



BOSHLANG'ICH SINFLARDA GIPERAKTIV BOLALAR BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI

O.R.Avezov

Osiyo xalqaro universiteti professori

Annotasiya: Mazkur maqolada kichik maktab yoshida bolalar psixikasida yuzaga keladigan giperaktivlik va uni oldini olish, hamda, diqqati tanqis bolalarga psixologik yordam ko'rsatish amaliyoti haqida tushunchalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Psixologik himoya, diqqat funksiyasi, giperaktivlik, psixik faoliyatning inertligi, diqqat, giperaktiv bola, impulsivlik mezon, ta'sirning intensivligi.

Keywords: *Psychological protection, attention function, hyperactivity, inertia of mental activity, attention, hyperactive child, impulsivity criteria., intensity of impact.*

Klyuchevyye slova: *Psixologicheskaya zauvta, funktsiya vnimaniya, giperaktivnost, inersiya psixicheskoy deyatelnosti, vnimaniye, giperaktivnyy rebenok, kriterii impulsivnosti, intensivnost vozdeystviya.*

Mavzuning dolzarbligi. Bozor iqtisodiyoti munosabatlari taraqqiy etayotgan hozirgi jamiyatda inson shaxsi rivojlanishiga alohida talablar qo'yiladi. Ta'lim tizimi oldiga o'quvchilarda shunday ko'nikmalarni shakllantirish vazifasi turibdiki, bu ko'nikmalar jadal rivojlanayotgan jamiyatga shaxs diqqatining barqarorlashuvini ta'minlashga xizmat qilishi lozim. Shuningdek, uzluksiz ta'lim tizimida yangi malakalarni egallashga imkoniyat yaratilishi talab etiladi. Bu jarayonda o'quvchida hayotiy vaziyatlar, holatlar, betaraf ob'yektlar, shaxsiy bilim va ko'nikmalar, muayyan faoliyatning egallanganlik darajasini baholash va tashxislash ko'nikmasi shakllangan bo'lishi lozim. Zamonaviy maktab o'quvchisi bilimlarni mustaqil egallashga tayyor bo'lishi kerak. Buning uchun u muqobil nuqtai nazarlarni baholay olishi, o'quv faoliyati sub'yekti sifatida bilimlar darajasi va sifatini tashxislay bilishi talab etiladi. O'quvchilar kichik maktab yoshidayoq potensial imkoniyatlarni o'zlashtirishlari uchun o'z diqqatlari bilan bog'liq ko'nikmalarini egallashlari lozim.



Shu o'rinda biz bugungi kunda psixologiyada asosiy masalaga aylanib borayotgan giperaktivlik tushunchasini kengroq yoritishga, hamda ular bilan olib boriladigan psixologik ishlarga ko'proq to'xtalishga harakat qilamiz.

Giperaktiv bolalarni hozirgi kunda deyarli har bir maktabda uchratishimiz tabiiy holga aylanib bormoqda. Bunday bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilishda psixologga maxsus ishlab chiqilgan korreksion-rivojlantiruvchi dasturni qo'llash tavsiya qilinishi mumkin. Giperaktiv bolalarga yordam berishda ularning ota-onalari va o'qituvchilari bilan ish olib borish hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi.

Kattalarga bolaning muammolarini tushuntirish zarur, uning qiliqlari ataylab qilinmasligini anglatish, ularning yordam va qo'llab-quvvatlashsiz bunday bola o'zidagi bor qiyinchiliklarni yengib o'ta olmasligini ko'rsata olish kerak.

Psixolog giperaktiv bolalarning ota-onalariga tarbiyaviy ta'sir etishning aniq usullariga amal qilishlarini tushuntirishi kerak. Ular shuni esda tutishlari lozimki, bolani holatining yaxshilanishi «unga bo'lgan muloyim, xotirjam va izchil munosabatga bog'liqdir».

Bunday bolalarni tarbiyalashda ota-ona ikkita keskinlikka yo'l qo'ymasliklari kerak: haddan ziyod rahm - shafqat ko'rsatish va bir tomonidan esa uning oldiga u bajara olmaydigan ortiqcha aniqlik, shafqatsizlik va jazolar bilan uyg'unlashgan katta talablarni qo'ymaslik.

Psixolog M. Rotterning ko'rsatishicha, bunday bolalar maktabga chiqqach jiddiy qiyinchiliklarga duch keladilar. Chunki o'qish faoliyati diqqat funksiyasi rivojlanishiga yuqori talablarni qo'yadi. Shuning uchun ham giperaktiv bolalar maktab talablarini bajara olmaydilar.

Qoida bo'yicha o'smirlik yoshida ham bunday bolalarda diqqatning nuqsonlari saqlanib qoladi, lekin giperaktivlik yo'qoladi va ko'pincha faollikning susayishi, psixik faoliyatning inertligi va istakning yetishmasligi bilan almashadi. Bz quyida giperaktiv bolalarni jamoada tezda tanish uchun ularning bir qancha xususiyatlarini e'tiboringizga havola qilamiz.

Giperaktiv bolani jamoada qanday tanish mumkin?

Giperaktivlik mezoni:



Aktiv diqqatning tanqisligi:

1. *Diqqat, e'tibori tarqoq, mantiqiylik kuzatilmaydi, Diqqatini uzoq vaqt bir voqea, hodisa yoki hikoyada saqlab turolmaydi.*
2. *Unga murojaat qilgan vaqtda qulog'iga gap kirmaydi(diqqati tarqoqligi tufayli).*
3. *Topshirilgan vazifani katta ishtiyoq, zavq bilan boshlaganiga qaramasdan, ishini oxirigacha bajarolmaydi.*
4. *Tashkilotchilikda qiyinchilikka uchraydi*
5. *Ko'pincha narsalarini yo'qotib yuradi*
6. *Aqliy qobiliyatni talab qiladigan vazifalardan uzoqda yurishga qarakat qiladi*
7. *Xotirasi past, faromushxotir.*

Harakatchanlik mezoni:

1. *O'tirgan yerida doimiy harakatda bo'lishga harakat qiladi, qimirlayveradi.*
2. *Notinchlik, xavotir, jonsaraklik, tahlika belgilarini namoyon qiladi (stolda barmoqlarini taqillatmoq, kresloda o'tirganda harakatlanmoq, sababsiz yugurish, atrofdagilardan uzoqlashish, yashirinish).*
3. *Boshqa bolalarga nisbatan kamroq uxlaydi, hatto go'daklik davrida bu narsa namoyon bo'ladi*
4. *Juda ko'p gapiradi.*

Impulsivlik mezoni:

1. *Savolni oxirigacha eshitmasdan javob bera boshlaydi*
2. *O'z navbatini kutmay suhbatga aralashadi, ko'p hollarda sukunatni buzib gap boshlaydi*
3. *Diqqat e'tiborini jamlay olmaydi*
4. *Doimo bajargan ishi uchun mukofot kutadi*
5. *O'z harakatlarini nazorat qilib, tartibga sololmaydi. Tartibini boshqarish va nazorat qilib qonun qoida doirasiga kiritish qiyin.*



6. Yuklatilgan vazifalarni bajarishda o'zini turli xil tutadi va har xil ko'rsatkichlarni namoyon qiladi. (Ba'zi mashg'ulot va darslarda tinch, osoyishta, aktiv, namunali, ba'zilarida esa o'zini mutlaqo teskari tutadi).

Agar 7 yoshgacha bo'lgan bolada yuqorida ko'rsatilgan belgilardan 8 tagacha namoyon bo'lsa, psixolog yoki pedagog uni giperaktiv bolalar guruhiga kiritishi mumkin.

Ko'p hollarda mutaxassislar bolalarda giperaktialik holatlarini kuzatib, bu holat bilan qanday kurashish, yoki bu holatni "qanday korreksiya qilish mumkin?" degan savolga duch kelishadi. Axir giperaktiv bola – bu tashxis emas, balki holat sifatida qabul qilinadi. Ota – onalar esa bu holatga uncha e'tibor qaratmay, boladagi bu o'zgarishlarni uning yoshi xarakteriga, yoki sho'xligiga yoyishadi.

Bu holda mutaxassis kasb doirasida bo'lgan xushmuomalalik va nazokat bilan ota onaga bolaning bu holatini va bu holat keltirib chiqaradigan oqibatlarni tushuntirib uni psixolog yoki nervpotolog ko'rigidan o'tkazishni tavsiya qilishi shart. Chunki bu holatda bolaga mutaxassis yordami va korreksiyasining o'rni beqiyos.

Vaqtida yordam ko'rsatilgan holda bola va ota- onaning kelajak hayotlarida aks etishi mumkin bo'lgan holatlar bartaraf etiladi

Ko'pincha ota- onalarda bolaning o'ta harakatchanligi, tinib- tinchimas, jonsarakligi ham uni giperaktiv deb hisoblashga turtki bo'ladi. Lekin pedagog va ota onalar ko'p hollarda impulsivlik mezonini bolalarda namoyon bo'lishiga o'z e'tiborlarini qaratishmaydi.

Xo'sh, impulsivlik o'zi nima?

Impulsivlik – bu inson fe'l- atvori, xulqining o'ziga xos xususiyati bo'lib, bu holat insondagi ichki turtki tufayli vujudga keladigan g'ayri ixtiyoriy tashqi ta'sirlarga beriluvchanligida namoyon bo'ladi. Impulsiv inson o'z harakatlarini o'ylamasdan bajaradi, o'z imkoniyatlariga to'g'ri baho berolmaydi. U qanday tez va o'ylamasdan qaror qabul qilsa, xuddi shu tezlikda o'z qaroridan pushaymon bo'ladi.

Insondagi impulsivlik mezonini «Impulsivlik belgilari» anketasidan aniqlab bo'ladi. Bu anketa pedagoglar uchun qo'llanma sifatida ishlab chiqilib, psixologik va tibbiyot sohasiga xos bo'lgan terminlardan xoli. U pedagog mutaxassislarga anketa to'ldirish va xulosasini chiqarish, ya'ni interpretasiya qilishda hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi.



«Impulsivlik belgilari» anketasi

Impulsiv bola:

- Savol bergan vaqtda doimo tez va o‘ylamasdan javob beradi (noto‘g‘ri javob bo‘lsa-da).
- Kayfiyati o‘zgarib turadi.
- Ko‘p holatlar va narsalar uning jahlini chiqaradi, o‘zini nazorat qilolmaydi
- Tez va oson bajariladigan ishlar unga juda yoqadi.
- Salga xafa bo‘ladigan, jizzaki, ammo kek, gina saqlamaydi.
- Kayfiyatidan hamma narsadan charchaganligi, bezganligi ko‘rinib turadi.
- O‘ylamasdan tez qaror qabul qiladi
- Yomon ko‘rgan ovqatidan tez va qo‘pol yuz o‘girishi mumkin
- Mashg‘ulotlarda diqqatini yig‘ib ololmaydi
- Atrofdagilarning baland ovozigga xuddi shu alfozda javob kaytaradi
- Hamma ish qo‘lidan kelishiga, barcha ishni bajara olishiga amin
- Ota- onasi va tarbiyachisiga o‘ylamasdan qo‘pollik qilishi mumkin.
- Serquvvat, serharakat, jaxldor. Ko‘p hollarda tana jarohati yetkaza oladi(tishlashi, tirnashi mumkin)
 - U faqat harakat va quvvatga to‘la inson, o‘ylash qobiliyati sust
 - O‘ziga e‘tibor talab qiladi, kutishni yoqtirmaydi
 - O‘yinlarda umumiy qoidalarga rioya qilishdan bosh tortadi
 - Gapirgan vaqtda asabiylashadi, ko‘p hollarda ovoz tembri ko‘tariladi, baqirishi mumkin.
- O‘yin yoki yaxshi ko‘rgan ishi bilan mashg‘ul bo‘lganda kattalarning topshiriq va iltimoslarini unutadi
 - Tashkilotchilikni yoqtiradi. Lider bo‘lishga intiladi (o‘ta kibrli)
 - Maqtovni yoqtiradi, tanqid, tanbeh jahlini chiqaradi, qabul qilmaydi



Bu anketa bo'yicha ob'yektiv ma'lumotlarni olish uchun anketani tekshirilayotgan bolani yaqindan biladigan 2-3 odamga ko'rsatib, javoblarning to'g'riligiga aniqlik kiritish kerak. Undan keyin barcha to'g'ri javoblarga 1 balldan qo'yib, xulosa chiqarish lozim.

15 – 20 ball – yuqori impulsivlik darajasi

7 – 14 ball – o'rtacha impulsivlik darajasi

1 – 6 gacha bo'lgan ball – past impulsivlik darajasidan dalolat beradi.

Giperaktiv bolaga doimiy psixologik yordam zarur. U ham boshqa bolalar singari muvoffaqiyatlarga erishib, faol o'quvchilar qatorida bo'lishni qalbdan istaydi. Ammo hali buning uddasidan chiqolmaydi. Shuning uchun ham psixolog ota – onalar bilan bo'lgan muloqot davrida giperaktiv bolalarga beriladigan barcha vazifa, shart va topshiriqlarni obdon o'ylab topshirishlarini ta'kidlab o'tishi lozim. Chunki giperaktiv bolalarning asosiy oltin qoidasi: ***“faqat o'zim qiziqadigan, qiziqarli ishni bajaraman, va bu ish bilan uzimga kerakli vaqtgacha shugullanaman”***. Bu bolalar har bir ishga ana shu qoidaga rioya qilgan holda qo'l urishadi. Shuning uchun ham bu bolalarning diqqatini doimo yo'naltirmoq va har xil qiziqarli topshiriqlar bilan qiziktirmoq katta ahamiyat kasb etadi. Demak bu bolalar charchaganini sezish bilanoq ularning diqqatini boshqa bir narsaga yo'naltirish kerak.

Giperaktiv bolalarning o'ynash va ish shart- sharoitlariga ham katta ahamiyat berish kerak. Televizor, yoki har zamon ochiladigan eshik, kompyuter ovozi, baland musiqa uning diqqatini doimo bo'lib turadi. Bu joy tinch, sokin, diqqatini bo'lmaydigan bo'lishi shart. Vazifa, topshiriqlarni bajarish vaqtida uning oldida bo'lish va kezi kelganda unga yordam qo'lini cho'zish foydadan xoli bo'lmaydi.

Agar giperaktiv o'gil yoki qizalog'ingiz biror nojo'ya ish qilib qo'ysa, yoki sizga yoqmagan holatlar vujudga kelib qolsa unga uzun kirish so'zidan iborat bo'lgan pand nasihat o'qimang. Esda tuting! U bu pand nasihat va o'gitlarni oxirigacha eshitolmaydi va qabul qilmaydi. Undan ko'ra bu bolalargan oldindan axloqiy qonun qoidalarni o'yin misolida tushuntirib, ularga “mukofot” va “jazo” me'zonlarini belgilang.

Yuqorida aytib o'tilganidek, bolaga yuklatilgan talablar aniq, ravshan va uning bajarishi mumkin bo'lgan talablar bo'lishi lozim.



Giperaktiv bolalarni kechirim so‘rashga, iltimos qilishga va va‘da berishga majburlash mumkin emas. Ular bilan kelishuvga kelish va bu kelishuv qoidalarini birga ishlab chiqish shart.

Har bir kelishuv, talablarni bajarish va nazorat qilish ota- ona va pedagoglarning 2-3 haftadan ko‘proq vaqtini olishi mumkin. Lekin bir talab, topshiriq yoki vazifani bajarmasdan ikkichisiga hech qachon o‘tmang. Boshlangan ishni oxiriga yetkazishni giperaktiv bola faqat sizdan o‘rganadi, chunki u juda ta’sirchan va sezgir. Agarda sizning xulq atvoringizda o‘zida bo‘lgan kamchiliklarni sezib qolsa, u hech qachon siz uni ko‘rmoqchi bo‘lgan bola rolga kirmaydi. *Chunki yashash, kurashish va kirishuvchanlikni u faqat sizdan o‘rganadi.*

Shunday ekan, giperaktiv bolalar bilan ishlashda pedagogik jarayon bilan yonma- yon tarzda psixologik yondashuvni uyg‘un tarzda olib borish maqsadga muvofiqdir. Chunki boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining umumiy rivojlanish darajasi sensor etalonlarga asoslangan bo‘ladi. Turli rang-tasvirlar, narsa-buyumlarning shakli, hajmi, ta’mi, ramzlarni tanishtirish orqali ularda kuzatuvchanlik, sinchkovlik, sezgirlik va hushyorlik tarkib toptiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. АВЕЗОВ, О. Р. (2023, March). ЭКСТРЕМАЛ ВАЗИЯТЛАРДА СТРЕССБАРДОШЛИЛИК ТУШУНЧАСИ. In *E Conference Zone* (pp. 63-67).
2. Ravshanovich, A. O. (2024). PSIXOLOGIK XIZMATNING ASOSIY YO‘NALISHLARI. *O‘ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(28), 18-22.
3. Ravshanovich, A. O., & Tavakkal o‘g‘li, S. S. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARGA TA’LIM–TARBIYA BERISHDA IJODIY O ‘YINLARNING AMALIY AHAMIYATI. *Scientific Impulse*, 2(14), 344-347.
4. Gafurova, F. O., & Avezov, O. R. (2024). PSIXOLOGIYADA SHAXS IDENTIVLIGI MUAMMOSINI TADQIQ QILISH. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 19(2), 33-37.



5. Ravshanovich, A. O. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT KORSATISH PREDMETI, MAQSADI VA VAZIFALARI. *MASTERS*, 2(1), 52-55.
6. Avezov, O. R., & Ubaydullayeva, N. F. (2022). Logotherapy: how psychotherapy helps a person to find meaning in life. *Science and Education*, 3(4), 747-752.
7. Avezov, O. R., & Ubaydullayeva, N. F. (2022). Frankl logoterapiyasi va uning inson hayotidagi tutgan o'rni. *Science and Education*, 3(4), 753-759.
8. Avezov, O. R., & To, A. S. O. G. L. (2022). Ekstremal vaziyatlarda shaxsga psixologik ta'sir etishning o'ziga xos xususiyatlari. *Science and Education*, 3(4), 717-724.
9. Avezov, O. R. (2024). SPECIFIC CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL EFFECTS ON PERSONS IN EXTREME AND EMERGENCY SITUATIONS. *JOURNAL OF CHILD PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY*, 7(1), 85-90.
10. Avezov, O. R. (2024). SPORT PSIXOLOGIIYASI VA UNING BUGUNGI ISTIQBOLLARI. *INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION*, 3(30), 308-312.
11. Avezov, O. R. (2024). SPECIFIC CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL EFFECTS ON PERSONS IN EXTREME AND EMERGENCY SITUATIONS. *JOURNAL OF CHILD PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY*, 7(1), 85-90.
12. Olimovna, H. N., & Avezov, R. (2024). "TARBIYASI QIYIN" O'SMIRLAR BILAN ISHLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *Scientific Impulse*, 2(17), 1183-1188.
13. Xasanova, S. J., & Avezov, O. R. (2024). O'SMIR SHAXSINI SHAKLLANISHIDA O'Z-O'ZINI ANGLASHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI. *Scientific Impulse*, 2(17), 1179-1182.
14. Qobulova, D. M., & Avezov, O. R. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHI O'QUVCHILARDA ART TERAPIYA ORQALI TASAVVUR VA IJODKORLIKNI RIVOJLANTIRISH. *Scientific Impulse*, 2(17), 1189-1194.