

BOLALARDA DIQQAT YETISHMASLIGI HAMDA ULARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH

Dilova Robiya Xurramovna

Qashqadaryo viloyati Nishon tumani

Paxtazor MFY 10-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada bolalarda diqqat yetishmasligi muammosi, uning psixologik sabablari va namoyon bo'lish xususiyatlari yoritiladi. Shuningdek, bunday bolalarga samarali psixologik yordam ko'rsatish usullari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: diqqat yetishmasligi, o'quvchi, psixologiya, chalg'ish, rivojlanish, mashqlar, yordam.

KIRISH

Bolalarda diqqat yetishmasligi — bu ularning e'tiborini ma'lum faoliyatga uzoq vaqt davomida jamlay olmasligi bilan bog'liq psixologik holatdir. Bunday bolalar dars jarayonida tez chalg'iydi, topshiriqlarni oxirigacha bajarmaydi va o'qishga qiziqishi past bo'lishi mumkin.

Diqqat yetishmasligining kelib chiqish sabablari turlicha bo'ladi. Ular orasida asab tizimining o'ziga xosligi, ortiqcha axborot ta'siri, noto'g'ri kun tartibi, uyqu yetishmasligi, oiladagi muhit va psixologik zo'riqish muhim o'rin tutadi.

Bunday bolalarda quyidagi belgilar kuzatiladi:

- tez-tez chalg'ish
- topshiriqlarni unutib qo'yish
- bir ishni boshlanib, tugatmaslik
- uzoq vaqt o'tirib ishlay olmaslik
- mayda xatolarni ko'p qilish

Psixologik yordam ko'rsatishda avvalo bolaning individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Har bir bola uchun yondashuv turlicha bo'lishi kerak.

Diqqatni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar samarali hisoblanadi. Masalan, diqqatni jamlashga qaratilgan o‘yinlar, rasmlar orasidan farq topish, matndan muayyan belgilarni topish kabi mashqlar bolaga yordam beradi.

Kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish ham muhimdir. Bola yetarli dam olishi, uyquasi to‘liq bo‘lishi va dars bilan dam olish muvozanati saqlanishi kerak. Ota-onalar va o‘qituvchilar bolaning kichik yutuqlarini rag‘batlantirib borishi zarur. Bu uning motivatsiyasini oshiradi va diqqatini jamlashga yordam beradi. Shuningdek, psixologik treninglar va individual suhbatlar orqali bolaning ichki holatini aniqlash va unga yordam berish mumkin.

Bugungi kunda davlat siyosatidagi bolalar psixologiyasiga e‘tibor qaratgan holda prezidentimiz Shavkat Mirziyoyevning "Yoshlar va bolalar psixologiyasiga e‘tibor qaratish" (2019) to‘g‘risidagi qarorida psixologik yordamga muhtoj bolalar va yoshlar uchun zarur sharoitlarni yaratish hamda psixologik yordamni ommalashtirish ko‘zda tutilgan. Shuningdek, yoshlarimizning psixologik holatini yaxshilash, ularning hayotga moslashishini osonlashtirish hamda jismoniy va ma‘naviy yetukligini ta‘minlashga davlat siyosatida katta e‘tibor qaratilmoqda. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev "Sog‘lom avlodni shakllantirishda ma‘naviy va jismoniy rivojlanishning to‘g‘ri muvozanatini yaratish ustuvor vazifalarimizdan biri" ekanini ta‘kidlaydi. Ana shu qarorlarning ijrosi maqsadida psixologiya fani sohalarida chuqur ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda, shulardan biri...

Bolalarda diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik - bu kundalik hayotda tez-tez uchraydigan va ko‘plab ota-onalar, o‘qituvchilar va psixologlar tomonidan kuzatiladigan muammolardir. Bu holatlar bolalarning o‘qishi, ijtimoiy o‘zaro aloqalari va umumiy rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Diqqatsizlik va giperaktivlik, ayniqsa, bolalar maktab yoshiga yetganda yanada yaqqol namoyon bo‘ladi, chunki bu yoshda bolalar turli topshiriqlarni bajarish va diqqatni uzoq vaqt davomida jamlashda qiyinchiliklarga duch keladilar. Ko‘pincha, bu holatlar alohida e‘tibor va qo‘llab-quvvatlashni talab etadi. Ian Duglas DYGSni bolaning kognitiv rivojlanishidagi muammolar bilan bog‘laydi. Uning nazariyasiga ko‘ra, bolalardagi diqqatsizlik va giperaktivlik kognitiv jarayonlarning (masalan, diqqatni jamlash, eslash va

o'zini nazorat qilish) zaifligi bilan bog'liq. Ilmiy ma'lumotlarga asoslangan holda, e'tiborsizlik va giperaktivlik sindromini psixologik jihatdan tahlil qildik.

DYGSning psixologik tushunchalari va asosiy belgilari:

Bolalarda diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik (DYGS) - bu yosh bolalarning o'quv jarayonlarida, ijtimoiy munosabatlarida va umumiy xulq-atvorida qiyinchiliklar paydo qiladigan neyro-psixologik holatlardir. Bu holatning asosiy belgilariga quyidagilar kiradi:

Diqqatning yetishmasligi - bolaning uzoq vaqt davomida bir narsaga diqqatini to'play olmasligi. Ular o'z vazifalarini bajarishda tez adashadi, qisqa muddatda bir narsaga diqqatini jamlashda qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Bu belgilar, ayniqsa, o'qishda, ma'lum topshiriqlarni bajarishda va sinfdagi faoliyatda kuzatiladi.

Diqqatning yetishmasligi bolaning o'qishdagi kamchiligiga olib kelishi mumkin. Giperaktivlik esa - bu bolaning harakatga ortiqcha ehtiyoji va tinchlanishning qiyinligi. Giperaktiv bolalar muntazam ravishda o'ynashni, yugurishni, jismoniy faollikni xohlaydilar, bu esa o'quv jarayonini va ijtimoiy munosabatlarni buzishi mumkin. Giperaktivlik bolalarda yuqori energiya darajasi, doimiy harakatlar va qo'zg'aluvchanlik natijasida kelib chiqadi. Shu bilan birga impulsivlik - bolalarning tez qarorlar qabul qilishi va bu qarorlarni muhokamadan oldin bajarishi. Impulsiv xulq-atvor bolaning o'zini tutishiga ta'sir qiladi, ba'zan ular jamoaviy vaziyatlarda yoki o'qishda noto'g'ri qarorlar qabul qiladilar.

Ushbu ilmiy tahlildan kelib chiqib DYGS ning diagnostikasini keltiramiz.

DYGS ni tashxislashda dastlabki bosqichlar

Bolalarda DYGS ni tashxislash jarayonida bir necha bosqichlarni amalga oshirish zarur. Bu bosqichlar bolalarning psixologik holatini to'g'ri baholash va davolash jarayonini samarali tashkil etish uchun zarur. Bu bosqichlar quyidagilardan iborat:

O'qituvchilar va ota-onalar nazorati:

O'qituvchilar va ota-onalar bolalarning harakatsizligi yoki ortiqcha harakatini ko'rganda, diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar va o'zini o'zi boshqarishdagi muammolarni

hisobga olishlari kerak. Masalan, bolalar uy vazifalarini bajarishda kechikishi, o'qishda past natijalar ko'rsatishi yoki muntazam ravishda harakatda bo'lishi mumkin.

Intervyu va kuzatuvlar:

Psixologlar bolalardan o'zlarining qanday holatda ekanliklari va o'zgarishlarni qanday his etayotganliklari haqida so'raydilar. Shuningdek, bolalar bilan shaxsiy intervyular o'tkaziladi, bu tashxisni aniqroq qo'yishga yordam beradi.

Psixodiagnostik asboblardan va testlar

Psixodiagnostik vositalar DYGS ni aniqlashda yordam beruvchi vositalar hisoblanadi. Bu asboblardan yordamida bolalarning psixologik holati, xulq-atvori va kognitiv qobiliyatlarini o'lchash mumkin.

Psixologik ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, psixologik yordam va psixokorreksiya DYGS bo'lgan bolalar uchun muhimdir. Bu bolalarning rivojlanishiga ko'maklashish uchun ta'lim muassasalarida maxsus yondashuvlar va pedagogik strategiyalar zarur. Bunda ota-onalar va ta'lim muassasalarining hamkorlikda ishlashi, ularni to'g'ri tushunish va qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynaydi. O'qituvchilar, psixologlar va tibbiyot mutaxassislari o'rtasidagi o'zaro hamkorlik hamda DYGSni boshqarishda zarur bo'lgan samarali usullarni ishlab chiqish bolalar uchun eng yaxshi natijalarni beradi.

Bolalardagi DYGS ni davolashda turli pedagogik yondashuvlar va psixoterapevtik usullar qo'llaniladi. Bu metodlar bolalar uchun maksimal darajada samarali bo'lishi kerak. DYGSni davolashda oila a'zolarining roli katta ahamiyatga ega. Ota-onalar va boshqa oila a'zolari bolaning rivojlanishiga doimiy e'tibor berishi, uning ijtimoiy va psixologik holatini kuzatishi lozim. Ota-onalar bilan ishlashda psixologlar oila a'zolariga bolaning ehtiyojlarini qanday tushunish va unga qanday munosabat tanlash kerakligini o'rgatadi. Oilaviy terapiya va maslahatlar bolalar bilan yaxshi munosabat o'rnatish va oilaviy muhitni yaxshilashga yordam beradi.

Bola bilan sifatli vaqt o'tkazish: Bu, birinchi navbatda, ota-ona bilan yaxshi aloqa, birgalikda o'ynash, o'rganish va muammolarni muhokama qilishni o'z ichiga oladi. Sifatli

vaqt o'tkazish bolalarga sezgir va e'tiborli munosabatda bo'lishni taklif etadi, bu esa ularning o'zini o'zi qadrlashi va rivojlanishini qo'llabquvvatlaydi.

Psixologik xizmatlarni kuchaytirish: Maktablarda psixologik xizmatlarni kuchaytirish, shuningdek, o'quvchilarga psixologik yordam ko'rsatish muhimdir.

Psixologlar o'quvchilarning psixologik holatini kuzatib borishlari va o'quvchilarga diqqatni jamlashga yordam berishlari kerak. Shuningdek, psixologik maslahatlar va qo'llab-quvvatlash bolalarning ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga yordam beradi.

Diqqatni rivojlantiruvchi mashqlar: Bolalar diqqatini rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni o'tkazish zarur. Masalan, bolalarga diqqatni bir narsaga qaratish, qisqa muddatli eslab qolish va o'rgangan ma'lumotni qayta ishlashni o'rgatish. Bu mashqlar bolalar o'rtasida diqqatni rivojlantirishga yordam beradi va ularni diqqatni jamlashga undaydi.

Bu chora-tadbirlar DYGSning oldini olish uchun zarur bo'lgan muhim bosqichlar bo'lib, bolalarning rivojlanishida salbiy ta'sirlarni kamaytirishga va ularning ijtimoiy, emotsional va akademik yutuqlarini oshirishga yordam beradi.

Menimcha, DYGS ning rivojlanishiga faqat biologik omillarga bog'liq emas, balki ijtimoiy va atrof-muhit omillarining ham ta'siri katta. Bolalar muhitidagi o'zgarishlar, masalan, oilaviy muammolar, maktabdagi stress yoki ijtimoiy muammolar, DYGS belgilarini kuchaytirishi mumkin. Har bir bola o'ziga xos, shuning uchun DYGSni tushunish va davolashda individual yaqinlik zarur. Bolalar uchun maxsus o'qitish metodlari, psixoterapiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ularning rivojlanishiga katta yordam beradi. DYGS ni tahlil qilganda uning bir necha omillar bilan bog'liq ekanligini ko'ramiz, shu jumladan DYGS ning biologik, psixologik va ijtimoiy omillari.

DYGS rivojlanishiga turli biologik, psixologik va ijtimoiy omillar ta'sir etadi. Ushbu omillarni tushunish va tahlil qilish, bolalardagi DYGSni samarali davolashda muhimdir. DYGSning biologik omillari orasida genetik omillar, nerv tizimi funksiyalarining o'ziga xosligi va neyrotransmitterlar muvozanati muhim o'rin tutadi. Ko'plab tadqiqotlar DYGS genetik jihatdan ota-onadan bolaga o'tishi mumkinligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, miyaning ayrim qismlarida, masalan, frontal lobda

rivojlanishdagi kechikishlar diqqatni jamlash va xulq-atvorni boshqarishda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Psixologik omillar bola tarbiyasi, stressli vaziyatlarga chidamliligi va emotsional holatiga bog‘liq. Otaonalar va oila muhitidagi sharoitlar, bolaning o‘zini qanday tutishiga va psixologik salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Bolalardagi xavotir, qo‘rquv yoki boshqa salbiy emotsional holatlar DEG ni kuchaytirishi mumkin. Bundan tashqari, bolaning ijtimoiy rivojlanishi va o‘z-o‘zini anglash jarayoni ham uning xulqatvorini shakllantiradi. Ijtimoiy omillar, xususan, maktabdagi muhit, sinfdagi o‘quvchilarning o‘zaro aloqalari va o‘qituvchining ishtiroki bolada DYGS rivojlanishiga ta’sir qiladi. Agar bola maktabda ijtimoiy izolyatsiya yoki boshqalar tomonidan noqulay munosabatga duch kelsa, bu uning xulq-atvorida salbiy o‘zgarishlarga olib kelishi mumkin. Maktabdagi qiyinchiliklar va do‘stlar bilan munosabatlardagi muammolar DYGS belgilarini kuchaytiradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, bolalarda diqqat yetishmasligi muammosi to‘g‘ri yondashuv va psixologik yordam orqali bartaraf etilishi mumkin. Bu jarayonda sabr, e’tibor va tizimli ish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Z.O. Hamidov - Bolalar psixologiyasi bo‘yicha tadqiqotlar.
2. Barkley, R. A. (2014). Diqqat-defitsit giperaktivlik buzilishi: Tashxislash va davolash uchun qo‘llanma. Guilford Publications.
3. Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasi (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
4. Conners, C. K. (2000). Conners’ Rating Scales-Revised. Multi-Health Systems.
5. Ziyonet