

BOSHLANG'ICH TA'LIMDA RUHIY SALOMATLIKNING AHAMIYATI

Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti

Boshlang'ich ta'lim fakulteti

Maktabgacha va Boshlang'ich ta'limda

xorijiy til yo'nalishi

Aliqulova Iroda Ilhom qizi

Ilmiy rahbar: Xudoyqulova Fazilat Bo'riyevna

e-mail: fazilatxudaykulova@gmail.com

Annotatsiya: So'nggi yillarda boshlang'ich ta'limda ruhiy salomatlikning muhim ahamiyati tobora ortib bormoqda. Bolaning ta'lim yo'lidagi poydevor yillari nafaqat akademik qobiliyatini, balki hissiy barqarorligini va ijtimoiy farovonligini shakllantirish uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada boshlang'ich ta'limda ruhiy salomatlikka ustuvor ahamiyat berish yosh o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: Ruhiy salomatlik, kognitiv, hissiy va ijtimoiy rivojlanish, akademik samaradorlik, integratsiya, inklyuziv maktab muhiti

Boshlang'ich ta'limning shakllanish yillarida bolalar tez kognitiv, hissiy va ijtimoiy rivojlanishni boshdan kechiradilar. Bu qiziquvchanlik, izlanish va asosiy ko'nikmalarni egallash bilan tavsiflangan davr. Biroq, o'rganish va o'sish hayajonli bir paytda, ruhiy salomatlik bolaning umumiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak.

Boshlang'ich ta'limning boshida ruhiy salomatlik ehtiyojlarini hal qilish orqali o'qituvchilar va tarbiyachilar umrbod farovonlik uchun mustahkam poydevor qo'yishlari mumkin. Ushbu proaktiv yondashuv nafaqat bolalarni engishning asosiy mexanizmlari va hissiy tartibga solish ko'nikmalari bilan jihozlaydi, balki kelajakdagi qiyinchiliklarga chidamliligini ham oshiradi. Bundan tashqari, boshlang'ich ta'limda ruhiy salomatlikni mustahkamlash har bir bola o'zini qadrligini, tushunilgan va rivojlanishi uchun kuchga ega bo'lgan qo'llab-quvvatlovchi va tarbiyalovchi maktab muhitini yaratishga yordam beradi.

Boshlang'ich ta'limda ruhiy salomatlikning ahamiyatini chuqurroq o'rganar ekanmiz, yosh o'quvchilarning psixologik farovonligiga sarmoya kiritish nafaqat individual talabalar uchun foydali, balki mustahkam jamoalar va jamiyatlar qurish uchun ham muhim ekanligi ayon bo'ladi. Ruhiy salomatlik ehtiyojlarini barvaqt anglab, hal etish orqali biz kelajak avlodlar uchun yorug' va farovon kelajakka yo'l ochishimiz mumkin.

1. Asosiy ahamiyati:

Boshlang'ich ta'limda ruhiy salomatlik bolaning umumiy farovonligi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Ta'limning dastlabki yillari bolaning psixologik barqarorligini, hissiy aqlini va ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirish uchun juda muhimdir. Ushbu shakllanish davrida ruhiy salomatlikni birinchi o'ringa qo'yish orqali biz turli sohalarda sog'lom rivojlanish uchun zamin yaratamiz.

2. Akademik samaradorlik va ta'lim:

Ruhiy salomatlik va akademik samaradorlik o'rtasidagi bog'liqlik shubhasizdir. Bolaning diqqatini jamlash, ma'lumotni saqlash va o'quv faoliyati bilan shug'ullanish qobiliyatiga uning ruhiy holati sezilarli darajada ta'sir qiladi. Boshlang'ich ta'limda ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarni hal qilish o'quvchilarning akademik muvaffaqiyatga erishish uchun zarur hissiy barqarorlik va kognitiv faoliyatga ega bo'lishini ta'minlaydi.

3. Ijtimoiy va hissiy rivojlanish:

Boshlang'ich ta'lim bolalar uchun muhim ijtimoiy va hissiy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun noyob imkoniyat yaratadi. Ruhiy salomatlikni qadrlaydigan qo'llab-quvvatlovchi muhitda talabalar samarali muloqot qilishni, munosabatlarni boshqarishni va his-tuyg'ularini boshqarishni o'rganadilar. Bu ko'nikmalar nafaqat akademik muvaffaqiyat uchun, balki shaxsiy o'sish va farovonlik uchun ham bebahodir.

4. Oldini olish va erta aralashuv:

Boshlang'ich ta'limda ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarni erta aniqlash va aralashuv keyingi hayotda yanada jiddiy muammolarning oldini oladi. O'qituvchilar va maktab xodimlari ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarning belgilarini aniqlash va tegishli yordam va resurslarni taqdim etishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ushbu muammolarni erta hal qilish orqali biz ularning bolaning hayotiga uzoq muddatli ta'sirini yumshata olamiz.

5. O'quv dasturiga integratsiya:

Boshlang'ich maktab o'quv dasturiga ruhiy salomatlik bo'yicha ta'limni kiritish stigmani kamaytirish va xabardorlikni oshirish uchun muhim ahamiyatga ega. Emotsional savodxonlik, stressni boshqarish va zehnlilik kabi mavzular turli fanlarga birlashtirilishi mumkin, bu esa butun maktab jamoasida aqliy farovonlik madaniyatini tarbiyalaydi. Ushbu yondashuv talabalarni ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash uchun amaliy vositalar va strategiyalar bilan jihozlaydi.

6. Qo'llab-quvvatlovchi maktab muhiti:

Boshlang'ich ta'limda ruhiy salomatlikni mustahkamlashda qo'llab-quvvatlovchi va inklyuziv maktab muhitini yaratish muhim ahamiyatga ega. Maktablar qabul qilish, hamdardlik va hurmat madaniyatini rivojlantirishga intilishi kerak, bunda o'quvchilar o'zlarini xavfsiz his qilishlari va kerak bo'lganda yordam so'rashlari kerak. Maslahat

xizmatlari, tengdoshlarni qo'llab-quvvatlash guruhlari va ruhiy salomatlik resurslariga kirishni ta'minlash har bir talaba o'zi talab qiladigan yordamni olishini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich ta'limda ruhiy salomatlikka ustuvor ahamiyat berishning ahamiyatini etarlicha ta'kidlab bo'lmaydi. Bolaning ta'lim yo'lining dastlabki yillari ularning umumiy rivojlanishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi, bu nafaqat akademik muvaffaqiyat, balki hissiy barqarorlik va ijtimoiy farovonlikni ham o'z ichiga oladi.

Boshlang'ich ta'limda ruhiy salomatlik ehtiyojlarini e'tirof etish va hal etish orqali biz sog'lom, baxtli va barkamol avlod uchun poydevor qo'yamiz. Ruhiy salomatlik bo'yicha tashabbuslarga erta sarmoya kiritish o'quvchilarni hayotiy qiyinchiliklarni ishonch va chidamlilik bilan engish uchun zarur ko'nikmalar va qo'llab-quvvatlash tizimlari bilan jihozlaydi.

Bundan tashqari, boshlang'ich ta'limda ruhiy salomatlikni mustahkamlash nafaqat shaxsiy farovonlik masalasi, balki jamiyatning talabidir. Maktablarda ruhiy farovonlik madaniyatini tarbiyalash orqali biz ko'proq mehr-shafqatli, inklyuziv va samarali jamoalarni yaratishga hissa qo'shamiz.

Oldinga borayotganimizda, o'qituvchilar, siyosatchilar va manfaatdor tomonlar boshlang'ich ta'limda ruhiy salomatlikka ustuvor ahamiyat berishda davom etishlari zarur. Qo'llab-quvvatlovchi muhitlarni yaratish, ruhiy salomatlik ta'limini o'quv dasturiga kiritish va zarur resurslar va qo'llab-quvvatlash xizmatlaridan foydalanishni ta'minlash uchun birgalikda ishlash orqali biz har bir bolaning akademik, ijtimoiy va hissiy jihatdan rivojlanishi imkoniyatiga ega bo'lishini ta'minlashimiz mumkin. Aslini olganda, boshlang'ich ta'limda ruhiy salomatlikning ahamiyati sinf doirasidan tashqariga chiqadi. Bu farzandlarimizning kelajak farovonligi, butun jamiyat farovonligi uchun qo'yilgan sarmoyadir. Bugun yosh o'quvchilarning ruhiy salomatligini tarbiyalash orqali biz ertangi kunga yanada yorqinroq va mustahkamroq yo'l ochamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

1. https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Ruhiy_salomatlik
2. Zemska M. Oila va shaxsiyat, M., tahr. Taraqqiyot, 1999, 133 b.
3. Rahim, U. (2021, May). SOCIAL FACTORS OF THE INTERDEPENDENCE OF MENTAL AND PHYSICAL ACTIVITY.
4. Ta'lim tizimi va yangicha yondashuvlar <https://yuz.uz/uz/news/talim-tizimi-va-yangicha-yondashuvlar>
5. https://teletype.in/@yosh_ona_kundaligi/Hy22Vg9YE
6. <https://wordlyknowledge.uz/index.php/iqro/article/download/1223/1713/1315>