

**BOLALARDA DIQQAT YETISHMOVCHILIK SINDROMI VA
PSIXOKORREKSIYA QILISH YO'LLARI**

Salomova Nargiza Sattorovna

*Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti
Psixologiya (Faolyat turlari)yo'nalish) magistranti*

Annotatsiya

Mazkur maqolada, bolalarda diqqat yetishmovchilik sindromi va uni psixokorreksiya qilish yo'llari haqida mohiyatli ma'lumot berilgan. Diqqat yetishmovchilik sindromi, bolalar o'rtasida o'zaro munosabatlarda yoki diqqatni ustiga yig'ishga qodir bo'lishni ta'kidlaydigan bir holatdir. Maqola, bu sindromni tushunish, aniqlash va uni bartaraf qilish uchun tegishli yo'llarni ko'rsatadi. Bu yo'llar o'z ichiga bolalarning o'zg'aruvchan xarakterlarini qo'llab-quvvatlash, va ta'limiy o'yinlar orqali diqqatni jalb etish, hodisalarga qo'ng'iroq qilish, mashg'ulot va to'g'ri so'zlar orqali diqqatni qiziqtirish va psixologik yordam olish kabi turli usullarni o'z ichiga oladi. Maqola, har bir usulni tushuntiradi va ta'kidlaydi, shuningdek, har bir usulni amalga oshirishning bolalarda diqqatni o'zlashtirish jarayonlariga qanday o'zgarishlar keltirishi mumkinligi haqida ham muloqot qiladi. Bu maqola, bolalar va ularning otanalari, o'qituvchilari va psixologlar uchun foydali bo'lib, diqqat yetishmovchilik sindromi bilan kurashishda yordam berish uchun amaliy maslahatlar va yo'llar ko'rsatadi.

KIRISH

Bolalarda diqqat yetishmovchilik sindromini psixokorreksiya usullari orqali davolashda, tibbiy yordam, davolash texnologiyalari va ma'naviy-ma'rifiy ko'mak birga amalga oshiriladi. Sifatli tibbiy, ma'naviy o'rgatish va o'zlashtirishning kompleks qo'llanilishi bilan bu sindromga ega bolalar uchun yaxshi natija olinishi mumkin.

Psixokorreksiya jarayoni o'z ichiga olgan sifatli dastur va texnikalar, o'quv-uslub metodlari, o'zaro munosabatlar va o'z-o'zni tushunishga yordam beradi. Bunday qilingan terapiya yordamida bolalar diqqatini o'rganish va boshqarish, tarbiyalash, faollik va ishonchini oshirishga yordamchi bo'lishadi. Psixokorreksiya jarayoni o'z ichiga olgan sifatli dastur va texnikalar, o'quv-uslub metodlari, o'zaro munosabatlar va o'z-o'zni tushunishga yordam beradigan ta'limiy sayyoralarini ham o'z ichiga oladi. Bunday qilingan terapiya yordamida bolalar diqqatini o'rganish va boshqarish, tarbiyalash, faollik va ishonchini oshirishga yordamchi bo'lishadi.

Bolalarda diqqat yetishmovchilik sindromi, yoki ko'proq asosiy nomi bilan "diqqat yetishmovchilik kurash" – bu, boshqa insonlar bilan o'zaro munosabatlarda yoki qat'iyat bilan mashg'ul bo'lishga qodir emaslik va diqqatni ustiga yig'ishga qodir bo'lishdir.

ASOSIY QISM

PSIXOKORREKSIYA — ushbu so'z rus tilidan kelib chiqqan "psycho" (psycho, yani psixika, ma'naviyat) va "correction" (tuzatish) so'zlaridan tuzilgan. Psixokorreksiya biror shaxsning ma'naviy holatini, faoliyati va o'ylamalarini qayta yuritishni aytadi. Bunday jarayon yolg'iz qolgan paytda o'zgarishlar bilan insonning ma'naviy holatini yaxshilash yoki qayta tiklash maqsadida amalga oshiriladi.

Bolalarda Diqqat Yetishmovchilik Sindromi va Psixokorreksiya Qilish Yo'llari

Bolalarda diqqat yetishmovchilik sindromi, insonlar o'rtasidagi munosabatlarda yoki diqqatni ustiga to'plamay olmaganlik sifatida tasavvur etiladi. Bu holat ota-onalar, o'qituvchilar va terapevtlar uchun muhimdir, chunki bu holatning ajoyib ravishda o'rgatish va tashqi ko'rsatuvlar orqali to'g'ri ko'rishni o'zlashtirish zarur. **Diqqat Yetishmovchilik Sindromi**

Diqqat yetishmovchilik sindromi bolalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda diqqatni to'plamay olishga qodir bo'lmaydigan holatdir. Bu holat, ularning o'qitish va o'rganish jarayonlarida muammolarga olib kelishi mumkin. Aynan shu sababli, bu sindromga ega bolalarga yordam berish uchun turli yo'llar mavjud.

Psixokorreksiya Qilish Yo'llari

➤ **Mustaqil So'zlashuv va Tavsiyalarga E'tibor Berish:** Bolalarga diqqat berish, ularning fikrini eshitish va ularning istaklariga e'tibor qilish juda muhimdir. Ularning so'zlari va fikrlari ustida o'zlarini his qilishlari va ularni qoniqtirishlari uchun vaqt ajratish zarur.

➤ **O'qitish va O'rganishda Qo'llaniladigan Ta'limiy O'yinlar :** O'quv jarayonini qiziqarliroq qilish uchun, bolalar uchun ta'limiy o'yinlar va savdo o'yinlari foydalanish juda muhimdir. Bu o'yinlar diqqatni jalb etishga yordam beradi va o'quv jarayonini qiziqarliroq qiladi.

➤ **Mashg'ulotlar va Sifatli Munozaralar :** Bolalarga qiziqishlari va qobiliyatlariga mos mashg'ulotlar tashkil etish juda muhimdir. Ularga qat'iyat bilan boshqa masalalar ustida munozaralar tashkil etish, ularni diqqatni jalb etish uchun qo'llaniladigan yaxshi vositalardan biri hisoblanadi.

➤ **Psixologik Yordam va Terapiya:** Agar diqqat yetishmovchilik sindromi katta darajada bo'lsa, bolaga psixologik yordam olish juda muhimdir. Psixolog yoki terapevt, ularni o'zining tajribasi va bilimlaridan foydalanib, diqqatni o'zlashtirish va qo'llab-quvvatlash masalalarini hal qilishga yordam beradi.

Bu yo'llar diqqat yetishmovchilik sindromi bilan kurashish va psixokorreksiya uchun asosiy yo'llardan faqat ba'zi turlari hisoblanadi. Har bir bolaning shaxsiy xususiyatlari va zaruriyatlari farqli bo'lib, ularning yoqimli yordam olishlari uchun turli yo'llar qo'llanilishi mumkin.

Diqqat yetishmovchilik sindromi bilan kurash uchun quyidagi yo'llarni amalga oshirish mumkin:

❖ **Mustaqillik va O'zg'aruvchan Xarakterini Qo'llash :** Bolalar o'zlarining o'zg'aruvchan xarakterlarini qo'llab-quvvatlashga yordam berish zarur. Ularning o'zlarini qoniqtirishga yordam berish, o'z fikrini bayon qilishlari va o'z fikrlariga qaramay, shu tarzda o'zlarini ko'rsatishga imkoniyat yaratish juda muhimdir.

❖ **Savdo o'yinlari va Ta'limiy O'yinlar:** Bolalar uchun o'yinlarni o'rganish va ta'limiy o'yinlar qo'llab-quvvatlash juda foydali bo'lishi mumkin. Bu o'yinlar diqqatni qiziqtirish, iqtisodiy va ijtimoiy ma'naviyatlarni o'rganishga yordam beradi.

❖ **Hodisalarga Qo'ng'iroq Qilish:** Bolalar uchun yangi tajribalarga qo'ng'iroq qilish va ularga yangi narsalarni o'rganish uchun imkoniyat yaratish juda muhimdir. Bu ularning diqqatini o'zlashtirish va yangi bilimlarni o'rganishlari yordamida diqqat yetishmovchilik sindromiga qarshi kurashish uchun yaxshi bo'lishi mumkin.

❖ **Mashg'ulot va Tog'ri So'zlar :** Bolalarning diqqatini jalb etish uchun, ularning qiziqishlariga va qobiliyatlari va qiziqishlari bo'yicha mashg'ulotlar tashkil etish juda muhimdir. Ularga savollarni qo'yimoq va ularning fikrini eshitish, ularga ularning qobiliyatlariga muvofiq vazifalar berish juda muhimdir.

❖ **Psixologik Yordam:** Agar diqqat yetishmovchilik sindromi katta darajada bo'lsa, bolaga psixologik yordam olish juda muhim bo'lishi mumkin. Psixolog yoki terapevt, bularni o'zining tajribasi va bilimlaridan foydalangan holda, qo'ng'iroq qilish va qo'llash masalalarini hal qilishga yordam berishi mumkin.

Diqqat yetishmovchilik sindromi va psixokorreksiya qilish yo'llari har bir bolaga mos ravishda o'rganilishi kerak, chunki har bir bolaning zaruriyatlari va qobiliyatlari farqli bo'ladi. Amalda, qo'llaniladigan yo'llar ustida o'rganish, diqqatni o'zlashtirish, va yetkinlashish jarayonlarini boshlash uchun juda muhimdir.

Bolalarda diqqat yetishmovchilik sindromi, yoki ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), diqqatni to'g'ri qaratish va davranishni boshqarish bo'yicha muammolarga ega bo'lgan nevrolojik holatdir. Bu sindromga ega bolalar odatda diqqatsizlik, harakatsizlik va impulsivlik belgilari bilan ajralib turadi.

Diqqat yetishmovchiligini davolash va tuzatishga bo'lgan yondashuvlar va mavjud usullar turli mamlakatlarda turlicha bo'lishi mumkun. Ko'pgina mamlakatlarda davolashning birinchi yo'nalishi ota-onalarga bolani to'g'ri tarbiyalash usullarini o'rgatishdir. Xulq-atvorni o'zgartirish, psixoterapiya, pedagogik va neyropsikologik davolash usullari qo'llaniladi. Dori darmon bilan davolash terapiyasida xulq-atvor va kognitiv funktsiyalarning buzilishini pedagogik usullar bilan bartaraf etish mumkin bo'lmagan hollarda individual ko'rsatmalarga muvofiq belgilanadi. Amerika Qo'shma Shtatlarida bolalar uchun WWK3 protokoli, kattalar uchun esa WWK10 protokoli

qo'llaniladi. Jumladan, bolalarni davolash uchun yuqori (narkogen) potentsialga ega bo'lgan bahsli dori Ritalin (metilfenidat) dan foydalanishga ruxsat beriladi. DEHBni davolashda metilfenidat, amfetamin va deksamfetamin kabi psixostimulyatorlar birinchi navbatda AQSh va G'arbiy Evropada yordamchi darmon sifatida qo'llaniladi. Psixostimulyatorlarning be'morga ta'sir qilish mexanizmi yaxshi o'rganilgan. U eksperimental hayvonlarda ham, bolalarda ham normal spontan xatti-harakatlar reaksiyalarini vaqtincha bostiradi. Xususan, metilfenidat bolalar va ularning tengdoshlari bilan muloqotini, mustaqillik va o'yin ko'nikmalarini hosil qiladi, bu sizga maktabda va uyda, o'g'il bolalarning xatti-harakatlarini nazorat qilish imkonini beradi. Metilfenidat bilan bunday xatti-harakatlar nazorati o'z-o'zini tarbiyalashning rivojlanishini cheklaydi

XULOSA

Ushbu maqolada bolalarda diqqat yetishmovchilik sindromi va uning psixokorreksiya qilish yo'llari haqida ma'lumot berilgan. Bu sindrom, bolalar o'rtasida o'zaro munosabatlarda yoki diqqatni ustiga yig'ishda qodir emaslik holatini ifodalaydi. Buning natijasida, ular o'rganish va o'zlarini ko'rsatish jarayonlarida qiyinliklar yashayadilar.

Diqqat yetishmovchilik sindromi bilan kurash uchun quyidagi yo'llarni tavsiya etilgan:

1. Bolalar o'z mustaqillik va o'zg'aruvchan xarakterlarini qo'llab-quvvatlash.
2. Ta'limiy o'yinlardan foydalanish.
3. Hodisalarga qo'ng'iroq qilish va yangi tajribalarga ega bo'lish.
4. Mashg'ulotlar va vazifalar yordamida diqqatni jalb etish.
5. Psixologik yordam olish, agar kerak bo'lsa.

Bu yo'llar har bir bolaga mos ravishda o'rganilishi kerak, chunki har bir bolaning zaruriyatlari va qobiliyatlari farqli bo'ladi. Amalda, bu yo'llar ustida o'rganish, diqqatni o'zlashtirish, jarayonlarini boshlash uchun juda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Maxmudova D.A. Psixokorreksiya asoslari. --T.: Fan va texnologiya nashriyoti. 2011.-128 b.
2. Mirashirova N. Maktabgacha tarbiya muassasalarida psixologik xizmat. -T.: TDPU, 2003.
3. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы. Москва-Воронеж. 2013.
4. Nishanova Z.T., Asomudinova Sh. Psixologik maslahat. -T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati. 2010 -248 b
5. Немов Р.. Психология .Ки.3. Психодиагностикам.: 2001.