Qabul qilindi: 19-noyabr 2026-yil • Ma’qullandi: 21-noyabr 2026-yil • Nashr qilindi: 23-noyabr 2026-yil

UDK: 373.3:159.922.7

1-SINF O‘QUVCHILARINING MAKTAB MUHITIGA MOSLASHUV JARAYONINI YENGILLASHTIRISH YO‘LLARI

Turdaliyeva Tursunoy Boxodirjon qizi

Boshlang‘ich sinf o‘qituvchisi, 4-umumta’lim maktabi, Baliqchi tumani, O‘zbekiston

E-mail: bahromjon7174@inbox.ru

ORCID: https://orcid.org/0009-0005-2322-4810

Annotatsiya. 6–7 yoshli bolalarning maktab muhitiga ijtimoiy-psixologik va fiziologik moslashuv (adaptatsiya) jarayonini yengillashtirishning ilmiy-metodik asoslari tadqiq etilgan. O‘yin faoliyatidan tizimli o‘quv faoliyatiga o‘tish davrida yuzaga keladigan emotsional zo‘riqish, maktab xavotiri va diqqat beqarorligini bartaraf etishga qaratilgan kompleks pedagogik dastur ishlab chiqilgan. Tajriba-sinov ishlari davomida moslashuv o‘yinlari, “yumshoq start” kun tartibi, vizual tayanch algoritmlari va “O‘qituvchi — o‘quvchi — ota-ona” hamkorlik modelining samaradorligi 1-sinf o‘quvchilari misolida tahlil qilingan hamda amaliyotchi o‘qituvchilar uchun tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: 1-sinf, maktabga moslashuv, adaptatsiya, maktab xavotiri, o‘yin texnologiyalari, emotsional xavfsizlik, o‘qituvchi va ota-ona hamkorligi, boshlang‘ich ta’lim.

Аннотация. Следуются научно-методические основы облегчения процесса социально-психологической и физиологической адаптации детей 6–7 лет к школьной среде. Разработана комплексная педагогическая программа, направленная на преодоление эмоционального напряжения, школьной тревожности и неустойчивости внимания в период перехода от игровой деятельности к систематической учебной деятельности. В ходе опытно-экспериментальной работы на примере учащихся 1-х классов проанализирована эффективность адаптационных игр, режима «мягкого

старта», визуальных алгоритмов и модели взаимодействия «Учитель — ученик — родитель», а также сформулированы практические рекомендации для учителей начальных классов.

Ключевые слова: 1-й класс, школьная адаптация, школьная тревожность, игровые технологии, эмоциональная безопасность, сотрудничество учителя и родителей, начальное образование.

Abstract. Examines the scientific and methodological foundations for facilitating the socio-psychological and physiological adaptation of 6–7-year-old children to the school environment. A comprehensive pedagogical program was developed to alleviate emotional stress, school anxiety, and attention instability during the transition from play-based activity to structured academic learning. Through an experimental study conducted with first-grade students, the article evaluates the effectiveness of adaptation games, a 'soft-start' daily schedule, visual support algorithms, and a 'Teacher–Student–Parent' partnership model, offering actionable recommendations for primary school educators.

Keywords: 1st grade, school adaptation, school anxiety, play-based technologies, emotional safety, teacher-parent collaboration, primary education.

1. Kirish (Introduction)

Bolaning 1-sinfga qadam qo‘yishi uning hayotidagi eng muhim va shu bilan birga eng murakkab burilish nuqtalaridan biridir. Maktabgacha ta’lim muassasasi yoki oila bag‘ridan maktab muhitiga o‘tish jarayonida 6–7 yoshli bolaning ijtimoiy maqomi, kundalik kun tartibi, asosiy faoliyat turi hamda atrofdagilar bilan muloqot tizimi tubdan o‘zgaradi. Zamonaviy boshlang‘ich ta’lim amaliyotida o‘quvchining keyingi yillardagi o‘zlashtirish darajasi, bilimga bo‘lgan ichki intilishi va psixologik salomatligi aynan dastlabki 6–8 hafta davomida kechadigan maktabga moslashuv (adaptatsiya) jarayonining qay darajada muvaffaqiyatli tashkil etilishiga bevosita bog‘liqdir.

Rivojlanish psixologiyasi va pedagogika tadqiqotlari (L.S. Vigotskiy, D.B. Elkonin, L.I. Bojovich qarashlari) shuni ko‘rsatadiki, 6–7 yosh davrida bolaning yetakchi faoliyati bo‘lgan syujetli-rolli o‘yin faoliyatidan tizimli o‘quv faoliyatiga o‘tish sodir bo‘ladi. Biroq

ushbu o‘tish bir kunda yuz bermaydi. Maktabga endi kelgan bola hali 35–45 daqiqa davomida bir joyda qimirlamay o‘tirishga, o‘qituvchining uzoq davom etadigan og‘zaki ko‘rsatmalarini to‘liq eslab qolishga va o‘z hissiyotlarini boshqarishga fiziologik hamda psixologik jihatdan tayyor bo‘lmaydi. Ayniqsa, maktabgacha ta’lim muassasasiga bormagan yoki uyda haddan tashqari himoyalangan muhitda ulg‘aygan bolalarda begonalashuv, yig‘loqilik, darsda jim o‘tirish, savol berishdan qo‘rqish kabi dezadaptatsiya (moslasha olmaslik) belgilari tez-tez kuzatiladi.

Amaliyotda ko‘pincha o‘qituvchilar va ota-onalar tomonidan jiddiy metodik xatoga yo‘l qo‘yiladi: ular 1-sinfning ilk kunlaridanoq boladan qat’iy intizom, chiroyli yozuv, tez o‘qish va yuqori natijalarni talab qila boshlaydilar. Oqibatda bolada "maktab xavotiri" (yomon baho olishdan yoki tanbeh eshitishdan qo‘rqish), aqliy va jismoniy toliqish, uyqu buzilishi hamda maktabga borishni istamaslik holatlari shakllanadi. Shu sababli boshlang‘ich ta’limning dastlabki bosqichida asosiy e’tibor akademik yuklamani oshirishga emas, balki bola uchun emotsional xavfsiz, do‘stona va o‘yin elementlari bilan boyitilgan moslashuv muhitini yaratishga qaratilishi zarur.

Tadqiqotning maqsadi — 1-sinf o‘quvchilarining maktab muhitiga ijtimoiy-psixologik va o‘quv moslashuvini yengillashtirishga qaratilgan kompleks pedagogik mexanizmlarni ishlab chiqish hamda ularning samaradorligini tajriba-sinov asosida aniqlashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1-vazifa: 1-sinf o‘quvchilarida maktabga moslashuvning psixologik, fiziologik va ijtimoiy mezonlarini aniqlash hamda dezadaptatsiya omillarini tizimlashtirish;

2-vazifa: Dastlabki 6 haftalik moslashuv davri uchun 'yumshoq start' dars tuzilmasi, tanishuv-jipslashtiruvchi o‘yinlar, vizual kun tartibi va ota-onalar bilan hamkorlik algoritmini ishlab chiqish;

3-vazifa: Tajriba va nazorat guruhlari misolida taklif etilgan moslashuv dasturining bolalar emotsional holati, maktab xavotiri darajasi va o‘quv faolligiga ta’sirini qiyosiy tahlil qilish.

2. Materiallar va metodlar (Materials and Methods)

Tadqiqotning nazariy asosi sifatida L.S. Vigotskiyning “Yaqin rivojlanish zonasi” konsepsiyasi hamda D.B. Elkoninning kichik maktab yoshidagi bolalarda o‘yin va o‘quv faoliyati uyg‘unligi haqidagi ilmiy qarashlari olindi. Shuningdek, moslashuv darajasini diagnostika qilishda R. Temml, M. Dorki va V. Amenning bolalar xavotirini aniqlash testi hamda N.G. Luskanovaning maktab motivatsiyasini baholash so‘rovnomasidan foydalanildi.

Amaliy tajriba-sinov ishlari 2026-yil sentyabr–oktyabr oylarida (o‘quv yilining dastlabki 6 haftasi davomida) ikkita 1-sinfda (jami 58 nafar o‘quvchi) olib borildi:

– Tajriba guruhi (1-"A" sinf, 29 nafar o‘quvchi): Dastlabki 6 hafta davomida darslar maxsus ishlab chiqilgan 'Yumshoq moslashuv dasturi' asosida tashkil etildi (har bir darsda 2–3 daqiqalik harakatli-emotsional pauzalar, tanishuv va jamoaviy o‘yinlar, vizual belgilardan iborat kun tartibi, baholash o‘rniga rag‘batlantiruvchi stikerlar tizimi hamda ota-onalar uchun haftalik psixologik eslatmalar).

– Nazorat guruhi (1-"B" sinf, 29 nafar o‘quvchi): O‘quv jarayoni odatiy an’anaviy tartibda — birinchi haftadanoq to‘liq dars jadvali, standart tushuntirish va yozma mashqlar asosida olib borildi.

3. Natijalar (Results)

O‘quv yilining 1-haftasida (dastlabki diagnostika) va 6-haftasi yakunida (yakuniy diagnostika) har ikki sinf o‘quvchilarining maktab muhitiga moslashuv ko‘rsatkichlari to‘rtta asosiy mezon bo‘yicha qiyosiy tahlil qilindi (1-jadval).

1-jadval. 6 haftalik tajriba-sinov yakunida 1-sinf o‘quvchilarining maktab muhitiga moslashuv ko‘rsatkichlari.

Moslashuv mezonlari	Nazorat guruhi (1-"B", n=29)	Tajriba guruhi (1-"A", n=29)	Farq (samaradorlik)
Yuqori va o‘rta-ijobiy moslashuv darajasi (6-haftada)	58,6% (17 nafar)	89,7% (26 nafar)	+31,1%
Yuqori maktab xavotiri (qo‘rquv, yig‘loqilik, zo‘riqish)	27,6% (8 nafar)	6,9% (2 nafar)	-20,7% (kamayish)

Sinfdoshlar bilan erkin muloqotga kirishganlar ulushi	62,1% (18 nafar)	93,1% (27 nafar)	+31,0%
Dars qoidalari va kun tartibiga mustaqil amal qiluvchilar	55,2% (16 nafar)	86,2% (25 nafar)	+31,0%
Maktabga ijobiy ichki motivatsiya (borish istagi yuqori)	65,5% (19 nafar)	96,6% (28 nafar)	+31,1%

1-jadval natijalaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhida 6-hafta yakuniga kelib o‘quvchilarning 89,7%i maktab muhitiga to‘liq va og‘riqsiz moslashgan (nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 58,6%ni tashkil etdi). Ayniqsa, yuqori maktab xavotiri (qo‘rquv, onasidan ajralishdagi stress, darsda sukut saqlash) ko‘rsatkichi tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan 4 barobarga (27,6% dan 6,9% gacha) kamaydi.

3.1. Moslashuvni yengillashtiruvchi amaliy pedagogik mexanizmlar

Tajriba guruhida moslashuv jarayonini tezlashtirish va bolaning emotsional holatini barqarorlashtirish uchun to‘rtta o‘zaro bog‘liq pedagogik mexanizm tizimli ravishda qo‘llanildi:

1-mexanizm: “Ertalabki emotsional doira” va tanishuv o‘yinlari (08:00 – 08:10)

Maqsadi: Bolaning uydan maktab muhitiga yumshoq o‘tishini ta’minlash, begonalashuv va uyatchanlikni bartaraf etish.

Amaliy qo‘llanilishi: Har kuni 1-dars boshlanishidan oldin o‘quvchilar bilan 5–7 daqiqalik 'Kayfiyat svetofori' (yashil — quvnoqman, sariq — biroz hayajondaman, ko‘k — charchadim) hamda 'Ismim va sevimli mashg‘ulotim' kabi jipslashtiruvchi o‘yinlar o‘tkazildi. Bu tortinchoq bolalarga ham sinf jamoasi oldida o‘zini xavfsiz his qilish imkonini berdi.

2-mexanizm: Vizual kun tartibi va “Sokin signal” qoidalari

Maqsadi: O‘qituvchining baland ovozda tanbeh berishini bartaraf etish va 6–7 yoshli bolaga maktab qoidalarini ko‘rgazmali tushuntirish.

Amaliy qo‘llanilishi: Doska chetiga dars bosqichlarini bildiruvchi rasmli kartochkalar (kitob ochish, yozish, dam olish, tinglash belgilari) ilib qo‘yildi. Sinfda shovqin ko‘tarilganda o‘qituvchi ovozini ko‘tarmasdan, qo‘lini yuqoriga ko‘tarish ('Diqqat

qo‘ng‘irog‘i') yoki ritmik qarsak chalish signalidan foydalandi. Natijada 3-haftaga kelib o‘quvchilarning 86,2% i og‘zaki ogohlantirishsiz tartibga o‘tishni o‘rgandi.

2-jadval. Haftalar kesimida 1-sinf o‘quvchilarining maktab muhitiga moslashuv dinamikasi.

Moslashuv davri bosqichi	Asosiy pedagogik vazifa	Nazorat guruhi (ijobiy moslashuv)	Tajriba guruhi (ijobiy moslashuv)
1-hafta: Tanishuv va xavfsizlik	Maktab binosi, o‘qituvchi va sinfdoshlar bilan do‘stona aloqa o‘rnatish	31,0%	44,8%
2–3-haftalar: Qoidalar va o‘yin	O‘yin elementlari orqali dars tartibi va partada o‘tirish ko‘nikmasi	41,4%	69,0%
4–5-haftalar: O‘quv faolligi	Kichik guruhlarda ishlash, qo‘l ko‘tarib fikr bildirish	51,7%	82,8%
6-hafta: Barqaror moslashuv	Mustaqil topshiriq bajarish va emotsional barqarorlik	58,6%	89,7%

4. Muhokama (Discussion)

Tajriba-sinov natijalari shuni ko‘rsatdiki, 1-sinf o‘quvchilarining maktabga moslashuvi o‘z-o‘zidan kechadigan tabiiy jarayon emas, balki maqsadli boshqariladigan pedagogik va psixologik jarayondir. Dars kuzatuvlari va ota-onalar bilan o‘tkazilgan suhbatlar tahlili moslashuvni yengillashtirishda quyidagi to‘rtta omil hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini tasdiqladi:

1. O‘yin va o‘quv faoliyati o‘rtasidagi “ko‘prik” tamoyili: 6–7 yoshli bola uchun o‘yin hali ham asosiy psixologik ehtiyoj bo‘lib qoladi. Nazorat guruhida o‘yin elementlari keskin cheklanib, darhol yozma mashqlar va qat’iy intizom talab qilinganida, o‘quvchilarda 20-daqiqadanoq charchoq va asabiylik belgilari kuzatildi. Tajriba guruhida esa har 12–15 daqiqada o‘tkazilgan 2 daqiqalik barmoq gimnastikasi va didaktik o‘yinlar bolalarning miya faoliyatini tiklab, dars oxirigacha diqqatni saqlab turishga yordam berdi.

2. Baholash o‘rniga formativ rag‘batlantirish tizimi: 1-sinfning dastlabki oylarida bolaning xatosini qizil ruchka bilan belgilash yoki tengdoshlari oldida tanbeh berish unda 'men uddalay olmayman' degan psixologik to‘siqni shakllantiradi. Tajriba guruhida 'Yashil qalam' usuli (xatolarni emas, eng chiroyli yozilgan harf yoki to‘g‘ri bajarilgan qismni alohida belgilash) qo‘llanilganda, hatto motorikasi sust rivojlangan bolalarda ham harakat

qilish va o‘rganish istagi kuchaydi.

3. Fiziologik yuklama va mayda motorika tayyorgarligi: 6–7 yoshli bolalarda panja va barmoq suyaklari hali to‘liq suyaklashmagan bo‘ladi. Dastlabki haftalarda uzluksiz 15–20 daqiqa yozdirish bolaning qo‘l mushaklarida og‘riq va umumiy zo‘riqish keltirib chiqaradi. Shu bois yozuv mashqlarini 5–7 daqiqalik qisqa intervallarga bo‘lish va orada barmoq mashqlarini bajarish fiziologik moslashuvni sezilarli darajada yengillashtirdi.

4. “O‘qituvchi — o‘quvchi — ota-ona” yagona talablar uchburchagi: Kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, maktabda do‘stona muhit yaratilgan taqdirda ham, agar uyda ota-ona bolani uy vazifasi uchun urishsa yoki boshqa bolalar bilan solishtirsa, moslashuv jarayoni orqaga ketadi. Tajriba guruhida ota-onalar uchun tashkil etilgan qisqa psixologik maslahatlar (uyqu rejimi, ekrandan foydalanish vaqtini cheklash, bolani shartsiz qo‘llab-quvvatlash qoidalari) oila va maktab o‘rtasidagi ziddiyatlarni bartaraf etdi.

Tadqiqotning cheklovlari: Mazkur tajriba bitta maktabning ikkita 1-sinfi misolida 6 hafta davomida o‘tkazildi. Kelgusida maktabgacha ta’lim muassasasiga borgan va bormagan bolalarning moslashuv tezligini alohida guruhlar kesimida chuqurroq o‘rganish maqsadga muvofiq.

5. Xulosa va tavsiyalar (Conclusion)

1-sinf o‘quvchilarining maktab muhitiga moslashuvini yengillashtirish boshlang‘ich ta’lim sifatini belgilovchi eng muhim poydevordir. Tajriba-sinov natijalari shuni isbotladiki, dastlabki 6 hafta davomida o‘yin texnologiyalari, vizual kun tartibi, formativ rag‘batlantirish va ota-onalar bilan tizimli hamkorlikni qo‘llash o‘quvchilarning muvaffaqiyatli moslashuv ko‘rsatkichini 89,7% ga yetkazadi va maktab xavotirini 4 barobarga kamaytiradi.

1-sinf o‘qituvchilari va maktab psixologlari uchun quyidagi amaliy tavsiyalar beriladi:

– “Yumshoq start” qoidasi: O‘quv yilining birinchi oyida dars davomiyligi va yuklamasini bosqichma-bosqich oshirish, har bir darsga 2–3 daqiqalik harakatli va barmoq gimnastikasi pauzalarini kiritish;

– Vizual va sokin boshqaruv: Sinf intizomini baland ovoz yoki tanbeh orqali emas,

balki rasmli kun tartibi kartochkalari va shartli ishoralar yordamida yo‘lga qo‘yish;

– Muvaffaqiyat vaziyatini yaratish: Har bir o‘quvchining kichik yutug‘ini ham e’tirof etish, bolalarni bir-biri bilan solishtirmaslik, balki bolaning bugungi natijasini kechagi natijasi bilan qiyoslash;

– Ota-onalar bilan hamkorlik: O‘quv yili boshida ota-onalar uchun 1-sinf o‘quvchisining uy kun tartibi, uyqu gigiyenasi va emotsional qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha aniq yo‘riqnoma taqdim etish.

Foydalanilgan adabiyotlar (References)

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha va maktab ta’limi tizimini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi qaror va farmonlari.

2. Vigotskiy, L. S. (1991). Pedagogicheskaya psixologiya. Moskva: Pedagogika.

3. Elkonin, D. B. (1999). Psixologiya igri. Moskva: Vlados.

4. Bojovich, L. I. (2008). Lichnost i yeye formirovaniye v detskom vozraste. Sankt-Peterburg: Piter.

5. Nishonova, Z. T., & Alimova, G. K. (2017). Bolalar psixologiyasi va uni o‘qitish metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg‘armasi nashriyoti.

6. Mavlonova, R., & Raxmonqulova, N. (2019). Boshlang‘ich ta’lim pedagogikasi, innovatsiya va integratsiyasi. Toshkent.