



**MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDAGI DIQQAT
YETISHMASLIGI VA GIPERAKTIVLIK SINDROMINI KELIB
CHIQISHI, RIVOJLANISHI HAMDA UNI BARTARAF ETISH
USULLARI**

Xasanova Mashxura Maxammadsidiqovna

NamDU Erkin-izlanuvchisi,

Shodmanov Qodirjon Odilxanovich

P.f.n., dotsent.

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.10283643>

ARTICLE INFO

Received: 01st December 2023

Accepted: 06th December 2023

Online: 07th December 2023

KEY WORDS

Diqqat, sindrom, giperaktivlik, beparvolik, qo'zg'aluvchanlik.

ABSTRACT

Ushbu maqolada bolalarda diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromini kelib chiqishi, qanday holatlarda paydo bo'lishi, olimlar olib borgan ishlar, maktab yoshidagi bolalarda giperaktivlik sindromining rivojlanishi, beparvolik va uni bartaraf etish usullari atroflicha ochib berilgan.

Bugungi kunda butun dunyoda diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromli bolalar sonining ko'payishi kuzatilmoqda. Bu sindrom olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra maktabgacha va boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning 4 % dan 10 % gacha bo'lgan qismini tashkil etmoqda.

Ushbu bolalar bilan ishlashning dastlabki bosqichlarida allaqachon qiyinchiliklar paydo bo'ladi: berilgan ko'rsatmalarga rioya qilish qiyinligi, diqqatni bir vazifaga qaratish. Diqqat yetishmasligi buzilishi bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar ko'pincha xato harakatlar qiladi, qizg'in, hissiy jihatdan beqaror bo'ladi.

Ular o'zida diqqatni jamlash, giperaktivlik bilan bog'liq qiyinchiliklar va yomon boshqariladigan impulsivlik kabi alomatlarni namoyon qiladi. Nevrologik nuqtai-nazardan diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromiga hech qanday davo chorasini topilmagan doimiy va surunkali sindrom sifatida qaraladi. Ba'zi bolalarning aynan 30 % ida bu sindrom paydo bo'lib "o'sishni" boshlaydi yoki bolaning ulg'ayish davrida unga moslashadi deb ishoniladi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra bu sindrom Amerika Qo'shma Shtatlari aholisining 3-5 foizida, shu jumladan bolalarda ham, kattalarda ham uchraydi. Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi (DYGS) ko'proq o'g'il bolalarda aniqlanmoqda. O'g'il bolalar va qizlar o'rtasidagi nisbiy tarqalish diagnostika mezonlari, tadqiqot usullari va o'rganish guruhlarini (shifokorga yuborilgan bolalar, maktab o'quvchilari va umumiy aholi) ga qarab 3:1 dan 9:1 gacha nisbatda belgilanadi. DYGS sindromi tarqalishining taxminlari ham ushbu omillarga bog'liqdir.

DYGS belgilari juda erta yoshda aniqlanishi mumkin. Bu haqida tadqiqotchilar o'z ishlarida qo'yidagicha ma'lumot berib o'tishadi. Deyarliq tug'ilganidan boshlab bolada mushak tonusining ortishi kuzatilishi mumkin. Bola tagliklardan tez qutilishni hojlaydi, tez-tez injiqliklar qiladi va qusish holatlari ham kuzatiladi. Bunday bolalar kechasi juda kam uhlaydi. Bundan tashqari ular baland ovozda yig'laydi, osongina hayajonlanadi va uhlashi qiyin bo'ladi, hattoki yorug'likka ham juda sezgir bo'ladi.

Giperaktivlik – bu odamning jismoniy faolligi va qo'zg'aluvchanligi me'yordan oshib ketadigan, noadekvat va samarasiz bo'lgan holatdir. Bu holat, asosan, mitti harakat faoliyatida



namoyon bo'ladi, bolalarda oldinga va orqaga yugurish, shov-shuvlilik, shuningdek, gapiruvchanlik, kattalarda harakatchanlik, bezovtalik, atrofdagilarning o'zlarining bezovtalanishiga toqat qila olmaslik shaklida namoyon bo'luvchi faoliyatdir.

Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi tushunchasi atrofida juda ko'p tushunmovchiliklar mavjud. Bu tushunmovchiliklar bolalardagi uch xil qiyinchilik - e'tiborsizlik, giperaktivlik va impulsivlik birga uchrashi kerak degan noto'g'ri qarashdan kelib chiqadi.

Ammo diqqatni jamlolmaslik bilan namoyon bo'luvchi ko'rinishi ham mavjud bo'lib, bu guruhdagi bolalar osongina chalg'ishadi va doimiy e'tibor talab qiladigan narsalar, masalan, uy vazifasiga diqqat qaratishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bizning fikrimizcha, bu odamlar sindrom haqida ko'pincha anglamaydigan jihatlardan biridir, chunki bola jim o'tiribdi, gapirsam takrorlayapdi degan fikrda bo'lishadi, ya'ni beparvo bo'lishadi.

1. Beparvolik, ko'pincha detallarga e'tibor bera olmaydi, beparvolik tufayli maktab topshiriqlariga, bajariladigan ishlarda va boshqa faoliyatda xatolarga yo'l qo'yadi, masalan, detallarni o'tkazib yuboradi, ishni noto'g'ri bajaradi. Odatda topshiriqlarni bajarish yoki o'yin o'ynashda diqqatni jamlashda qiynaladi, masalan, ma'ruzalar, suhbatlar yoki uzoq vaqt o'qish paytida diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar.

2. Ko'pincha o'yin o'ynayotganda yoki topshiriqni bajarish vaqtida qiyinchilik bilan e'tibor ko'rsatadi, masalan, chalg'imasdan ma'ruzalar tinglashi yoki uzoq vaqt kitob o'qib o'tira olmaydi.

3. Ko'rsatmalarga rioya qilmaydi va maktab topshiriqlarini, vazifalarini yoki odatiy ish vazifalarini bajarmaydi, masalan, topshiriqlarni boshlagan taqdirda, osongina chalg'iydi va tezda diqqatini yo'qotadi.

4. Ko'p xollarda topshiriqlarni va boshqa tadbirlarda qatnashishda qiyinchiliklarga duch keladi, masalan, ketma-ket topshiriqlarni boshqarishda qiynalish, materiallar va shaxsiy narsalarni tartibga solishdagi qiyinchiliklar, tartibsizlik, vaqtni noto'g'ri taqsimlash va uni boshqarish, belgilangan muddatlarga rioya qilmaslik.

5. Odatda uzoq davom etadigan aqliy kuch talab qiladigan vazifalarni bajarishdan qochishga intiladi, masalan, maktab va uy vazifalari, katta yoshli o'smirlar va kattalarda, hisobotlarni tayyorlash, shakllarni to'ldirish, uzun maqolalarni umumlashtirish.

6. Maktabda va uyda kerakli narsalarni tez-tez yo'qotadi, masalan, o'quv qurollari, qalamlar, kitoblar, asboblari, hamyonlar, kalitlar, hujjatlar, ko'zoynaklar, mobil telefonlar, soyabonlar, qo'lqoplar, uzuklar va boshqa narsalarni.

7. Ko'pincha osongina chalg'iydi. Kundalik vaziyatlarda unutuluvchanlikni namoyon qiladi, masalan, uy yumushlari va topshiriqlarini bajarishda, hisob-kitoblarni to'lashni, uchrashuvga kelishni unutishadi.

Diqqat yetishmasligi giperaktivligi buzilishi sindromi bo'lgan bolalar o'zlarini boshqalar yonida juda yomon tutishlari mumkin. Shunday qilib, farzandingizning xatti-harakatlarini boshqarish rejasi farzandingizni to'g'ri xulq-atvorga yo'naltiruvchi strategiyalarni o'z ichiga oladi.

Xulq-atvorni boshqarish rejasi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- yaxshi xulq-atvorni rag'batlantirish strategiyalari;
- bolaga boshqalar bilan munosabatda bo'lishga yordam beradigan ijtimoiy ko'nikmalar;



- bolaning energiya darajasini va charchog'ini boshqarish strategiyalari;
- bolani sinfdagi tengdoshlari o'rtasidagi o'z o'rnini qo'llab-quvvatlash strategiyalari.

Barcha bolalar o'zlarining energiya darajasini boshqara olsalar va charchamasalar, o'zlarini yaxshi tutishlari osonroqdir. Diqqat yetishmasligi va geperaktivlik sindromi bilan kasallangan bolalarni davolashda asosan bolaning kun tartibiga e'tibor berish kerak. Bundan tashqari bolani haddan tashqari charchatmaslik, uy vazifalarini birdaniga emas birin-ketin bajartirish va bu vaqt oralig'ida jismoniy tanaffusga ham vaqt ajratish lozim bo'ladi.

Shunday qilib, diqqat yetishmasligi va geperaktivlik sindromi turli sabablarga asoslangan deb aytishimiz mumkin. DYGS eng munozarali va bahsli ruhiy kasalliklardan biri bo'lib, uni aniqlash, tahlil qilish va davolash ishlari XX asrning 70-yillardan beri o'rganilib, ushbu sindromning mavjudligiga ko'plab shifokorlar, o'qituvchilar, siyosatchilar, ota-onalar va ommaviy axborot vositalari tomonidan shubha bilan qarab kelinmoqda.

Ba'zi tadqiqotchilar hatto iqlim omillarining bolalarda DYGS rivojlanishiga ta'sir etishini izohlaydilar.

DYGS nimadan iboratligi haqida aniqlik yo'qligi va diagnostika mezonlarining o'zgarishi chalkashlikka olib kelmoqda. Davolashning axloqiy va huquqiy masalalari, ayniqsa terapiyada psixostimulyatorlardan foydalanish, shuningdek, farmatsevtika kompaniyalaridan pul oladigan guruhlar va shaxslar tomonidan DYGS stimulyatorlarini reklama qilish bahs-munozaralarning asosiy yo'nalishlari sifatida paydo bo'ldi.

Ota-onalarga bolani to'g'ri tarbiyalash usullarini o'rgatish, bolalarni ta'lim-tarbiya jarayonida qo'llab-quvvatlash uchun xulq-atvor usullariga asoslangan amaliy ishlanmalar, masalan, aralashuv tizimi va kerakli xatti-harakatlarga dalda bo'lish, o'quvchilarning qiyin xatti-harakatlarini funktsional baholash va muammolarni bartaraf etish uchun o'quv muhitini qayta loyihalashni ta'minlash zarur hisoblanadi.

References:

1. B. Lerg, A. Passolt "Giperaktivlik bolalar psixomotrni tuzatish" Akademiya nashriyoti 2004 y.
2. I.P. Bryazgunov, E.V. Kasatikova "Bolalarda giperaktivlik bilan diqqat yetishmasligi" Akademiya nashriyoti 2005-y.
3. N.N. Zavadenko, N.Yu. Suvorinova, M.V. Rumyantseva "Diqqat etishmasligi bilan giperaktivlik: xavf omillari, yosh dinamikasi, diagnostika xususiyatlari" // Defektologiya. - 2003. - 6-son.
4. "LONI: Laboratory of Neuro Imaging". 6-sentabr 2008-yilda asl nusxadan arxivlandi. Qaraldi: 25-aprel 2008-yil.
5. M.M. Xasanova. "Bolalardagi diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromining ba'zi bir jihatlari". – Innovations in technology and science education scientific journal.VOLUME 2, ISSUE 14, 574-578-b.