

AUTIZMLI BOLALARDA HAYOT KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH.

Raximova Zebixon Ravshan qizi.
Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti
Maxsus Pedagogika 4-bosqich talabasi.

ANNOTATSIYA.

Ushbu maqola Autizm sindromli bolalarning hayotga moslashish ko'nikmalari qanday shakllantirilishi haqida. Tadqiqotlar, ilmiy izlanishlar natijasida ko'plab ma'lumotlar keltirilgan bo'lib, ulardan oson foydalana oladigan ma'lumotlar keltirilgan bu maqolada. Mazkur maqolada autizm spektri buzilishiga ega bo'lgan bolalarning ijtimoiy moslashuvi bilan bog'liq muammolar, ularni hal qilish yo'llari va mavjud imkoniyatlar haqida so'z yuritiladi. Maqolada autizmlı bolalarning o'z-o'ziga xizmat qilish, ijtimoiy-maishiy hayotiy ko'nikmalarini shakllantirish masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: *ijtimoiy -maishiy, visual ko'nikmalar, muloqot ko'nikmalari, xavfsizlik ko'nikmalari, sensor integratsiya, o'z-o'zini boshqarish.*

KIRISH.

Autizmlı bolalarda hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish — bu nafaqat ularning mustaqilligini oshirish, balki ularning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash jarayonidir. Bu jarayon sabr-toqat, izchillik va bolaning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishni talab qiladi. Autizm spektr buzilishi (ASB) bo'lgan bolalarda hayot ko'nikmalarini shakllantirish ularning mustaqil va sifatli hayot kechirishi uchun muhim omillardan biridir.

Hayot ko'nikmalari deganda kundalik turmushda zarur bo'lgan o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish, ijtimoiy muloqot, xavfsizlik, mehnat va muomala madaniyati kabi

qobiliyatlar tushuniladi. Ushbu ko'nikmalarni rivojlantirish erta yoshdan boshlansa, bola kelajakda jamiyatga moslashishda ancha muvaffaqiyatli bo'ladi.

Autizmli bolalar ko'pincha ijtimoiy muloqotda, nutq rivojida hamda mustaqil harakat qilishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Shu sababli ularga hayotiy ko'nikmalarni maxsus metodlar orqali, bosqichma-bosqich o'rgatish zarur. Bu jarayon bolada o'ziga ishonchni oshiradi, tashqi yordamga bog'liqlikni kamaytiradi va mustaqillikni shakllantiradi. Hayot ko'nikmalarini rivojlantirish jarayoni samarali bo'lishi uchun ota-ona, pedagog va mutaxassislar hamkorligi muhimdir. Uy va ta'lim muassasasida bir xil talab va yondashuvni qo'llash bolada barqaror natija beradi. Eng muhimi, har bir bola individual ekanini unutmaslik va uning qobiliyat hamda ehtiyojlaridan kelib chiqib yondashishdir.

Autizmli bolalarda mustaqil hayot ko'nikmalarini shakllantirish nafaqat pedagogik vazifa, balki bugungi kunda o'ta muhim ijtimoiy -strategik masala hisonlanadi.

Autizmli bolalarni ko'payishi dunyoda bo'layotgan ijtimoiy, iqtisodiy va ekologik o'zgarishlar natijasida alohida ehtiyojga ega bolalarning soni ko'payishiga sabab bo'lmoqda.

Xalqaro taqiqotlar shuni ko'rsatadiki agar autizmli bolalar bilan maktabgacha yoshdan boshlab sxemalar asosida shug'ullanilsa, ularda faoliyatlar natijasi ijobiy rivojlanish dinamikasida kuzatiladi. Masalan: aloqa qobiliyatlarining oshishi, kongnitiv qiziqishlarning shakllanishi va rivojlanishi, o'quv faolligi, xulq-atvorning ijtimoiy mosligining oshishi kabilardir.

Autizmli bolalarda kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish — bu faqat gapirishni o'rgatish emas, balki bolani jamiyatga yaqinlashtirish, uning hayot sifatini oshirish demakdir. Shu sababli bu masala pedagogika, psixologiya va maxsus ta'lim sohasida nihoyatda dolzarb hisoblanadi. Bugungi kunda autizm spektr buzilishiga ega bo'lgan bolalar sonining ortib borishi ularning ta'lim-tarbiyasi va ijtimoiy moslashuvi bilan bog'liq masalalarni dolzarb muammoga aylantirmoqda. Autizmli bolalarning asosiy qiyinchiliklaridan biri bu kommunikativ faoliyatning yetarli darajada

rivojlanmaganligi bo'lib, aynan shu omil bolaning jamiyat bilan o'zaro munosabatini cheklaydi.

Autizmli bolalar bilan ishlash jarayonida kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus metod va texnologiyalarni qo'llash zamonaviy pedagogikaning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Autizmli bolalarda kommunikativ nutqning yo'qligi bolaning psixik holatiga ham ta'sir qiladi. Shuning uchun bu muommoni har tomonlama o'rganib yechim topa olishimiz kerak, shundagina biz muommoga yechim topa olamiz.

Xorij tajribasi shuni ko'rsatadiki, erta yoshdan boshlab rejalashtirilgan va tizimli ravishda shakllantirilgan, hayotiy ko'nikmalar kelgusida autizmli shaxslarning imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytiradi. Bu esa mazkur mavzuning ilmiy-amaliy dolzarbligini yanada oshiradi.

Quyida autizmli bolalarga kundalik hayot ko'nikmalarini o'rgatishning asosiy yo'nalishlari va usullari keltirilgan:

1. O'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalari.

Bu ko'nikmalar bolaning kundalik ehtiyojlarini mustaqil bajarishiga qaratilgan.

Shaxsiy gigiyena: Qo'l yuvish, tish tozalash va cho'milish. Har bir harakatni kichik qadamlarga bo'lib o'rgatish lozim (masalan, jo'mrakni ochish → sovunni olish → ishqalash).

Kiyinish: Tugmalarni qadash, poyabzal kiyish. Bu yerda vizual ketma-ketliklar (rasmi ko'rsatmalar) juda yaxshi yordam beradi.

Ovqatlanish: Qoshiq va vilkadan to'g'ri foydalanish, stolda o'zini tutish.

2. Vizual qo'llab-quvvatlash usuli

Autizmli bolalar ko'pincha ma'lumotni eshitishdan ko'ra, ko'rish orqali yaxshiroq qabul qiladilar.

Vizual jadvallar: Kun tartibini rasmlar orqali ifodalash boladagi xavotirni kamaytiradi.

Piktogrammalar: Har bir xonaga yoki buyumga uning vazifasini ko'rsatuvchi rasmlar yopishtirib chiqish (masalan, muzlatgichga "ovqatlanish" rasmi).

Ijtimoiy hikoyalar: Kutilmagan vaziyatlar (masalan, shifokorga borish) haqida qisqa, rasmlı hikoyalar tayyorlash.

3. Muloqot va ijtimoiy ko'nikmalar

Autizmli bolalarda muloqotning buzilishi odatda ijtimoiy o'zaro ta'sirning buzilishi bilan bog'liq. Autizm sindromli bolalar o'zlarining diqqatini tortadigan narsalarni ko'rsata olmaydilar. O'zgalarning hissiy holatini tushuna olish, bolalarda imitatsiya harakatlarni taqlid qilish va taqlid qilishda ba'zi qiyinchiliklar yuzaga keladi.

Muloqot faqat gapirish degani emas, bu o'z ehtiyojlarini tushuntira olishdir.

PECS tizimi: Agar bola gapirmasa, rasm almashish orqali muloqot qilish tizimidan foydalanish mumkin.

Navbat kutish: O'yinlar orqali "sening navbating" va "mening navbatim" tushunchalarini shakllantirish.

Hissiyotlarni tushunish: Boshqalarning yuz ifodalaridan ularning kayfiyatini aniqlashni o'rgatish. Autizm sindromli bolalarda muloqot ko'nikmalarni o'zlashtirishda buzilishlar, shuningdek, xulq-atvor bilan bog'liq bo'lgan bir qator qiyinchiliklar birga keladi. Ko'pincha bolalarga o'zi nima qilishni bilsa o'sha xatti-harakatni o'rgatish osonroq.

Autizm sindromli bolalar uchun harakatlarni o'zlashtirishdagi qiyinchiliklar o'ziga xosdir. Bunda bolalarning xatti-harakatlarni mustaqil ravishda boshlashi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish qiyinligini ko'rishimiz mumkin.

4. Sensorli integratsiya va atrof-muhitni moslashtirish

Ko'pincha bola ko'nikmani bilmagani uchun emas, balki sensorli qo'zg'atuvchilar xalaqit bergani uchun harakatni bajarmaydi.

Tovushlar: Agar bola changyutgich yoki mikser ovozi dan qo'rqsa, uni uy ishlariga o'rgatishdan oldin shovqinni bosuvchi quloqchinlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Yoritish: O'ta yorqin lyuminessent chiroqlar bolaning diqqatini jamlashiga yo'l qo'ymaydi. Yumshoqroq yorug'likdan foydalaning.

Taktil sezgi: Kiyim o'rgatayotganda yorliqlari (etiketka) qichishish beradigan kiyimlardan qoching. Bola noqulaylik sezsa, kiyinish jarayonini yomon ko'rib qoladi.

5. Ijtimoiy moslashuv va xavfsizlik

Ijtimoiy moslashuvda terapevtik o'yinlar va rolli sahnalar muhim ahamiyatga ega. Bu usul bolani muayyan ijtimoiy vaziyatlarga tayyorlaydi: masalan, do'stlar bilan salomlashish, navbat kutish, yordam so'rash yoki uzr so'rash kabi holatlarni mashq qilish orqali bolaning real hayotdagi harakati ongli va boshqariladigan bo'ladi. Logoped, psixolog va pedagoglar tomonidan tashkil etiladigan bu o'yinlarda bolaning hissiy javoblari ham nazorat ostida bo'ladi.

Ijtimoiy moslashuvda muvaffaqiyat kaliti — ko'p tarmoqli yondashuvdir, ya'ni bola bilan bir vaqtda logoped, psixolog, defektolog, ota-ona va pedagog ishlashi kerak. Har bir mutaxassis o'z yo'nalishida bola ijtimoiy hayotini qulaylashtirish uchun hissa qo'shadi. Oila bu yerda markaziy rol o'ynaydi: bolaning uy sharoitida qanday harakat qilishi, u bilan qanday munosabatda bo'linayotgani uning tashqi muhitda qanday tutishini belgilaydi.

Hayotiy ko'nikmalar faqat uy ichida cheklanib qolmasligi kerak.

Pul bilan ishlash: Do'konga birga borib, kichik xaridlarni amalga oshirish. Avvaliga "bu - non, bu - pul" tushunchasidan boshlanadi.

Yo'l harakati qoidalari: "To'xta" va "Yur" signallarini vizual kartochkalar orqali o'rgatish. Autizmli bolalar uchun ko'pincha xavfni his qilish sust bo'ladi, shuning uchun bu hayotiy muhim ko'nikma.

Begona odamlar bilan muloqot: Kimdan yordam so'rash mumkinligini (masalan, formadagi militsiya xodimi yoki sotuvchi) o'rgatish.

6. O'z-o'zini boshqarish (Self-regulation)

Bu eng qiyin, lekin eng muhim ko'nikmalardan biri.

"Tanaffus" so'rash: Bolaga charchaganida yoki shovqin yoqmaganida "Tanaffus kerak" degan kartochkani ko'rsatishni yoki aytishni o'rgatish. Bu tajovuzkor xatti-harakatlarning oldini oladi.

Kutish taymeri: "5 daqiqa kutamiz" deganda bola vaqtni his qilmasligi mumkin. Vizual taymerlar (qum soati yoki telefondagi aylanuvchi doira) vaqt tugayotganini ko'rsatib turishi kerak.

XULOSA.

Xulosa qilib aytganda, shuningdek, jamiyatda autizm haqida to'g'ri axborot berish va ommani xabardor qilish ham muhim omildir. Chunki autistik bolalarni ijtimoiylashtirish uchun ularni faqat maxsus muhitga emas, balki inklyuziv jamiyatga olib kirish zarur. Bu esa bolalar bog'chalari, maktablar, jamoat joylari va sog'liqni saqlash tizimining ham moslashtirilgan bo'lishini taqozo etadi. Bunday bolalar uchun ijtimoiy moslashuv faqatgina muloqotga kirisha

olish emas, balki umumiy madaniy, axloqiy va ijtimoiy me'yorlarni o'zlashtirishni ham anglatadi. Bu esa maxsus ta'lim muassasalarida yoki inkluziv ta'lim asosida olib boriladigan tizimli ishlarga asoslanadi. Ularning ijtimoiy hayotda to'laqonli ishtirok etishlari uchun zamonaviy metodikalardan, texnologiyalardan va ijtimoiy yordam tarmog'idan keng foydalanish muhimdir. Moslashtirilgan pedagogika, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish mashg'ulotlari, oilaviy va psixologik qo'llab-quvvatlash autizm spektriga ega bolalarning jamiyatga integratsiyalashuvini ta'minlashga xizmat qiladi. Bu esa jamiyatning bag'rikenglik darajasini oshirishda muhim qadamlardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Axrorova, S. (2019). Медико-педагогические и психологические основы подготовки детей с синдромом аутизма к социальной жизни.

2. Isxanova S. V. Система диагностико-коррекционной работы с аутичными дошкольниками.

3., „Autizmlı bolalarda nutq ko'nikmalarini shakllantirish “. Maqola chirchiq Davlat Pedagogika Davlat universiteti Maxsus Pedagogika kafederasi p.f.d A.A Sevinch.

4. Saidova G. "Autizm spektridagi bolalar bilan ishlash asoslari", Toshkent, 2022.