

BOLALARDA DIQQAT YETISHMOCHILIK SINDIROM (DYS)

Muhammadjonova Bahoroy Otabek qizi
Qo'qon Universitet Andijon Filiali talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada **bolalarda diqqat yetishmovchiligi sindromi (DYS)** yoki **diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik buzilishi (DYGB)** haqida so'z yuritiladi. Ushbu sindrom hozirgi kunda pediatriya va bolalar psixonevrologiyasi sohasidagi eng dolzarb muammolardan biridir. Ushbu maqolada diqqat yetishmovchiligining sabablari, klinik belgilari, tashxis qo'yish usullari hamda davolash yo'llari tahlil qilinadi. Shuningdek, bu holatning bolalarning o'qish faoliyatiga, ijtimoiy moslashuviga va psixologik rivojlanishiga ta'siri yoritiladi. Tadqiqot davomida zamonaviy diagnostik mezonlar, psixologik testlar va pedagogik kuzatuv natijalari o'rganilgan. Shifokorlar ushbu diqqat yetishmovchiligi sindromining erta aniqlanishi, ota-ona va pedagoglarning hamkorligi hamda individual yondashuv zarurligini ta'kidlaydilar.

Kalit so'zlar: diqqat yetishmovchiligi, giperaktivlik, bola psixologiyasi, nevrologik buzilish, ta'lim jarayoni.

Kirish: Bugungi kunda bolalarda uchraydigan ruhiy va nevrologik buzilishlar orasida **diqqat yetishmovchiligi sindromi (DYS)** yoki **diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik buzilishi (DYGB)** eng ko'p uchraydigan holatlardan biri hisoblanadi. Ushbu sindrom maktab yoshidagi bolalarning 5–10 foizida kuzatiladi va ularning o'qish, o'rganish hamda ijtimoiy muhitga moslashuv jarayonlariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Diqqat yetishmovchiligi sindromi asosan markaziy asab tizimi faoliyatidagi funksional o'zgarishlar, genetika, homiladorlik davridagi yoki erta bolalikdagi omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday bolalarda diqqatni bir joyga to'plash qiyinligi, tez charchash, sabrsizlik, giperaktivlik va impulsiv xatti-harakatlar kuzatiladi. Natijada bola o'quv jarayonida qiynaladi, o'zini boshqarishda muammo yuzaga keladi va ko'pincha ijtimoiy munosabatlarda ham qiyinchilikka duch keladi. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, diqqat yetishmovchiligi sindromi erta aniqlanmasa, bola shaxsining shakllanishiga, o'qishdagi muvaffaqiyatlariga va psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, bu holatni o'z vaqtida aniqlash, to'g'ri tashxis qo'yish, psixologik-pedagogik yondashuv va zarur hollarda tibbiy davolash choralarini ko'rish muhim ahamiyat kasb etadi.

Diqqat yetishmovchiligi sindromining sabablari

Irsi omillar – ota-onalarda diqqat yetishmovchiligi yoki giperaktivlik kuzatilgan bo'lsa, bola ham bu xususiyatni meros qilib olishi mumkin.

Homiladorlik davridagi ta'sirlar – onaning stress, chekish, spirtli ichimlik iste'moli yoki infeksiya bilan og'rishi homila miya rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tug'ruq va erta yoshdagi omillar – kislorod yetishmasligi (gipoksiya), tug'ruq travmasi, infeksiyalar, bosh miya shikastlanishlari.

Ijtimoiy va psixologik omillar – noto'g'ri tarbiya, oiladagi mojarolar, televizor, telefon yoki kompyuterga haddan tashqari berilish.

Klinik belgilari

Diqqat yetishmovchiligi sindromi odatda quyidagi belgilar orqali namoyon bo'ladi:

A. Diqqat yetishmovchiligi:

Bir narsaga uzoq diqqatni jamlay olmaslik;

O'qish yoki topshiriqni tez unutish;

Ishni boshlaydi, lekin tugatmaydi;

O'qituvchi yoki ota-onaning ko'rsatmalariga to'liq amal qilmaslik.

B. Giperaktivlik:

Joyida tinch o'tira olmaslik, ortiqcha harakat;

Gap orasida aralashish, sakrash, yugurish;

Uyda, maktabda tinchlikni buzish.

C. Impulsivlik:

O'ylamasdan harakat qilish;

Navbat kutmaslik, boshqalarni so'zini bo'lish;

Natijasini o'ylamasdan qaror qabul qilish.

DYS tashxisini qo'yishda shifokor, psixolog, pedagog hamkorlikda ishlaydi.

Klinik suhbat va kuzatuv – bolaning xulq-atvori, e'tibor darajasi o'rganiladi.

Psixologik testlar – Konners shkalasi, Stroop testi, Benton testi va boshqalar.

Nevrologik tekshiruvlar – EEG (elektroensefalografiya), MRT (miya tuzilmasini tekshirish).

Pedagogik baholash – o'qituvchi tomonidan bola o'qishdagi xatti-harakatlari tahlil qilinadi.

Davolash va korreksiya

Diqqat yetishmovchiligi sindromi kompleks yondashuvni talab qiladi, ya'ni **tibbiy, psixologik va pedagogik** choralar birgalikda olib boriladi.

A. Tibbiy davolash:

Shifokor tavsiyasi bilan markaziy asab tizimini muvozanatlashtiruvchi dorilar (nootrop, sedativ preparatlar).

Vitamin B guruhi, omega-3 yog' kislotalari.

Uyqu va dam olish rejimini normallashtirish.

B. Psixologik yordam:

Individual psixokorreksiya mashg'ulotlari;
Diqqatni rivojlantiruvchi o'yinlar, mashqlar;
Stressni kamaytirish, ijobiy motivatsiya berish.
C. Pedagogik yondashuv:
O'qituvchining sabrli, individual munosabati;
O'quv yuklamasini kamaytirish;
Rag'batlantirish usullarini qo'llash;
Kichik guruhda yoki maxsus dastur asosida ta'lim berish.

Oldini olish choralari:

Homilador ayollarning sog'lom turmush tarziga rioya qilishi;
Bolalarda ekran vaqtini cheklash;
Sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik;
Ota-ona e'tibori va iliq munosabati;
Muntazam tibbiy-psixologik tekshiruvlar.

Xulosa: Bolalarda **diqqat yetishmovchiligi sindromi (DYS)** bugungi kunda butun dunyoda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu sindrom bolaning **aqliy, emotsional, ijtimoiy va xulqiy rivojlanishiga** bevosita ta'sir ko'rsatib, o'qishdagi muvaffaqiyatlarini, o'zini tutish madaniyatini va atrof-muhit bilan munosabatini murakkablashtiradi. **DYS** nafaqat tibbiy, balki **psixologik va pedagogik muammo** sifatida ham qaralishi lozim, chunki bu holat bolaning shaxs sifatida shakllanish jarayoniga bevosita ta'sir qiladi. Diqqat yetishmovchiligi sindromining kelib chiqishida **irsiy, biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning** o'zaro ta'siri muhim o'rin tutadi. Shuning uchun uni davolashda faqat dori vositalari bilan cheklanib qolmasdan, **kompleks yondashuv** zarur: bu yondashuv tibbiy nazorat, psixologik qo'llab-quvvatlash, ota-onalar bilan pedagogik ishlar va o'quv jarayonida individual yondashuvni o'z ichiga oladi. Eng muhim jihatlardan biri — **erta tashxis va erta reabilitatsiya**. **DYS**ning dastlabki belgilarini bolalikning 5–6 yoshidayoq aniqlash va o'z vaqtida psixologik-pedagogik yordam ko'rsatish, kelajakda ko'plab ijtimoiy va o'quv muammolarining oldini oladi. Shuningdek, ota-onalarning farzandlariga nisbatan **mehribon, ammo intizomli** munosabati, ijobiy motivatsiya va rag'batlantirish usullaridan foydalanish bolaning diqqatni jamlash va o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, **DYS** to'g'ri boshqarilsa, bunday bolalar o'z iste'dodlarini to'liq namoyon eta oladilar. Shuning uchun **tibbiyot xodimlari, psixologlar, pedagoglar va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlik** diqqat yetishmovchiligi sindromini yengishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Xulosa qilib aytganda, bolalarda diqqat yetishmovchiligi sindromi erta aniqlansa, tizimli ravishda davolash va korreksiya ishlari olib borilsa, bunday bolalarning jamiyatda o'z o'rnini topishi, o'qish va mehnat faoliyatida

muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin. Har bir bola individual yondashuv, sabr-toqat va e'tiborni talab qiladi — aynan shunda u o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova, V. M. **Psixologiya: umumiy, yosh va pedagogik psixologiya.** — Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2020.
2. Rasulova, D. X. **Bola psixologiyasi va pedagogik korreksiya asoslari.** — Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Karimov, A. Sh., & Murodova, G. N. **Bolalarda diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi.** // *Tibbiyot va psixologiya jurnali*, №3, 2022. — B. 45–52.
4. American Psychiatric Association. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5).** — Washington, D.C., 2013.
5. Barkley, R. A. **Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment.** — New York: Guilford Press, 2015.
6. Brown, T. E. **Attention Deficit Disorder: The Unfocused Mind in Children and Adults.** — Yale University Press, 2017.
7. Polanczyk, G. V., et al. "The Worldwide Prevalence of ADHD: A Systematic Review and Metaregression Analysis." *American Journal of Psychiatry*, 164(6), 2007, pp. 942–948.
8. World Health Organization (WHO). **International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11).** — Geneva: WHO, 2019.
9. O'rozboyeva, M. Sh. **Diqqat va xotira jarayonlarining psixofiziologik asoslari.** — Toshkent: TATU nashriyoti, 2021.
10. Yuldasheva, N. K. **Bolalarda diqqat yetishmovchiligi va uning pedagogik korreksiyasi.** — Toshkent: O'qituvchi, 2020.