



**DUDUQLANISHNING NEVROTİK VA NEVROZGA O'XSHASH
SHAKILLARI BILAN; OVOZ BUZILISHLARI, RINOLALIYADA OLIB
BORILADIGA MASSAJ**

Jizzax davlat pedagogiga universiteti

Pedagogika va psixologiya fakulteti

Maxsus pedagogika logopediya

yo'nalishi 511-21(402)-guruh

*talabasi **Muxammadjonova Azizaxon Asqarbek qizi***

Annotatsiya: ushbu maqolada duduqlanishning nevroitik va nevrozga o'xshash shakillari bilan olib boriladigan massa va texnikalari, rinolaliya va ovoz buzilishlarida qo'llanilishi mumkin bo'lgan massaj turlari va ularning ahamiyati haqida qisqacha bayon etilgan. Bolalar uchun massaj jarayonlarining foydali tomonlari juda ko'p va keltirilgan massaj texnikalari va usullari yuqoridagi nuqsonlar uchun eng qulayi va foydalilari hisoblanadi.

Kalit so'zlari: duduqlanish, nevroti, nevrozsimon, rinolaliya, ovoz buzilishlari, artikulyatsiya massaj, diafragmal rag'batlantirish, larinks (hiqildoq) massaji, reflektor massaj, muskullar relaksatsiyasi massaji

Abstract: This article briefly describes the types of massage and techniques used in the treatment of neurotic and neurosis-like forms of stuttering, the types of massage that can be used in rhinolalia and voice disorders, and their importance. The benefits of massage procedures for children are many, and the massage techniques and methods presented are the most convenient and useful for the above defects.

Key words: stuttering, neurotic, neurosis-like, rhinolalia, voice disorders, articulation massage, diaphragmatic stimulation, larynx (larynx) massage, reflex massage, muscle relaxation massage

Аннотация: В данной статье кратко описаны масса и техника невротических и невротоподобных форм заикания, виды массажа, которые

можно применять при ринолалии и нарушениях голоса, их значение. Пользы массажных процедур для детей много, а упомянутые приемы и методы массажа являются наиболее удобными и полезными при вышеперечисленных дефектах.

Ключевые слова: *заикание, невротик, невротик, ринолалия, нарушения голоса, артикуляционный массаж, стимуляция диафрагмы, массаж гортани (гортани), рефлекторный массаж, миорелаксационный массаж.*

Mamlakatimizda bolalar anomaliyasining oldini olish yuzasidan ko'pgina choralar ko'rilmogda. Bu sohada anchagina yutuqlarga ham erishildi. O'zbekiston Respublikasida aholini davolash profilaktika yordamida kengaygani ham medisina sohasidagi katta yutuqlar munosabati bilan anomal bolalar soni nisbatan kamaydi. Bolalarning chechak , o'lat, tif, vabo, traxoma, qizamiq va bolalarga xos boshqa yuqumli kasalliklar orqasida anomal bo'lib qolishi hodisalariga tamomila deyarli barham berildi. Irsiy omillar hamda intoksikasiya va organism shakllanayotgan paytda bosh miya, analizatorlarning zararlanishiga olib boradigan boshqa sabablar tufayli bolaning anomal bo'lib qolishi hollari hali ham uchrab turadi.

Duduqlanish (tutilib gapirish) — ko'pincha nutqning boshida (kam holalrda, o'rtasida) paydo bo'ladigan artikulyatsion va hiqildoq mushaklarining spazmatik (toritishishli) harakatlaridir, natijada bemor bir tovushda (yoki tovushlar guruhida) tutilib qolishga majbur bo'ladi. Duduqlanishning ushbu alomatlari klonik va tonik spazmlar bilan juda o'xshash. Klonik duduqlanishda so'z, bo'g'in va ohanglarni takroriy shakllanishi kuzatiladi. Tonik duduqlanish tovush chiqarish to'xtashi bemor boshqa tovushni artikulyatsiya qilishga o'tishiga imkon bermaydi.

Duduqlanish (logonevroz) ikki asosiy shaklga bo'linadi:

1. Nevrotik duduqlanish – psixogen omillar (stress, qo'rquv, ruhiy zo'riqish) ta'sirida yuzaga keladi. Bola nutqni to'g'ri shakllantirgandan keyin ham duduqlana boshlaydi. Odatda, 3-7 yosh oralig'ida paydo bo'ladi.

2. Nevrozga o'xshash duduqlanish – markaziy asab tizimining organik zararlanishi natijasida yuzaga keladi. Tug'ma yoki erta bolalik davridagi jismoniy omillar



(boshlang'ich bosqichda ensefalopatiya, tug'ilish jarohatlari, infeksiyon kasalliklar) sabab bo'lishi mumkin. Nutq buzilishi doimiy va barqaror bo'ladi.

Duduqlanish bilan ishlashda massaj muhim o'rin tutadi, chunki u nafas va nutq apparati mushaklarini bo'shashtirishga yordam beradi. Quyidagi massaj usullari qo'llaniladi:

1. Artikulatsion massaj – til, yanoq va lab mushaklarining harakatchanligini yaxshilash uchun amalga oshiriladi.

Barmoqlar yoki maxsus massaj vositalari bilan tilning ildizi, yon qismlari va osti muloyimlik bilan bosib chiqiladi.

Yanoq va lablar dumaloq harakatlar bilan massaj qilinadi.

2. Nafas massaji – diafragma va qovurg'a orasidagi mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan.

Bolani yotqizib, qorin va ko'krak qafasiga yengil bosim bilan massaj qilinadi.

Diafragmatik nafas olishni rag'batlantirish uchun maxsus nafas mashqlari qo'llaniladi.

3. Reflektor massaj – maxsus nuqtalarni rag'batlantirish orqali asab tizimini tinchlantirishga qaratilgan.

Bo'yin, elka va orqa sohalarida yengil ishqalanish va bosish usullari qo'llanadi.

Akupressura (biologik faol nuqtalar massaji) orqali asabiy taranglik pasaytiriladi.

4. Muskul relaksatsiya massaji – umumiy mushak zo'riqishini kamaytirish uchun qo'llanadi.

Yuz, bo'yin va elka sohasi engil ishqalanib, siypalab massaj qilinadi.

Vokal apparatning bo'shashishi uchun maxsus mashqlar bajariladi.

Duduqlanishni davolashda massaj nafaqat mushaklarni bo'shashtirish, balki asab tizimini tinchlantirish, nutq motorikasini yaxshilash va stressni kamaytirish uchun ham juda muhimdir. Nevrotik duduqlanishda tinchlantiruvchi va reflektor massaj samarali bo'lsa, nevrozga o'xshash duduqlanishda muskul va artikulatsion massaj muhim ahamiyatga ega.

Rinolaliya – bu nutqning buzilishi bo'lib, unda tovushlarning burun orqali noto'g'ri talaffuz qilinishi kuzatiladi. U ochiq, yopiq va aralash shakllarga bo'linadi:



Ochiq rinolaliya – yumshoq tanglay yaxshi yopilmaganda, tovush havosi burun orqali chiqib ketadi.

Yopiq rinolaliya – burun bo'shlig'i torayishi yoki burun bitishi natijasida yuzaga keladi.

Aralash rinolaliya – ochiq va yopiq shakllarning kombinatsiyasi.

Rinolaliyada massajning ahamiyati: Massaj terapiyasi yuz mushaklarini mustahkamlash, artikulyatsiya apparatini yaxshilash va nafas tizimini to'g'ri ishlashga o'rgatish uchun ishlatiladi. Ayniqsa, yumshoq tanglay mushaklarini faollashtirish va tovush hosil qilish jarayonini normallashtirish muhimdir.

Massaj turlari va texnikasi

1. Artikulatsion massaj

Rinolaliya bilan og'rigan bolalarda til, tanglay, yanoq va lab mushaklari sust yoki noto'g'ri ishlaydi. Shuning uchun artikulatsion massaj bu mushaklarni faollashtirishga yordam beradi.

Lab va yanoq massaji:

Lab mushaklari dumaloq harakatlar bilan siypalab massaj qilinadi.

Yanoq mushaklarini harakatlantirish uchun barmoqlar yordamida bosim berib tebratish usuli qo'llaniladi.

2. Nafas massaji va nafas terapiyasi:

Rinolaliya bilan og'rigan bolalarda nafas olish va chiqarish jarayoni noto'g'ri bo'lishi mumkin, bu esa tovushlarning burun orqali chiqib ketishiga sabab bo'ladi.

Diafragmani rag'batlantirish:

Nafas olishni chuqurlashtirish uchun qovurg'alar orasiga yengil bosim bilan uqalash qilinadi.

Diafragmaning harakatini mustahkamlash uchun nafas mashqlari bilan birga bajariladi.

3. Reflektor massaj (akupressura)

Biologik faol nuqtalarga ta'sir qilib, yumshoq tanglay mushaklarini faollashtirish va ovoz chiqarish jarayonini yaxshilash mumkin.

4. Muskullarni mustahkamlash massaji



Ba'zi rinolaliya turlari yumshoq tanglayning sustligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun mushaklarni faollashtirish uchun maxsus texnikalar qo'llaniladi.

Rinolaliya bilan og'rigan bolalarda massaj yuz va artikulyatsiya mushaklarini faollashtirish, nafas olishni yaxshilash va ovoz chiqarish jarayonini barqarorlashtirish uchun ishlatiladi. Massaj terapiyasi logopedik mashqlar va nafas terapiyasi bilan birgalikda olib borilganda eng yaxshi natijalarni beradi.

Ovoz buzilishlarini tuzatishda qo'llaniladigan massaj turlari. Ovoz apparati mushaklarini bo'shashtirish, qon aylanishini yaxshilash va umumiy holatni yaxshilash uchun turli massaj usullari qo'llaniladi.

1. Bo'yin va yoqa sohasining massaji

Ovoz apparati mushaklarining haddan tashqari taranglashuvi (gipertoniya) yoki sustligi (gipotoniya) bo'lsa qo'llaniladi.

Mushaklarni bo'shashtirish uchun ishqalash, silash, tebratish harakatlari qo'llaniladi.

2. Larinks (hiqildoq) massaji

Ovoz paychalarining haddan tashqari zo'riqishida yoki ovoz titrashlari kuzatilganda yordam beradi.

Hiqildoqning yon tomonlari barmoqlar bilan yengil bosib massaj qilinadi.

3. Mimika mushaklari massaji

Ovoz chiqarishda yuz mushaklari ham faol ishtirok etganligi sababli, ularni bo'shashtirish muhim.

Yuzni silash, yengil ezish harakatlari bajariladi.

4. Til osti va jag' massaji

Nutq va ovoz apparatini yaxshiroq harakatlantirish uchun til osti mushaklari ham massaj qilinadi.

Barmoqlar bilan til osti sohasi yengil bosiladi va aylana harakatlar bilan massaj qilinadi.

5. Diafragma massaji

To'g'ri nafas olish va ovozni to'g'ri chiqarish uchun qo'llaniladi.

Qorin sohasi yengil bosilib, silash va ezish harakatlari bajariladi.



Ovoz massajlari maxsus nafas mashqlari va fonopedik mashqlar bilan birga qoʻllanganda yanada samarali natija beradi. Agar ovoz buzilishlari uzoq davom etsa, mutaxassis-logoped yoki foniatrga murojaat qilish tavsiya etiladi.

Xulosa qilib shuni aytishim mumkinki duduqlanishda, rinolalik bolalarda va ovoz buzilishlari boʻlgan bolalarda massaj turlari asosan artikulyatsiyani yaxshilashga, nafas olishni toʻgʻirlashga, reflekt massajlar va hiqildoq massajlari, yumshoq tanglay massajlari va boshqa turdagi massaj turlari keltirilgan. Massaj terapiyasi logopedik mashqalar va nafas terapiyasi bilan olib borilsa yaxshi natija beradi. Yuqoridagi nuqsonlar yuzasidan massaj olib boorish tartibi va usullari, texnikalari koʻrsatib oʻtilgan.

ADABIYOTLAR:

1. Oʻzbekiston Respublikasining “Talim toʻgʻrisida” si qonun T....2020
2. L.R.Moʻminova, Sh.T.Karimova Logopedik massaj.-T.: Oʻzbekiston faylasuflar milliy jamiyati, 2018
3. X.M.Poʻlatova Logopedik massaj oʻquv qoʻllanma- T.: TDPU, 2013
4. Ayupova M.Y. Logopediya – T.: Oʻzbekiston faylasuflar milliy jamiyati, 2007
5. Дякова Ye.A Логопедический массаж. – М.: Академия, 2003
6. Internet saytlari.

JDPU.uz

[www. tdpu. Uz](http://www.tdpu.uz)

[www. pedagog. Uz](http://www.pedagog.uz)

[www. Ziyonet. uz](http://www.Ziyonet.uz)