

## **GIPERAKTIV BOLALAR BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK USULLARI**

*Xamdamova Gulnoz Xayrullo qizi*

*Qo'shrabot tuman MMTB ga qarashli 18-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

### **ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada giperaktiv bolalarning psixologik xususiyatlari, ularning xulq-atvori va diqqat jarayonidagi o'ziga xosliklari hamda ular bilan ishlashning samarali psixologik usullari yoritiladi. Shuningdek, oila va maktab hamkorligining ahamiyati tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** giperaktivlik, diqqat yetishmovchiligi, o'quvchi, psixologiya, xulq-atvor, nazorat, tarbiya, moslashuv.

### **KIRISH**

Giperaktivlik — bu bolaning haddan tashqari harakatchanligi, tinch o'tirolmasligi va diqqatni uzoq vaqt davomida bir joyga jamlay olmasligi bilan namoyon bo'ladigan psixologik xususiyatdir. Bunday bolalar ko'pincha tez chalg'iydi, shoshqaloq bo'ladi va o'z harakatlarini nazorat qilishda qiyinchilikka duch keladi.

Giperaktivlik odatda quyidagi belgilar orqali namoyon bo'ladi:

- bir joyda uzoq o'tirib tura olmaslik
- darsda tez chalg'ish
- topshiriqlarni oxirigacha bajarmaslik
- ko'p gapirish yoki boshqalarning gapini bo'lish
- shoshqaloqlik va sabrsizlik

Bu holat oddiy “sho'xlik” yoki intizomsizlikdan farq qiladi. Giperaktivlik ko'pincha bola asab tizimining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababli bunday bolalarga nisbatan jazolash emas, balki tushunish va to'g'ri yondashuv zarur.

Giperaktivlikni kamaytirish va boshqarishda quyidagilar muhim:

- aniq va qisqa topshiriqlar berish
- kun tartibini to'g'ri tashkil etish
- jismoniy faollikni yo'naltirish
- ijobiy xulqni rag'batlantirish
- psixologik mashg'ulotlar va treninglar

Giperaktivlik — bu bolaning rivojlanishidagi o'ziga xos holat bo'lib, uni to'g'ri tushunish va qo'llab-quvvatlash orqali ijobiy natijalarga erishish mumkin.

Giperaktiv bolalar odatda juda harakatchan, tez chalg'iydigan va diqqatni uzoq vaqt bir joyga jamlay olmaydigan xususiyatlari bilan ajralib turadi. Ular ko'pincha dars jarayonida tinch o'tirolmaydi, topshiriqlarni oxirigacha bajarmasligi yoki tez zerikishi mumkin. Bu holat bolaning intizomi bilan bog'liq muammo emas, balki uning psixologik va ba'zan fiziologik xususiyatlari bilan izohlanadi. Bunday bolalar bilan ishlashda eng muhim tamoyil — ularni tushunish va to'g'ri yondashuvni tanlashdir. Avvalo, bolaga nisbatan keskin tanqid va jazolashdan qochish kerak. Aksincha, sabr va qo'llab-quvvatlash asosida ish olib borish samarali bo'ladi.

Giperaktiv bolalar bilan ishlashda aniq va qisqa topshiriqlar berish muhimdir. Ular uzoq va murakkab vazifalarni bajarishda qiynaladi, shuning uchun topshiriqlarni kichik qismlarga bo'lib berish tavsiya etiladi. Har bir bajarilgan ish uchun rag'batlantirish bolaning motivatsiyasini oshiradi.

Kun tartibini to'g'ri tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega. Rejali va tartibli muhit bolaga o'z harakatlarini boshqarishga yordam beradi. Dars va dam olish vaqtining muvozanatli bo'lishi zarur. ko'rsatadi. Bolani sportga berishdan oldin uni tibbiy ko'rikdan o'tkazish va aniqlangan kasalliklarni o'z vaqtida davolash zarur. Chunki ko'p hollarda giperaktiv sindrom boladagi bosh miya kasalliklari va turli surunkali infeksiyalar (tonzillit, gaymorit, otit va h.k) asorati ham bo'ladi.

Nevrolog olimlar boladagi giperaktiv sindromning asl sababi bosh miya ba'zi to'qimalarining tug'ma etishmovchiligi va notekis rivojlanishi sababli deb ham

qaramoqdalar. Bunday paytlarda, odatda, miyaning minimal disfunktsiyasi tashxisi qo'yiladi. Ammo psixologlar bu fikrni inkor qilmagan holda giperaktiv sindromning asl sabablaridan yana biri, noto'g'ri tarbiya deb hisoblashadi. Psixologlar og'ir nevrologik va somatik kasalliklar bilan xastalangan, lekin giperaktiv sindrom aniqlanmagan bolalarni bunga misol qilib ko'rsatishadi. Demak, tibbiy tomondan sog'lom bo'lgan bolalarda ham giperaktiv sindromni kuzatish mumkin.

Tibbiy-psixologik yordam ko'rsatish. Giperaktiv bolalarni davolashda ota-onalar faol ishtirok etishlari va quyidagi maslahatlarga amal qilishlari zarur. Birinchidan, ota-ona bolaning «yomon qilg'idan» so'ng jahliga erk bermay va bolani urishib tashlamay, nima bo'lganini aniqlab, bolani qo'llab-quvvatlab, uning xatosini tushuntirib beradi. Ba'zan bu shart ham emas, chunki har gal uning xatosini tushuntiraverish teskari natija beradi. Xatoni tuzatishdan ko'ra, uning oldini olish oson. Chunki biror narsaga intilgan bola xato qiladi. Shuning uchun ham uning intilishlarini rag'batlantirish kerak. Ikkinchidan, ota-ona bolaga nisbatan qattiq va keskin iboralar, qo'rqitishlardan o'zini tiyishi, bolaga zarda qilmasligi va g'azab bilan gapirmasligi kerak. Har qanday holatda ham uni kamsitmaslik kerak. «Yo'q!», «Mumkin emas!», «Hali mendan ko'rasan!», «Bas qil!» kabi iboralarni ko'p ishlatmaslik lozim. Bolaga bu so'zlar ta'sir qilmay, uni o'jar qilib qo'yadi. Ba'zi hollarda bola depressiyaga tushib, gapirmay qo'yadi. Jismoniy faollikni to'g'ri yo'naltirish ham foydali hisoblanadi. Sport, harakatli o'yinlar orqali bola ortiqcha energiyasini chiqaradi va bu uning diqqatini jamlashiga yordam beradi.

Psixologik mashg'ulotlar, ayniqsa diqqatni rivojlantiruvchi o'yinlar va treninglar samarali natija beradi. Nafas mashqlari va relaksatsiya usullari bolani tinchlantirishga yordam beradi. Ota-onalar va o'qituvchilar o'rtasidagi hamkorlik juda muhimdir. Ular bir xil yondashuvni qo'llashi, bolaga nisbatan sabrli va tushunuvchan bo'lishi kerak.

Ijtimoiy sohadagi muammoning ahamiyati maktabda giperaktivlik belgilari bo'lgan bolaning yo'li muvaffaqiyatsizliklardan boshlanishi bilan

belgilanadi. Muvaffaqiyat tuyg'usining yetishmasligi ikkinchi darajali hissiy tanglikni keltirib chiqaradi va o'z-o'zini hurmat qilishni kamaytiradi. O'smirlik davrida ko'plab bolalarda xatti-harakatlarning buzilishi ko'payishi mumkin. Giperaktivlik belgilari bo'lgan bilan og'rikan o'smirlar g'ayri-ijtimoiy harakatlar va huquqbuzarliklarni sodir etish, alkogolizm va giyohvandlikni rivojlantirish xavfi ostida.

Hozirgi vaqtda xulq-atvori buzilgan va ular bilan bog'liq o'rganish qiyinchiliklari bo'lgan bolalarning muammolari ayniqsa dolzarbdir. Bunday bolalar o'zlarining bezovtaligi, e'tiborsizligi, baland ovozi, doimiy harakati bilan psixologlarning e'tiborini tortadi. Doimiy hayajonlangan, bezovta bo'lib, sinfdoshlariga o'qituvchining topshirig'ini bajarishga, dars mavzusi ustida ishlashga diqqatni jamlashga to'sqinlik qiladi, doimiy ravishda o'z ishlari bilan band bo'ladi, ularni joyida ushlab turish, topshiriqni tinglashga majbur qilish qiyin va undan ham ko'proq uni oxirigacha to'ldiring. Ular haddan tashqari faollik va durtusellik tufayli o'qituvchilar uchun noqulaydir. Va zamonaviy ta'lim tizimi giperaktiv bolalar bilan ishlashga moslashtirilmagan. Giperaktiv bolalar sonining ko'payishi bilan ularning ta'lim samaradorligi muammosi dolzarb bo'lib, muhokama qilinadi. Agar bir necha yil avval boshlang'ich sinflarda bir sinfda 1-2 nafar giperaktiv bola bo'lgan bo'lsa, hozirda o'quvchilarning taxminan 20-30 foizi shu guruhga to'g'ri keladi. Ko'pincha, barcha mavjud xulqatvor muammolari bilan, bunday bolalarning aql-zakovati saqlanib qoladi, ular maktab o'quv dasturini muvaffaqiyatli o'zlashtirishlari mumkin, ammo buning uchun maktab muhitining talablari bolaning imkoniyatlariga mos kelishi kerak.

Bolaning aqliy va shaxsiy rivojlanishining asoratlari, qoida tariqasida, ikkita omilga bog'liq:

- ta'limdagi xatolar yoki ma'lum bir etuklik;
- asab tizimiga minimal zarar.

Ko'pincha, bu ikkala omil bir vaqtning o'zida harakat qiladi, chunki. Kattalar ko'pincha bolaning asab tizimining xatti-harakatlaridagi qiyinchiliklarga

asos bo'lgan xususiyatlarini kam baholaydilar yoki e'tiborsiz qoldiradilar va bolani turli xil noto'g'ri tarbiyaviy ta'sirlar bilan "to'g'rilash" ga harakat qiladilar. Shuning uchun ota-onalar o'qituvchilarni bezovta qiladigan bolaning xatti-harakatlarining haqiqiy sabablarini aniqlay olish va u bilan ishlash usullarini belgilash juda muhimdir. Buni amalga oshirish uchun bolalarning aqliy rivojlanishidagi ushbu buzqlik belgilarini aniq tasavvur qilish kerak, ularning bilimlari bola bilan ishlashni to'g'ri qurishga va muayyan asoratlarning og'riqli shakllarga aylanishini aniqlashga imkon beradi.

Ma'lum bo'lishicha, giperaktiv bolalar o'zlarining buday hatti-harakatlarini namoyon bo'ishi uchun yetarli darajada sharoit bo'lishi kerak. Agar uyda doimiy tortishish yoki boshqa tarbiyaviy choralar orqali o'zini bunday tutishi qat'iyan man etilgan bo'lsa, maktabda ular ancha gipperaktiv bo'ladi. Aksincha, agar maktab ularga qattiqqo'l bo'lsa ular uyda juda faol bo'lishadi. Shu sababli ota-onalar va o'qituvchilar hamkorlikda faoliyat olib borsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Giperaktiv bolaning o'qituvchilari va psixologlari uchun amaliy tavsiyalar. Giperaktiv bolalarni tuzatish bo'yicha maktab dasturi bolalarga o'rganishdagi qiyinchiliklarni yengishga yordam beradigan kognitiv tuzatishga tayanishi kerak.

1) Diqqat yetishmasligi giperaktivligi buzilgan bolalarning neyropsikologik xususiyatlarini o'rganish.

2) Giperaktiv o'quvchilar bilan yakka tartibda ishlash. Giperaktiv bola doimo psixalogning ko'z o'ngida, sinfning markazida, doska oldida bo'lishi kerak.

Giperaktiv bola uchun sinfdagi eng yaxshi joy o'qituvchi stoli qarshisidagi yoki o'rta qatordagi birinchi stoldir.

3) Jismoniy tarbiya va dam olishni kiritish bilan dars rejimini o'zgartirish.

4) Giperaktiv o'quvchilarning energiyasini foydali yo'nalishga yo'naltirish: doskani yuvish, daftarlarni tarqatish va hokazo.

5) O'quvchi bilan kechki payt emas, kunning boshida ishlash maqsadga muvofiqdir.

6) O'qituvchilar gipperaktiv o'quvchilari bilan ko'proq muloqatda bo'lishi kerak.

7) Sinfda chalg'ituvchi obyektlarning minimal soniga ega bo'lish maqsadga muvofiqdir.

I) Ichki xotirjamlikni saqlang.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, giperaktiv bolalar bilan ishlashda individual yondashuv, sabr va tizimli ish muhim hisoblanadi. To'g'ri psixologik usullar orqali bunday bolalarning ijtimoiy moslashuvi va o'qishdagi muvaffaqiyatini oshirish mumkin.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Oxunjonova O. Ta'lim bosqichlarida sinonimlar mavzusini o'qitish metodikasi. , ped. f. n. dissertatsiya, -T.: 2009.
2. Palagina N.N. Voobrajenie u samogo istoka. - Bishkek: «Ilim», 2002.
3. PalaginaN.N.Razvitie voobrajeniya u detey vtorogo goda jizni// Doshk. vosp. –2003. - № 6. - S. 241.
4. Palagina N.N. Diagnostika urovnya voobrajeniya detey rannego vozrasta // Voprosq psixologii. – 1994. - № 5. - S. 12 –20.
5. Ziyonet