidlash kerakki, moslashuv quyidagi muddatlarda sodir bo'ladi:

- tez va oson darajadagi moslashuv - 2 haftadan bir oygacha;
- o'rta darajadagi moslashuv - 30 kundan 2 oygacha;
- og'ir darajadagi moslashuv - olti oygacha.

Tez va osonlik bilan yangi muhitga moslashadigan bolalar juda ham kam. Ko'pgina bolalar uchun bu jarayon kechiktiriladi. Dezadaptatsiyani boshidan kechirayotgan bolalar juda injiq bo'lib, ko'p yig'laydi, odatiy harakatlarni bajarishdan bosh tortadi, ovqatlanish, doimiy e'tibor talab qiladi va hokazo. Bu juda uzoq vaqt davomida takrorlanishi mumkin. Natijada bolada kasallanish holatlari yuzaga kela boshlaydi. Faqatgina ota-onalar va tarbiyachilarning birgalikdagi harakatlari bolaga hamda, kattalarga ushbu qiyin davrdan tezroq chiqish imkonini beradi.

Bolaning bolalar bog'chasiga moslashishiga nima ta'sir qiladi? Bolaning maktabgacha ta'lim muassasasiga ko'nikish jarayoniga ta'sir qiluvchi omillarga quyidagilar kiradi:

- uning yoshi;
- umumiy jismoniy rivojlanish va salomatlik;
- asosiysi o'z-o'zini ehtiyojlarini anglashi va namoyon qila olish ko'nikmalarining mavjudligi yoki yo'qligi;
- uydagi va maktabgacha ta'lim tashkilotidagi kun tartibiga rioya qilish;
- aloqa va muloqot darajasi;
- o'yin faoliyatini rivojlantirish;
- o'yinchoqlar bilan mustaqil o'ynash;
- elementar gigiena jarayonlarini amalga oshirish;
- tengdoshlar va begonalar bilan muloqot qilish.

Bolani ta'lim tashkilotiga tayyorlash uchun oilada oldindan kun tartibi tuzilmagan bo'lsa, unda moslasha olmaslik (dezadaptatsiya) xolati kuzatiladi. Bundan tashqari, bola uning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan o'ziga xos odatlarga ega bo'lishi mumkin. Agar bola onasiga juda bog'langan bo'lsa, moslashish ancha qiyin.

Bolani qaysi yoshda bolalar bog'chasiga berish yaxshiroq? Ko'pincha bu muammo mavjud sharoitlarga qarab hal qilinadi. Agar onanini ishga erta chiqishiga to'g'ri kelsa, unda savol o'z-o'zidan yo'qoladi. Onalik ta'tilining vaqti odatda bizda 3 yilgacha bo'lgan davr. Bu davr bola parvarishi uchun o'ta muhim hisoblanadi. Shuni

esda tutish kerakki, bolaga moslashish uchun vaqt berish kerak, ya'ni moslashtirish jarayoni onaning ishga chiqishidan bir yarim-ikki oy oldin boshlanishi kerak.

Endi masalani hal qilishga psixologik nuqtai nazaridan yondashadigan bo'lsak, u holda bolalar jamoasiga ko'nikishning optimal davri 3 yoshdan hisoblanadi. Aynan shu davrda bolalarda tengdoshlariga, jamoaviy o'yinlarga va ular bilan muloqotga doimiy qiziqish paydo bo'ladi. Bundan tashqari, ushbu yoshdagi bolalar, qoida tariqasida, oddiy o'z-o'zini parvarish qilish ko'nikmalariga ega, ular tananing fiziologik ehtiyojlarini nazorat qila oladilar.

Farzandingizga bolalar bog'chasiga moslashishga qanday yordam berishingiz mumkin? Ko'pgina ota-onalar farzandini ilk kunlarda maktabgacha ta'lim tashkilotida qoldirishdan juda xavotirlanadilar. Bu normal holat sanaladi, chunki bola notanish davrada, g'ayrioddiy muhitda qoladi. Bolalar uchun kattalarning hissiy holati juda muhimdir. Shuning uchun, bola oldida xotirjamlikni saqlash va unga bunday qiyin davrni engishga yordam berishga harakat qilishingiz kerak.

Bolalar bog'chasi haqida bola bilan suhbatlar olib borilishi muhimdir. Bu suhbatlar biroz befarqlik bilan o'tkazilgani maqul, chunki bolaga rahmi kelish va achinish ohangida gapirish dezadaptatsiyani kuchaytirishi mumkin. Suhbatlar nafaqat kirish va hikoya xarakterida bo'lishi kerak, balki qiziqarli, tengdoshlariga qo'shilish istagini uyg'otadigan bo'lishi talab etiladi. Bola qanchalik katta bo'lsa, u o'z fikrini ifodalashga olib keladigan etakchi savollar bilan tez-tez murojaat qiladi. Ota-onalarning hikoyalari va bolaning mulohazalari bilan birga uni tashkilotga sekin astalik oson ko'nikish imkoniyatini yaratadi. Shuni unutmangki, bolalar bog'chasida bola ko'proq mustaqil harakat qilishi kerak. Bolalar bog'chasiga borishdan oldin ota-onalar va bola o'rtasidagi suhbatlarning maqsadi - yangi muhit va undagi odamlarning bolaga zarar etkazmasligiga, u yer bolani "ikkinchi uyi" va jamoaviy qiziqarli o'yinlar uchun do'stlar davrasi ekanligiga ishontirishdir. Aynan shu yerda yangi bilim va ko'nikmalarni o'rganiladi.

Bolalar bog'chasi uchun bosqichma-bosqich moslashish:

- 2-3 oy avval faol taryorgarlikni boshlashi;
- bola bilan bog'cha haqida suhbatlari;
- xodimlar bolalar bilan yaqin aloqa o'rnatishi;
- bolaga sabr-toqat bilan e'tibor ko'rsatish, g'amxo'rlik qilish;
- ilk kunlarda undan o'rganganlari haqida ortiqcha talab qo'ymaslik:

Farzandingizning odatlari (xarakteri, xulq-atvori, uyqu xolati, ishtahasi) va mavjud ko'nikmalari haqida tarbiyachisiga oldindan aytib bering. O'z-tuyg'ularingiz va qo'rquvlaringizni boshqarishga harakat qiling. Bu salbiy xavotirli hislaringizni hech ham bolaga ko'rsatmang. Bola bilan salbiy hislaringizni (kun bilan uni o'ylagani) hech ham o'rtoqlashman. Bu bilan u o'zini juda ham bechora va yomon vaziyatda qolgandek his etishi mumkin. Shuning uchun yaxlit yondashuv, o'zaro ishonch va o'zaro yordam

juda muhimdir. Ota-onalar tarbiyachilardan farzandi o'zini qanday tutgani, ovqatlanishi, uyqusi haqida so'rashi va uning maslahatlarini hisobga olishi kerak.

Boladagi adaptatsiya jarayonini oson kechishi uchun tavsiyalar:

- bog'chaga chiqish vaqtini kechiktirmang;
- tez xayrlashish uchun motivatsiyani o'ylab toping;
- bolani bog'chada o'tkaziladigan vaqtni asta-sekin oshiring;
- uni bog'chaga borishi uchun doimiy ravishda dokondan narsalar harid qilmang;
- bolalar muassasasiga tashrif buyurishda asossiz tanaffuslar qilmang (davomati);
- bog'chadan olishga juda kechga qolmang (8 soatdan ko'p bo'lmagan);
- ertalabki xayrlashish oldi harakatlari (o'pish, quchib qo'yish, qo'l siltash va h.k.)

haqida o'ylang va ularni har kuni takrorlang;

- unga bergan vadalarinigizni har doim bajaring (meyorni ushlang);

- Kichkintoyning onasi bilan xayrlashishi haqiqatan ham qiyin bo'lsa, unda oila a'zolaridan boshqa biri uni bog'chaga olib borgani maqul;

- Har qanday savol va vaziyatlarni nazoratga oling;

Bolada stressni qanday kamaytirish mumkin? Kichkintoy uchun eng katta stress - bu uning onasi bilan xayrlashishdir. Bolani bolalar bog'chasiga tayyorlash paytida ota-onalarning to'g'ri xatti-harakatlar bilan ayrilishi yuzaga keladigan stress darajasini kamaytiradi. Ya'ni, bolani boshqa oila a'zolari bilan qolishga o'rgatish, onasi ketayotganda biror o'yinchoq bilan mashg'ul bo'lishga o'rgatish muhimdir.

Boladagi qo'rquvning sabablarini ko'rib chiqamiz:

- yangi muhit;
- notanish yuzlar;
- begonalar bilan muloqot qilish;
- men unutilalaman va uyga olib ketilishmaydi degan taxmin.

Agar qo'rquvning dastlabki uchta sababi tezlik bilan bartaraf etilsa va asosan bu sabablar tarbiyachining ishiga, bolaning bolalar bog'chasiga umumiy tayyorligiga bog'liq bo'lsa, to'rtinchisi ota-onalarning xatti-harakatlariga bog'liqdir. Agar biror kun unga ertaroq kelib olishingizni va'da bergan bo'lsangiz aslo kechiktirmang. Biroz beparvolik bilan kuni qanday o'tgani, o'rtoqlari, o'tilgan mashg'ulotlar, tushlikda nima ovqat egani haqida so'rab bilish ham muhim.

Bolani maktabgacha ta'lim tashkilotiga olib borishda har bir kattalar va ota-onalar amal qilishi kerak bo'lgan tavsiyalar ro'yxati:

- "Agar meni tinglamasangiz, tartibli bo'lmasangiz sizni bolalar bog'chasiga olib borib qo'yaman!" deyish aslo mumkin emas. Sizni bu so'zingiz bilan bola bog'chani jazolash maskani sifatida qabul qiladi.

- Agar bola xayrlashayotganda yig'lasa, uni ta'na qilmang yoki g'azablanmang. Bu yerda eng yaxshi yordamchi - sabr-toqat, e'tibor, yaxshi so'zlar va harakatlar (quchoqlash, o'pish, albatta uni yaxshi ko'rishingizni aytishni unutmang).

- Imkonsiz narsani va'da qilmang. Masalan, biror o'yinchoq yoki shirinlik olib berish bo'yicha. Bola sizdan biror narsa olib berishingizni so'rasa ammo sizni u narsaga pulingiz etarli bo'lmasa unga ochig'ni aytib tushuntiring. Bu bilan bolada sizni bor yoki yo'q holatlaringizni tushinish kabi sifatleri shakllanadi.

- Farzandingizni olib ketishda hammadan ortda bir o'zi qolib ketmasligiga harakat qiling. Ayniqsa, bu xatoga bog'chada borishning ilk kunlarida yo'l qo'ymang.

- Uni tez-tez maqtang, uning jamoadagi hayoti, yutuqlari va muvaffaqiyatsizliklari haqidagi hikoyalarini diqqat va qiziqish bilan tinglang.

- Bolaning moslashuvi vaqtida ota-onalarning xatolaridan yana biri shuki, bola doimo ota-onalarning xatti-harakatlarini, ularning kayfiyatini, ovoz tembrini, yuz ifodalarini kuzatadi. Demak ular o'zlarini doimiy nazoratda ushlashi tavsiya etiladi.

- Bola bilan suhbatda tarbiyachilarga hurmat va xayrixohlik, ma'nosida gapiring bu bilan bolaning yangi muhitga ijobiy munosabatining kaliti ochiladi.

- Ba'zida ota-onalar bolani chalg'itganday bog'chaga tashlab tezda qochishga harakat qilishadi. Bu ish mutlaqo noto'g'ri, onasini ketganini bola baribir tez orada sezadi va qaytib kelmasligi mumkinligi haqida o'ylab tashvishga tusha boshlaydi. Bola bilan ochiqchasiga xayrlashib ishlarini yakunlab keyin uni olib ketishini, mashg'ulotlarda yaxshi ishtirok qilishi haqida unga ishonch bildirish ancha samarali usuldir. Bola kattalarni ishlarini tushinmaydi deb unga suhbatlarda chegara chizish mumkin emas, har qanda vaziyatni unga to'g'ri tushuntirish, bolani keyinchalik ham mulohazakor bo'lishini ta'minlaydi.

Demak moslashuv davri - bu tananing qayta tuzilishi, psixologik qiyinchiliklarni yangib o'tish davridir. Bolaning bunday to'siqlardan qanchalik oson yoki qiyin o'tishi ko'p jihatdan ota-onalarga bog'liqdir. O'sib borayotgan shaxsni tarbiyalashda xatolarga yo'l qo'ymaslik uchun onalar va otalar bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishining yoshga bog'liq xususiyatlari haqidagi bilimlarni kengaytirishga ko'proq e'tibor berishlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. - Казань: Казан. Ун-т, 2003
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учебное пособие. - М.: Академия, 2003. 672 с.
3. Аверин В.А. Психология личности. - СПб.: Издательство Михайлова В.А., 2008. 191 с.
4. Агрессия детей и подростков / под ред. Н.М. Платоновой. - СПб.: Речь, 2004. 336 с.
5. Адаптация человека. Отв. Ред. Э.И. Барбашова. - СПб.: Питер, 2005. 198 с.
6. Ажибекова К.А. Биологическое и социальное в человеке. - Фрунзе, 2000. 205 с.
7. Акундинова Н.Е. О развитии самосознания у детей. Психология дошкольника. Хрестоматия. Сост. Г.А. Урунтаева. М.: Академия, 2005. 307с.