

5 - синф ўқувчиларининг мослашуви бўйича тавсиялар.

Ш. Султонова -ТШХТҚТМОИ

Бола 1-синфга мактабга борганида мослашиш жараёни қийин бўлганидек, қуйи синфни битирган бола мактабнинг ўрта босқичига, яъни 5-синфга ўтганда ҳам мослашиши қийин кечади. Бу ҳолатда ўқувчи ота-оналарнинг ва психологнинг хизматига эҳтиёж сезади. Чунки бошланғич синфда бола фақат битта ўқитувчининг талабларини бажаришга ўрганиб қолади. Ўрта синфга ўтганда эса ҳар бир дарсда янги ўқитувчи билан янги муносабатлар тизимини ўрнатиш талаб этилади. Улар мустақил бўлиши шу билан биргаликда ўз ҳаракатлари учун ҳеч қандай маъсулиятни олмасликни хоҳлайди. Шунинг учун 5-синфда ўқиш бошланишига қадар болангиз мустақил қарор қабул қилишни ҳамда катталар ва тенгдошлари билан ҳамкорлик қилишни билиши кераклиги муҳим деб ҳисобланади.

5 синфга келиб кўп ҳолларда болалар ўқитувчисини исм-фамилияси билан чақира олмайди, айниқса ўқитувчининг талаблари ва баҳолаш критерияларини тасаввур қила олмайди. Шунинг учун ота-онанинг “нима учун “2” олдинг”-деган саволига “билмайман” деб жавоб беради. Ўз синфдошлари билан ҳам муносабатда бўлиш қийин кечади. Чунки синфда янги ўқувчиларнинг келиб кўшилиши ёки лидерлик учун курашади.

Боланинг 5-синф мослашуви ўртача 1-2 ойни ташкил этади. Кузги таътилгача ўқувчи қатъий иш тартибига кириши талаб этилади.

Бу дегани: ўзини яхши ҳис қилиш, эрталаб енгил туриш, кун давомида фаол ва яхши кайфиятда бўлиш ва х.к. У ҳамма нарсага: уй вазифаларини бажариш, дўстлари билан мулоқот қилиши, ва оилавий ишларига ҳам вақт етарли бўлади.

5-синфга мослашув жараёнида ота-оналарнинг тутган ўрни:

Ҳамма болалар ота оналари билан ўз ички дунёсини ўртоқлашади ва бу сизларга маълум:

- сизнинг болангизга қайси ўқув предметлари ёқади, қайсилари қийинчилик ёки кўнгилсизлик олиб келади? Сиз ота-оналар мажлисида қатнашганмисиз, синф раҳбари билан мулоқотда бўлганмисиз, у билан зарурий ҳолларда қандай мулоқот қилишни биласиз? Яна шуни билингки унинг юқоридагиларга ва болаларга муносабати қандай?
- Яна бу жудаям муҳимки, сиз болангизнинг дўстлари (дугоналари)нинг исмини биласизми ва улар сизнинг уйингизда бўлишганми?

Агар бола янги ўқув йилидан ўқишини янги мактабда давом эттираётган бўлса бунда сизнинг ёрдамингиз керак бўлади. Бунинг учун:

- Сизнинг тинчилигиз, хотиржамлигиз, болага ёрдам беришга таёрлигингиз бола мослашув даврида жуда муҳим ҳисобланади.

Оилани бошқа жойга кўчиш даврида бола куйидаги кийинчиликлари билан тўкнашади:

- дўстлар ва танишлар ўзгаради;
 - эски муносабатлар узилади;
 - ота-оналар янги иш жойини топишга уриншади ва х.к.
 - боладан эса яхши ўқиш ва тўғри хулқ талаб этилади.
- Ушбу ҳолатда болага ақли, тажрибали, тушунадиган ва сабрли дўст сифатида ота ёки она қийин вазиятларни мустақил енгитиш ёрдам бериши керак.
 - Бола сиз уни доима яхши кўришингизга ва бу унинг мактабдаги ютуқлари ва омадсизликларига боғлиқ эмаслигига тўлиқ ишонч ҳосил қилиши керак.

5-синфга мослашув жараёнида ижтимоий муҳитнинг тутган ўрни:

Боланинг мослашувида ижтимоий кўникмаларнинг ҳам роли катта ҳамда уларни ривожлантириш талаб этилади.

- Ижтимоий кўникмалар: бу мустақиллик, маъсулиятлилик, бошқаларга ёрдам беришни билиш, зарурий ҳолларда эса ёрдамни қабул қилиш.

Ҳаракат қилинг:

1. болангиз мустақил қарор қабул қилиш имканиятига эга бўлсин: ким билан дўстлашиш, таътилни қандай ўтказиш, қайси тўғраққа қатнашиш, ўз бурчларини ва вазифаларини қандай тартибда бажариш ва ҳақозо. Ушбу ҳолда бола ўзини ҳаракатлари натижаси ёки ҳаракатсизлик натижаларини кўриши муҳим.
2. ҳар хил ҳаётий вазиятларда қийинчиликларни енгитиш учун ўз ташаббусини кўрсатиш: ўқитувчидан назорат ишини янгитдан кўчириш мумкинлигини; кутубхонага қандай бориш мумкинлигини аниқлаштириш; тана харорати кўтарилганда тез ёрдамни чақириш ва х.к.
3. фақат ўзи бажарадиган доимий уй вазифаларига эга бўлиш.

Қуйидаги уй ишлари намуналари:

- ўз пойафзалини тозалаш;
- тўтиқушларига овқат бериш;
- хонасини ҳафтада бир марта тозалаш;
- янги филмлар тўғрисида ота-оналарига ҳикоя қилиб бериш;
- дафтар, қалам ва бошқа канцтоварлар етарли эканлигини назорат қилиш;
- гулларни парвариш қилиш;
- шахсий буюмларини тартибда сақлаш ҳамда кийимларини тоза бўлишига ва бутунлигига этибор бериш;
- кечки овқатга нон сотиб олиш;
- дам олиш кунларида оила учун музқаймоқ сотиб олиш;
- ювинганидан сунг ваннаҳонани тозалаш;
- агар ўз вақтида кела олмаса ота-онасига кўнғироқ қилиш.

“Вазифани юклаш” тушунча билан уни бажариш бир биридан тубдан фарқ қилади. Болага уй вазифаларини бажариш жиддий ва маъсулиятли иш эканлиги ҳамда бошқа оила аъзолари хулқи таъсирига боғлиқ бўлади.

5-синфга мослашув жараёнида психологларнинг тутган ўрни:

Агар инсон ўзи учун ноқулай шароитда яшаса, биринчи галда унинг эмоционал туйғулари фрустрация (бузилиш) ҳолатига тушади ва бу ўз навбатида рухий зарба (стресс) ҳолатига жавобан хавотирланишни юзага келтиради. Хавотирланиш вегетатив, невротик ва психик бузилишларга олиб келади. 5-синф ўқувчиларида бошқа синф ўқувчиларига нисбатан юқори даражадаги хавотирланиш кузатилади, бу бошланғич мактабдан ўрта синфларга ўтиш даври билан боғланади.

Айнан 5-синфга ўтиш даври билан боғлиқ бўлган хавотирланишни бошидан кечираётган ўқувчиларни қандай аниқлаш мумкин? Бунинг учун бир неча методикалар (Филипсининг “Мактабдаги хавотирланиш тести”, Спилбергнинг “Ўз-ўзини баҳолаш шкаласи”, Тейлорнинг “Хавотирланиш пайдо бўлишининг шахсий шкаласи”) мавжуд. Ушбу тестлар болаларнинг мактабдаги турли вазиятларда стресс ҳолатига тушишини аниқлаш имконини беради.

Булар:

1. мактабдаги умумий хавотирланиш;
2. ижтимоий стрессдан ташвишланиш;
3. ютуқларга эришишда эҳтиёжларнинг фрустрацияси;
4. ўзини намоён қилишдан қўрқиш;
5. билимни текшириш олдидаги қўрқув;
6. атрофдагиларнинг ишончини оқлай олмаслик қўрқуви;
7. рухий зарбага паст физиологик қаршилиқ;
8. ўқитувчи билан муносабатда қўрқув ва муаммолар.

Кўп ҳолларда “билимни текшириш олдидиги қўрқув”, “ўзини намоён қилишдан қўрқиш”, “атрофдагиларнинг ишончини оқлай олмаслик қўрқуви” хавотирликнинг етакчи параметрлари ҳисобланади. Мослашув жараёнини аниқлашда психолог сўровнома, тест ва кузатиш усулларидадан фойдаланади. Мисол тариқасида қуйида методика ва тестлар берилган.

5-синф ўқувчиларини мактабга психологик мослашувини ўрганиш

Исми: _____
Фамилияси: _____
Мактаб: _____
Синфи: _____

1.ТОПШИРИҚ:

5-синф ўқувчиларининг мослашувини ўрганиш бўйича саволнома

1. Мактабда энг мухим нарса деб нимани ҳисоблайсан?

2. Ҳафтанинг қайси кунини кўпроқ яхши кўрасан?

3. Мактабда сен учун энг қизиқ нарса нима?

4. Бўш вақтингда нима билан шуғулланишни хоҳлар эдинг?

5. Агар танлаш имконияти бўлганида қайси синфда ўқир эдинг?

6. Энг сеvimли машғулотинг нима?

7. Мактабда сен учун энг қизиқарли нарса нима?

8. Сен қандай ўқиясан?

9. Ўзлаштириш бўйича ссен

Эътиборингизга, 5-синф кўувчиларининг мослашув даврида кузатиладиган хавотирлик даражасини тез ва холисона аниқлайдиган экспресс методика ҳавола этилади. Ушбу методикани икки марта: октябрь ва январь ойларида ўтказиш таклиф этилади. Бу мактаб амалиётчи психологига ўқувчиларда хавотирлик даражасининг ўсиши ва пасайишини кузатиш имконини беради. Бу маълумотларни ўқувчилар билан коррекцион машғулотлар ўтказилаётганда ҳисобга олиш лозим., чунки хавотирликнинг меъёр даражаси рухий фаолиятни сафарбарлаштиради, юқори даражаси эса шахслараро муносабатларга ва таълим олишга тўсқинлик қилади.

Болаларга охириги пайтда кайфиятларидаги ўзгаришларни баҳолаш таклиф этилади. Ижобий тасдиқ фақатгина ўзгариш рўй берган бўлса қабул қилинади. Масалан, бола илгари тез чарчаган ва ҳозир ҳам ҳудди шундай тез ёки камроқ чарчаётган бўлса, у ҳолда бу “йўқ” жавобидир.

Таклиф этилган ҳар бир тасдиқни “Охирги пайтда.....” жумласидан бошлаш керак.

5-СИНФ. АДАПТАЦИЯ. ДИАГНОСТИКА

Ф.И.Ш _____ синф _____

- | | | |
|---|-----|------|
| 1. Мен мактабда тез чарчаяпман | Ҳа. | Йўқ. |
| 2. Мени ишларим бошқа болаларга нисбатан яхши деб ўйлайман | Ҳа. | Йўқ. |
| 3. Мен мактабда ўзимни эркин хис қиламан | Ҳа. | Йўқ. |
| 4. Менда баъзида бошим айланиши, кўнглим айниши ва холсизланиш пайдо бўлади | Ҳа. | Йўқ. |
| 5. Ўқитувчилар менга кўп танбеҳ беришяпти | Ҳа. | Йўқ. |
| 6. Ўзимга ишонч етишмаяпти. | Ҳа. | Йўқ. |
| 7. Ўзимни хавфсиз сезяпман. | Ҳа. | Йўқ. |
| 8. Мен қийинчиликдан чекиняпман. | Ҳа. | Йўқ. |
| 9. Тез хафа бўлишим ва хатто йиғлаб юборишим мумкин. | Ҳа. | Йўқ. |
| 10. Синфдошларим ва дўстларим билан тез-тез жанжаллашяпман | Ҳа. | Йўқ. |
| 11. Уй вазифалари синф ишига нисбатан қизиқроқ. | Ҳа. | Йўқ. |
| 12. Ўқитувчилар дарс ўтишлари тушунарсиз. | Ҳа. | Йўқ. |
| 13. Мен омадсизликлардан узоқ вақт ташвишланаман. | Ҳа. | Йўқ. |
| 14. Мен уйкуга тўймаяпман. | Ҳа. | Йўқ. |
| 15. 5-синфда ҳам ўтган йилдаги ўқитувчиларим дарс беришини хоҳлардим | Ҳа. | Йўқ. |

Балларни ҳисоблаш

Ҳар бир жавоб учун 1 балл берилади.

“Ҳа” - 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15.

“Йўқ” - 2, 3, 7, 11.

Хавотирланиш даражасини баҳолаш.

1-4 балл - паст даража хавотирланиш

5-7 балл - ўрта даража хавотирланиш

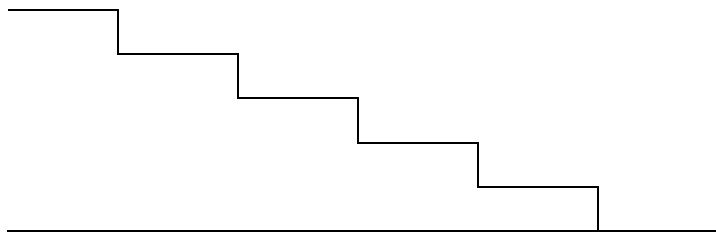
8-10 балл - юқори даража хавотирланиш

11-15 балл - жуда юқори даража хавотирланиш

“ПИЛЛАПОЯ” ТЕСТ

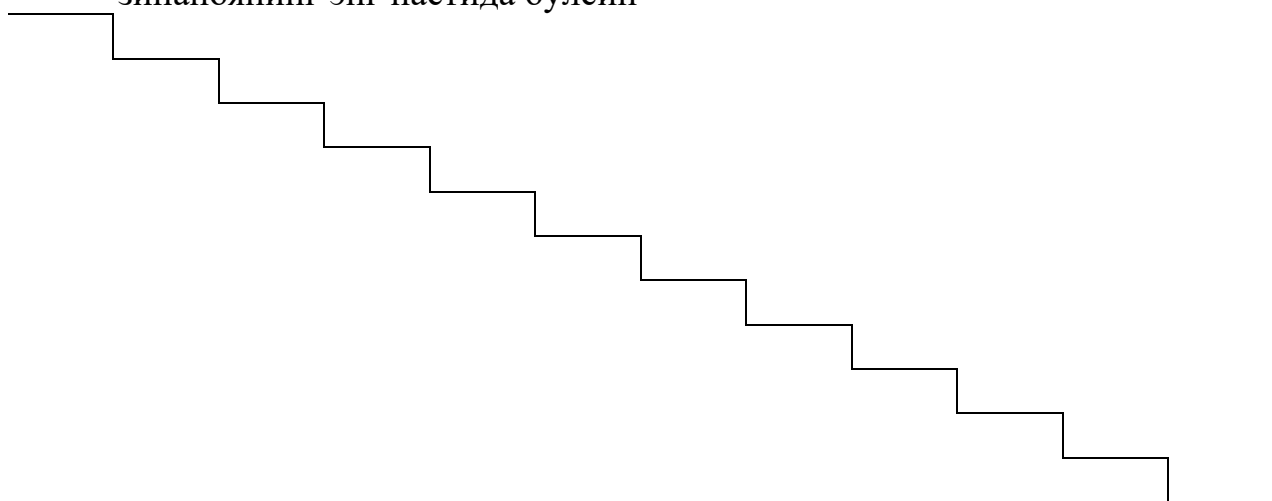
Қўлланма: Сизнинг олдингизда зинапоя. “М” ҳарфи сиз ўзингизни кўядиган поғона, “С” ҳарфи сизнинг фикрингизча синфдошларингиз сизни

қайси поғонага қўйишади, “Ў” ҳарфида эса сизнинг фикрингизча ўқитувчингиз сизни қайси поғонага қўяди.



Ура! Мен хурсандман! Мен мактабда елдай учиб кетяпман! Мен 5-синф ўқувчисиман! Мен ўқияпман!

1. Сиз ўзингизни синфда қандай ўқувчи деб биласиз?
 - Аълочи ўқувчи
 - Ўрта даражали ўқувчи
 - Яхши ўқувчи
 - Улгура олмайдиган ўқувчи
2. Ўқув предметларингизни зинапоёга шундай жойлангки, унда энг ёқтирган фанингиз зинанинг энг юқорисида, ёқтирмаган фанингиз зинапоянинг энг пастида бўлсин



3. Сизнинг ўқишингиз учун нима халақит беради?
 - Кўп топшириқ беришади
 - Мустақиллик етишмайди
 - Йўлга қўйилмаган кун тартиби
 - Ўқишни хоҳламаслик
 - Ҳеч нарса
4. Сиз мактабда бўлганингизда ҳаммасидан ҳам кўпроқ нимадан кўрқасиз?
 - Ўқитувчидан
 - Ёмон баҳодан

- Синфдошларимнинг муҳокама қилишидан
 - Ҳеч нарсадан
5. Сиз кўпроқ ёрдам сўраб кимга мурожат қиласиз?
- Ота-онамга
 - Ўқитувчига
 - Синфдошларимга

ТАНИШИНГ – БУ МЕН!

Синф _____

Менинг исмим _____

Эркалаб чақирадиган исмим _____

Мен мактабга бораман (нима учун?)... _____

Мактабда менга ёқади... _____

5-синфда мен қуйидаги қийинчиликларга дуч келдим _____

Дарсдан ташқари шуғулланишни ёқтираман _____

Одамларда менга ёқади _____

Ўзимга ёқадиган хусусиятларим _____

Мен ўйлайманки, одамлар мени ҳисоблашади _____

Синфимиз ҳақидаги фикрим _____