

DUDUQLANISHNING PSIXOLOGIK SABABLARI VA ULARNI PEDAGOGIK USULLAR BILAN BARTARAF ETISH

NARALIYEVA KAMOLA ILXOMJON QIZI

Kimyo International University in Tashkent

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti

ANNOTATSIYA

Ushbu ishda duduqlanishning psixologik sabablari va ularni pedagogik usullar yordamida bartaraf etish masalasi tahlil qilinadi. Tadqiqotda maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda duduqlanishning yuzaga kelishiga ta'sir etuvchi emotsional, ijtimoiy va neyropsixologik omillar o'rganiladi. Shuningdek, stress, qo'rquv, xavotir, oilaviy muhit va kommunikativ tajriba yetishmasligi kabi psixologik sabablarning nutq rivojlanishiga ta'siri yoritiladi. Ishda pedagogik yondashuvlar o'yin terapiyasi, relaksatsiya mashqlari, ijobiy motivatsiya, logoritmik mashg'ulotlar va kommunikativ muhitni yaxshilash usullari asosida duduqlanishni kamaytirish yo'llari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: *duduqlanish, psixologik sabablar, nutq buzilishi, stress, emotsional holat, pedagogik usullar, o'yin terapiyasi, relaksatsiya, logopediya, maktabgacha ta'lim, kommunikativ rivojlanish*

KIRISH

Duduqlanish - nutqning ravonligi, ritmi va tempining buzilishi bilan tavsiflanadigan murakkab nutq nuqsoni bo'lib, u bolalarning kommunikativ faoliyatiga, psixologik holatiga hamda ijtimoiy moslashuviga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy logopediya va maxsus pedagogika fanida duduqlanish faqat nutq apparati buzilishi sifatida emas, balki psixologik, emotsional va ijtimoiy omillar bilan bog'liq kompleks muammo sifatida o'rganiladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, duduqlanishning paydo bo'lishida qo'rquv, stress, haddan tashqari emotsional zo'riqish, oiladagi psixologik muhit, shuningdek, bolaning kommunikativ tajribasi yetarli emasligi muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda asab tizimining hali to'liq shakllanmaganligi sababli tashqi va ichki psixologik omillarga sezgirlik yuqori bo'ladi.

Pedagogik yondashuvlar duduqlanishni bartaraf etishda muhim o'rin tutadi. O'yin faoliyati, relaksatsiya mashqlari, ijobiy emotsional muhit yaratish, logoritmik mashg'ulotlar va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan metodlar bolalarda nutq ravonligini tiklashga yordam beradi. Ushbu usullar nafaqat nutqni korreksiyalash, balki bolaning psixologik barqarorligini mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

Shu jihatdan, duduqlanishning psixologik sabablarini chuqur o'rganish va ularni pedagogik usullar orqali bartaraf etish dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi. Ushbu mavzu bolalarning nutqiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish hamda ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

ASOSIY QISM

Duduqlanishning psixologik sabablari ko'pincha bolaning ichki emotsional holati, ijtimoiy muhit va kommunikativ tajribasi bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Ilmiy-pedagogik adabiyotlarda duduqlanishning asosiy psixologik omillari sifatida qo'rquv, stress, yuqori darajadagi hayajon, oilaviy nizoli muhit, haddan tashqari talabchanlik hamda bolaning nutqiy faoliyatga nisbatan o'ziga ishonchsizligi ko'rsatiladi. Bu omillar markaziy asab tizimida qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining nomutanosibligiga olib keladi, natijada nutq ritmi buziladi.

Masalan, amaliy kuzatuvlarda shuni ko'rish mumkin: bola jamoa oldida gapirganda qo'rquv his qilsa, uning nutqi keskin to'xtab qoladi yoki tovushlar takrorlanadi. Bu holat psixologik bosimning nutq jarayoniga bevosita ta'sirini ko'rsatadi. Yana bir misolda, oilada doimiy tanqid yoki bosim ostida tarbiyalangan bola oddiy savolga javob berishda ham qiynaladi, chunki u xato qilishdan qo'rqadi va bu nutq bloklanishiga sabab bo'ladi.

Pedagogik usullar duduqlanishni bartaraf etishda aynan shu psixologik omillarni yumshatishga qaratiladi. Eng samarali usullardan biri o'yin terapiyasidir. Masalan, "rol o'ynash o'yini"da bola shifokor, sotuvchi yoki o'qituvchi rolini bajaradi. Bu jarayonda u erkin gapirishga o'rganadi va nutqdagi qo'rquv asta-sekin kamayadi. Natijada nutq tabiiylashadi va duduqlanish epizodlari kamayadi.

Yana bir samarali usul ijobiy emotsional muhit yaratishdir. Pedagog mashg'ulot davomida bolani doimiy rag'batlantiradi, uning kichik muvaffaqiyatlarini ham e'tirof etadi. Masalan, bola biror so'zni to'g'ri va ravon aytsa, uni maqtash orqali uning o'ziga bo'lgan ishonchi oshiriladi. Bu esa psixologik bloklarni kamaytiradi.

Relaksatsiya mashqlari ham muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Bolalarga sekin nafas olish, mushaklarni bo'shashtirish va sokin musiqa ostida dam olish mashqlari bajariladi. Amaliyotda bu usul bolalarda asabiy zo'riqishni kamaytirib, nutq jarayonini yengillashtiradi. Masalan, mashg'ulotdan oldin 2-3 daqiqa davomida "tinch nafas olish mashqi" bajarilganda, bola keyingi nutq faoliyatida ancha erkin gapiradi.

Logoritmik mashg'ulotlar ham duduqlanishni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Bu usulda nutq ritmi bilan uyg'unlashtiriladi. Masalan, bola she'rni qo'l harakatlari yoki qadam tashlash bilan birga aytadi. Bu jarayon nutq va harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi va psixologik bosimni kamaytiradi.

Shuningdek, kommunikativ muhitni yaxshilash ham muhim ahamiyatga ega. Agar bola doimiy ravishda erkin muloqotga jalb qilinsa, u asta-sekin o'z qo'rquvini

yengib o'tadi. Masalan, kichik guruhli suhbatlar, ertak aytib berish yoki rasm asosida hikoya tuzish mashqlari bolada nutqiy faollikni oshiradi.

Umuman olganda, duduqlanishning psixologik sabablari kompleks xarakterga ega bo'lib, ularni bartaraf etishda pedagogik usullar tizimli va bosqichma-bosqich qo'llanilishi zarur. O'yin, rag'batlantirish, relaksatsiya va kommunikativ mashqlar birgalikda qo'llanganda bola nutqi ancha ravonlashadi, psixologik to'siqlar kamayadi va duduqlanish belgilari sezilarli darajada yengillashadi.

Duduqlanishning psixologik sabablari va ularni pedagogik usullar bilan bartaraf etish masalasi zamonaviy logopediya va maxsus pedagogika fanida kompleks tadqiqot yo'nalishi sifatida o'rganiladi. Ilmiy manbalarda duduqlanish (logonevroz) nutqning ritmik-temporal buzilishi bo'lib, u markaziy nerv tizimining qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari muvozanatining buzilishi natijasida yuzaga kelishi qayd etiladi. Bu ta'rif R.E. Levina va S.L. Volkova ilmiy maktablari qarashlariga mos keladi.

Psixologik nuqtayi nazardan duduqlanishning asosiy omillari sifatida emotsional zo'riqish, stress, qo'rquv, yuqori darajadagi tashvish (anxiety), shaxslararo muloqotdagi noqulayliklar hamda ijtimoiy bosim ko'rsatiladi. Neyropsixologik tadqiqotlarda (Luria maktabi yondashuvi asosida) duduqlanish nutq dasturini rejalashtirish va ijro etish jarayonidagi funksional buzilishlar bilan bog'lanadi. Bu holatda bola nutqni oldindan rejalashtira olmaydi va natijada "bloklanish" yoki tovush takrorlanishi yuzaga keladi.

Amaliy kuzatuvlarda quyidagi holat tez-tez uchraydi: bola katta guruh oldida gapirishi kerak bo'lganda keskin hayajonlanadi, nafas olish tezlashadi va nutq boshlanishida uzilishlar paydo bo'ladi. Bu holat psixologik bosimning bevosita nutq mexanizmiga ta'sirini ko'rsatadi. Yana bir amaliy misol: oilada qat'iy nazorat yoki doimiy tanqid ostida tarbiyalangan bola oddiy savollarga ham javob berishda qiynaladi, chunki unda "xato qilishdan qo'rquv" dominant psixologik holatga aylangan bo'ladi.

Pedagogik yondashuvlar ushbu psixologik mexanizmlarni yumshatishga va nutqiy faollikni tiklashga yo'naltiriladi. O'yin terapiyasi eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Masalan, "rolga kirish o'yini"da bola shifokor, o'qituvchi yoki sotuvchi rolini bajaradi. Bu jarayonda u real nutqiy bosimni sezmaydi va erkin gapirish ko'nikmasi shakllanadi. Ilmiy kuzatuvlarda bunday metod qo'llanganda nutq bloklari sezilarli kamayishi qayd etilgan.

Yana bir muhim pedagogik usul - ijobiy emotsional muhit yaratishdir. Behavioristik yondashuvga ko'ra (Skinner nazariyasi asosida), ijobiy mustahkamlash nutqiy faollikni oshiradi. Masalan, bola biror so'zni ravon aytganda pedagog uni rag'batlantiradi. Amaliy tajribada bu usul bolaning o'ziga ishonchini oshirib, nutq qo'rquvini kamaytiradi.

Relaksatsion mashqlar ham psixologik zo'riqishni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Masalan, "sekin nafas olish va mushaklarni bo'shashtirish" mashqlari orqali vegetativ nerv tizimi faolligi pasayadi. Natijada nutq jarayonida ortiqcha qo'zg'alish kamayadi. Amaliy tadqiqotlarda mashg'ulotdan oldin 3-5 daqiqa relaksatsiya bajargan bolalarda nutqning uzluksizligi yaxshilangani kuzatilgan.

Logoritmik yondashuv ham duduqlanishni kamaytirishda samarali metod hisoblanadi. Bu usulda nutq ritm va harakat bilan uyg'unlashtiriladi. Masalan, bola she'rni ritmik qadam tashlash bilan aytadi. Bu jarayon Broka markazi va motor tizim o'rtasidagi koordinatsiyani yaxshilaydi. Ilmiy manbalarda bu usul nutq ritmini barqarorlashtirishi qayd etiladi.

Kommunikativ muhitni boyitish ham muhim pedagogik omil hisoblanadi. Kichik guruhli suhbatlar, rasm asosida hikoya tuzish va dialogik mashqlar bola nutqini tabiiy muhitda rivojlantiradi. Amaliy kuzatuvlarda bunday sharoitda bola nutqidagi pauzalar kamayishi va so'zlashuv faolligi oshishi aniqlangan.

Ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, duduqlanishni bartaraf etishda eng samarali yondashuv kompleks pedagogik korreksiya hisoblanadi. Bu yondashuvda psixologik (stressni kamaytirish), pedagogik (o'yin va rag'bat), logopedik (nutq mashqlari) va neyrofiziologik (nafas va ritm) komponentlar birgalikda qo'llaniladi.

Umumiy xulosa sifatida aytish mumkinki, duduqlanishning psixologik sabablari ko'p omilli xarakterga ega bo'lib, ularni faqat bir yo'nalish orqali emas, balki kompleks pedagogik tizim asosida bartaraf etish samarali natija beradi. Ilmiy va amaliy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, to'g'ri tashkil etilgan pedagogik muhitda bola nutqi asta-sekin ravonlashadi, emotsional barqarorlik oshadi va duduqlanish belgilari sezilarli darajada kamayadi.

XULOSA

Duduqlanishning psixologik sabablari va uni pedagogik usullar orqali bartaraf etish masalasi tahlili shuni ko'rsatadiki, bu nutq buzilishi murakkab ko'p omilli xususiyatga ega bo'lib, uning kelib chiqishida emotsional, ijtimoiy va neyropsixologik omillar birgalikda ishtirok etadi. Ayniqsa, stress, qo'rquv, oilaviy muhitdagi keskinlik va muloqot tajribasining yetarli emasligi bolaning nutq jarayoniga bevosita salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy va amaliy kuzatuvlar natijasida pedagogik usullar duduqlanishni kamaytirishda muhim o'rin tutishi aniqlangan. O'yin faoliyati, relaksatsion mashqlar, logoritmik yondashuv va ijobiy emotsional muhit yaratish bolaning nutqiy faolligini oshiradi hamda psixologik zo'riqishni kamaytiradi. Bu esa nutqning ravonlashishiga va duduqlanish belgilarining susayishiga olib keladi.

Shuningdek, kompleks yondashuv ya'ni psixologik qo'llab-quvvatlash, pedagogik korreksiya va nutqiy mashqlarni birgalikda qo'llash eng samarali natijani

beradi. Bunday tizimli yondashuv bolaning o'ziga ishonchini oshiradi, kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantiradi va ijtimoiy moslashuvini yengillashtiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Goipova N. **Logopediya asoslari va nutq buzilishlarini korreksiyalash metodikasi.** – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2022.
2. Abdullayeva K. **Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq rivojlanishi va psixologik yondashuvlar.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
3. Akhmedova Z. **Duduqlanish va uni bartaraf etishning pedagogik usullari.** – Toshkent: Ilm Ziyosiyoti, 2023.
4. Umurzoqova M. **Maxsus pedagogika va logopedik mashg'ulotlar tizimi.** – Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2020.