



TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH
RESPUBLIKA ILMIY-METODIK
MARKAZI



DIQQAT YETISHMASLIGI, GIPERAKTIVLIK SINDROMI BOR BOLALAR BILAN ISHLASH

O'QUV-USLUBIY
QO'LLANMA

UO'K: 37.015.324-056.14-053.2(072)

KBK: 74+88

R 57

“Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bor bolalar bilan ishlash” nomli o'quv-uslubiy qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Ta'limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi Ilmiy uslubiy Kengashining 2025-yil 21-apreldagi 1-sonli yig'ilish qarori bilan ma'qullangan.

Mas'ul muharrirlar:

O'.Odiljonov - O'zbekiston Respublikasi Ta'limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi bo'lim boshlig'i;

A.Nazirov - O'zbekiston Respublikasi Ta'limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi yetakchi mutaxassisi.

Taqrizchilar:

A.Elmuurodov - O'zbekiston Respublikasi Ta'limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi bosh mutaxassisi, PhD;

E.Musaxonov - O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Ijtimoiy himoya milliy agentligi Toshkent shahar boshqarmasi Bolalarni ijtimoiy himoya qilish sho'ba mudiri;

T.Ixtiyorov - Respublika perinatal markazi qoshidagi Respublika neonatal xirurgiya o'quv-davolash-metodik markazi bolalar xirurgi;

M.Kasimova - Toshkent ijtimoiy innovatsiya universiteti “Pedagogika va psixologiya” kafedrası o'qituvchisi.

© **Y.Risyukova, S.Mo'minov, G.Alimova**

O'quv-uslubiy qo'llanma ta'lim ishtirokchilari uchun

Mazkur **“Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bor bolalar bilan ishlash”** nomli o'quv-uslubiy qo'llanma diqqat yetishmasligi, giperaktiv bolalar haqida umumiy tushunchalar hamda ular bilan ishlashda qo'llaniladigan mashqlar, o'yinlar yoritib berilgan.

ISBN 978-9910-8778-4-1 © “Zukko kitobxon” nashriyot matbaa uyi, 2025.

Mualliflardan tavsiyalar!

Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bor bo'lgan bolalar bilan ishlashda rang saralash (*color psychology*) va vizual muhit juda muhim hisoblanadi. To'g'ri tanlangan ranglar va rasmlar bola ruhiy holatni tinchlantirishi, diqqatni jamlashga yordam berishi mumkin.

Tinchlantiruvchi va diqqatni jamlovchi ranglar:

Ko'k – sokinlik, xotirjamlik baxsh etadi, ruhiy holatni barqarorlashtiradi va diqqatni jamlashga yordam beradi. Sinfxonalar va o'quv muhitlarida ayniqsa foydalidir.

Yashil – ko'zga yoqimli va osoyishta tus beradi. U tabiiylik hissini uyg'otadi va dam olish, kitob o'qish kabi faoliyatlar uchun qulay muhit yaratadi.

Och ranglar (och pushti, och ko'k va och sariq) – emotsional ta'siri kuchli bo'lmagan, ammo bolalar ruhiyatiga ijobiy ta'sir qiluvchi sokin ranglar hisoblanadi.

✗ Tavsiya etilmaydigan ranglar:

qizil juda kuchli stimulyator, giperaktivlikni oshirishi mumkin;

to'q sariq yoki juda yorqin ranglar ba'zida motivatsiya beradi, ba'zida esa giperaktiv bolalarni chalg'ishiga olib keladi;

qora va juda to'q ranglar kayfiyatga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Tavsiya qilinadigan rasmlar:

tabiat manzaralari - tog'lar, daryo, o'rmon, dengiz (*Tinchlantiradi va mushohada qilishga yordam beradi*);

hayvonlar rasmi - (*yumshoq, muloyim ifoda bilan*) itlar, mushuklar, qushlar bolada ijobiy hissiyotlar uyg'otadi;

geometrik shakllar yoki soddalashtirilgan tasvirlar ko'zni chalg'itmaydigan tarzda ishlash samarali bo'ladi.

Uyda ishlash uchun maslahatlar:

Uyda bola darslarni tayyorlaydigan ish burchagi och ranglar bilan ishlangan kam rangli, tartibli dizaynda bo'lishi zarur.

Devorda faqat 1-2 ta rasm ilinishi, va bu rasm bolani tinchlantiradigan bo'lishi kerak.

Yorug'lik tabiiy tushib turishi oq rangli chiroq ishlatilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.



Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromli bola uchun uy sharoitida namunaviy xona dizayni



Ish joyi

***Izoh:** Quyidagi rasmlar ota-onalar yoki yoki ularning o'rnini bosuvchi shaxslar uchun tavsiya sifatida keltirilgan.

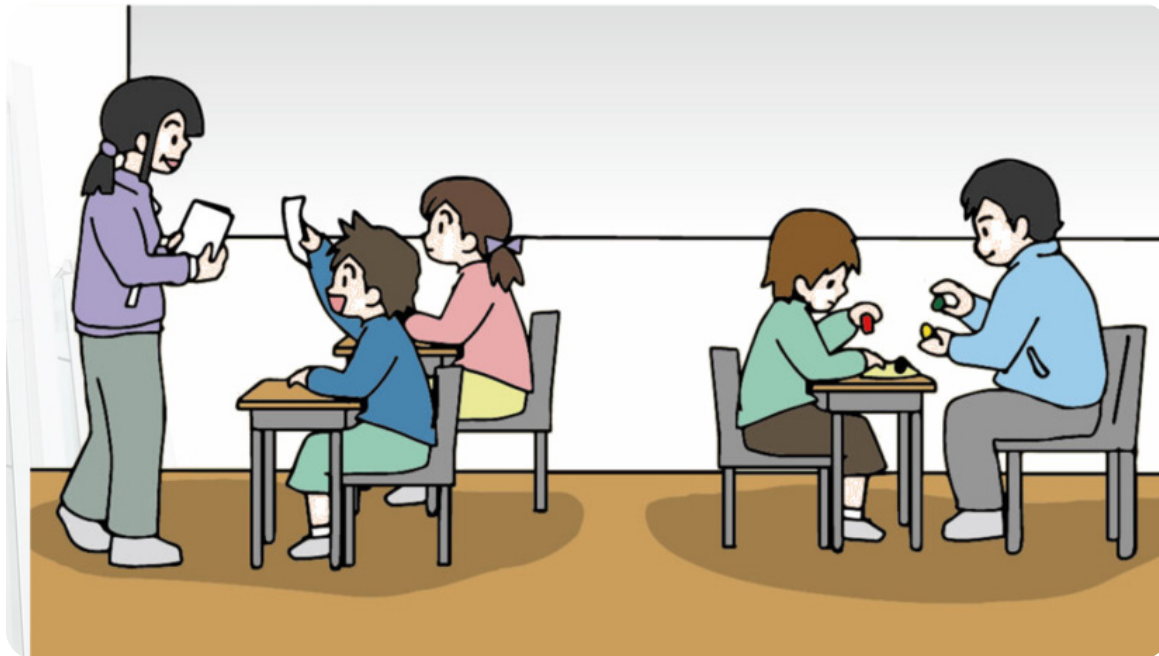
Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi haqida umumiy tushunchalar

Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi (DYGS) bolalar orasida tez-tez uchraydigan nevrologik hamda xulq-atvor buzilishlaridan biridir. Ushbu holat bola deyarli har qanday faoliyatda e'tiborsizlik va yuqori darajadagi chalg'uvchanlik, ortiqcha faollik, impulsiv harakatlar, shuningdek, ijtimoiy muloqotdagi muammolar bilan tavsiflanadi. Sindrom odatda maktabgacha yoki maktab yoshida namoyon bo'lib, ko'pincha o'g'il bolalarda uchraydi.



Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bor bolalar bilan ishlashda maxsus yondashuvlar hamda individual strategiyalarni qo'llash muhimdir. Chunki bu bolalarda diqqatni jamlash, vazifalarni oxirigacha bajarish yoki belgilangan tartib-qoidalarga rioya qilishda qiyinchiliklar kuzatiladi.

Dunyo bo'ylab bolalarning **3–5 foizida** diqqat yetishmasligi va giperaktivlik holati aniqlangan. Bu shuni anglatadiki, **25–30 nafar** boladan iborat har bir sinfda kamida bittasida ushbu holat uchrashi mumkin.



Diqqat yetishmasligi, giperfaollikka ega bolalarda aqliy qobiliyatning rivojlanishi uzoq yillardan beri mutaxassislar o'rtasida munozara mavzusi bo'lib kelmoqda. Ba'zi tadqiqotchilar bu holat me'yordan farq qilmaydi, deb hisoblasalar, boshqalari esa diqqat yetishmasligi aqliy salohiyatning sezilarli darajada pasayishiga olib keladi, degan fikrni ilgari surganlar.



So'nggi tadqiqotlar (Wechsler testidan foydalanilgan) shuni ko'rsatdiki, umumiy xabardorlik va oddiy o'zlashtirish darajasi ko'rsatkichlari bo'yicha giperaktiv bolalar sog'lom tengdoshlaridan farq qilmaydi, ammo xulosa chiqarish, ijtimoiy tartib-qoidalar, me'yorlarni qo'llash qobiliyatida, shuningdek, mustaqil fikr yuritish, ma'lumotlarni uzoq vaqt xotirasida saqlab qolishida muammolar kuzatiladi.

obyektning muhim xususiyatlarini ta'kidlashda (o'xshash predmetlarni farqlashda);

bir guruh ichidagi predmetlarni farqlashda (etik – kurtka, jirafa – tuya, xo'roz – tovuq);

berilgan rasmni so'z ifodasidagi nomi bilan birlashtirishda nutqning nominativ funksiyasida (tasvirlarni nomlab ko'rsatishda);

fazoviy tushunchalarni (mantiqiy va grammatik shakllarni tushunish) idrok etishda qiyinchiliklar kuzatiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, diqqat yetishmasligi, giperaktiv bolalar orasida iste'dodlilar ham kuzatiladi, biroq ushbu toifadagi bolalarda, kam hollarda bo'lsada, intellektual rivojlanishga oid ayrim muammolar uchraydi.



Muhimi shundaki, bolalarning aqliy faoliyati umumiy jihatdan saqlanib qolsada, lekin ularda quyidagi xususiyatlar – tashvish, bezovtalik, harakatlarning maqsadga muvofiq va muvofiq emasligi, impulsivlik, qo'zg'aluvchanlik ustida ishlashda qiyinchiliklar kuzatiladi. Shuningdek, ta'limga oid ko'nikmalarni (o'qish, hisoblash va yozish) egallashda muammolar mavjud bo'lib, bu o'zlashtirish darajasining pasayishiga olib keladi.

Giperaktiv bolalarning xatti-harakatlari kuzatuv natijasida:

xatti-harakatlarini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari;
ko'rsatmali harakatlar algoritmini to'g'ri qabul qilishidagi qiyinchiliklari;
bajarib bo'lingan harakatlarga impulsiv javob berishi (takrorlanishlar soni ko'payganligi);

hamma narsani to'g'ri bajarishga harakat qilishiga qaramay so'zlashishda, jismoniy harakatlarda (bir joydan boshqa joyga o'tish, o'z navbatini kuta olmaslik), qat'iyatsizlik kuzatiladi.

Bolalarning voyaga yetishi giperaktivlikni to'xtatuvchi omil bo'la olmaydi. Giperaktiv bolalarning shaxsiy xususiyatlari: "Xavfsizlik hissi yo'qligi, tajovuzga moyillik, stressga beqarorlik, xayolot dunyosidagi his-tuyg'ularini qondirish istagi mavjudligi, doimiy tashvishda yurishi" kabilardir. Bularning barchasi diqqat va kognitiv funktsiya **Giperaktiv bolalarda maktabning birinchi sinfidan boshlab quyidagi belgilar aniq kuzatiladi:**

tafsilotlarga e'tibor bermaydi, ko'p xatolarga yo'l qo'yadi;
o'qituvchilar tomonidan berilgan topshiriqlarni bajarishda va diqqatni uzoq vaqt ushlab turishda qiynaladi;
boshqalarning nutqini tinglamaydi yoki e'tibor bermaydi;
ko'rsatma va yo'riqnomalarga rioya qilishni istamaydi;
topshiriqni oxirigacha bajara olmaydi;
vazifalarni mustaqil rejalashtirishda qiynaladi;
uzoq vaqt aqliy zo'riqishni talab qiladigan ishlardan qochishga harakat qiladi;
tez-tez shaxsiy buyumlarini yo'qotadi;
juda oson chalg'iydi;
unutuvchanlik odatiy holga aylanadi.

Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromini alomatlarini yetarli muddat davomida barqaror tarzda namoyon bo'lishi kerak. Kamida 6 oy davomida doimiy kuzatuv natijalari asosida bu holat qayd etilishi mumkin.

Ushbu alomatlar, odatda, birinchi marta 7 yoshga to'lmasdan oldin paydo bo'ladi. Ular o'zining barqarorligi bilan ajralib turadi va hayotning barcha sohalarida – o'qishda, oila muhitida, muloqotda – yaqqol seziladi.

Maktabda va uyda topshiriqlarni to'g'ri bajarmaslik, shuningdek, jamoat joylarida, sport mashg'ulotlarida va bo'sh vaqtni samarali tashkil qilishda ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bolaga differensial tashxis qo'yish jarayonida ushbu holatni boshqa kasalliklardan farqlab olish, ya'ni boshqa ruhiy yoki nevrologik muammolarni istisno qilish muhim hisoblanadi.

Xotiraning pasayishi bilan birga ularning moslashuvchan potensialining ham pasayishiga olib keladi.

Umuman olganda, muhokama qilinayotgan bolalar guruhi uchun ularning yoshiga qaraganda ijtimoiy yetuklikning past darajasi odatiy holdir. Ko'pincha tengdosh-

laridan aqliy rivojlanishda orqada qolgan bo'lsada, yetakchilik qilishi va talabchan bo'lishi, tajovuskorlik belgilari bilan ajralib turadi.

Giperaktiv bolalar taqiq yoki keskin izohga tezda javob qilishadi. Ularni xatti-harakatlarini chegaralashga bo'lgan urinishlarga salbiy harakatlar bilan javob berishi va bu atrofdagilarga ham salbiy ta'sir qiladi.

Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromining asosiy belgilari - diqqatni jamlay olmaslik, haddan tashqari harakatchanlik va sabrsizlikdir. Ushbu belgilar tashxisni aniqlashda asosiy mezon sifatida olinadi.

Giperaktivlik va sabrsizlik (impulsivlik) 9 ta asosiy belgi orqali namoyon bo'ladi. Bu belgilar, ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalarda quyidagicha ko'rinadi:

- bola doimo harakatda bo'ladi, bir joyda tura olmaydi;
- haddan tashqari maqsadsiz harakatlanishi bilan ajralib turadi;
- tinch va xotirjam o'yinlarda ishtirok eta olmaydi;
- tengdoshlaridan xatti-harakatlari bilan ajralib turadi;
- giperaktivlik ko'pincha impulsivlik bilan birgalikda namoyon bo'ladi;
- savollarga ikkilanmasdan, shoshilinch javob beradi;
- o'z navbatini kutishga qiynaladi;
- boshqa odamlarga halaqit beradi;
- atrofdagilarning har qanday faoliyatiga aralashadi.

Giperaktivlik muayyan yosh dinamikasiga ega bo'lib, u yosh o'tishi bilan kamayadi, biroq impulsivlik belgilari saqlanib qoladi.



Diqqat buzilishlari esa ko'pincha bolani maktabga tayyorlash davrida yoki maktabni boshlagan ilk bosqichlarda yaqqol namoyon bo'ladi.

Giperaktiv bolalarda maktabning birinchi sinfidan boshlab quyidagi belgilar aniq kuzatiladi:

tafsilotlarga e'tibor bermaydi, ko'p xatolarga yo'l qo'yadi;
o'qituvchilar tomonidan berilgan topshiriqlarni bajarishda va diqqatni uzoq vaqt ushlab turishda qiynaladi;
boshqalarning nutqini tinglamaydi yoki e'tibor bermaydi;
ko'rsatma va yo'riqnomalarga rioya qilishni istamaydi;
topshiriqni oxirigacha bajara olmaydi;
vazifalarni mustaqil rejalashtirishda qiynaladi;
uzoq vaqt aqliy zo'riqishni talab qiladigan ishlardan qochishga harakat qiladi;
tez-tez shaxsiy buyumlarini yo'qotadi;
juda oson chalg'iydi;
unutuvchanlik odatiy holga aylanadi.

Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromini alomatlari yetarli muddat davomida barqaror tarzda namoyon bo'lishi kerak. Kamida 6 oy davomida doimiy kuzatuv natijalari asosida bu holat qayd etilishi mumkin.

Ushbu alomatlar, odatda, birinchi marta 7 yoshga to'lmasdan oldin paydo bo'ladi. Ular o'zining barqarorligi bilan ajralib turadi va hayotning barcha sohalarida – o'qishda, oila muhitida, muloqotda – yaqqol seziladi.



Maktabda va uyda topshiriqlarni to'g'ri bajarmaslik, shuningdek, jamoat joylarida, sport mashg'ulotlarida va bo'sh vaqtni samarali tashkil qilishda ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bolaga differensial tashxis qo'yish jarayonida ushbu holatni boshqa kasalliklardan farqlab olish, ya'ni boshqa ruhiy yoki nevrologik

muammolarni istisno qilish muhim hisoblanadi.

Bolalarda diqqat yetishmasligi, giperaktivlik hatto tana haroratining o'zgarishi bilan birga kechishi mumkin.

Masalan:

diqqatning buzilishi (nevroz, bolalardagi nevrotik reaksiyalar);
astenik sindromi;
somatik kasalliklar;

travmatik miya shikastlanishi, neyroinfektsiya, intoksikatsiya oqibatlari;
bir qator endokrin kasalliklar, shu jumladan, qalqonsimon bez patologiyasi;
sensorinevral eshitish qobiliyatini yo'qotishi;
epilepsiyaning bir qator shakllari;
ruhiy kasalliklarning keng doirasi bilan kelishi mumkin.



Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik buzilishining kelib chiqishini 4 turga ajratish mumkin:

genetik (irsiy moyillik);

biologik, (homiladorlik vaqtida miyaning organik shikastlanishi, tug'ilish jarayonidagi shikastlanish hisobiga);

ijtimoiy-psixologik (oilada ota-onalarning alkogolga ruju qo'yishi, yashash sharoitining noto'g'riligi);

atrof-muhitdagi tashqi omillar ta'siri.

Ota-onalar farzandi tufayli boshqalarga shubha ostida qaraydi. Diqqat yetishmasligi giperaktivlik sindromi bor bolaning ota-onalarida ishonchsizlik, umidsizlik, uyat, aybdorlik, adolatsizlik, g'azablanish hissi paydo bo'ladi.

Diqqat yetishmasligi giperaktivlik sindromi bor bolalarning ota-onalari bilan bog'liq ichki psixologik sabablar tahlil natijasida, ular orasida hayotdan umumiy norozilik, ishga bo'lgan qiziqishning susayishi, "Nega aynan mening bolam kasal bo'lishi

kerak?” degan o‘ylar aniqlangan. Homiladorlik vaqtida ona bolani kichik mo‘jiza deb biladi, shaxsiy fazilatlarini, rejalari va yutuqlarini orzu qiladi, ammo giperaktivlik tufayli onaning butun hayoti farzandiga g‘amxo‘rlik qilish bilan ham o‘tishi mumkin bo‘ladi.

Ajablanarlisi shundaki, ba’zida onalar farzandiga bardosh bera olmasligi, ruhiy tushkunlikka tushishi, hatto turmush o‘rtog‘iga qaram bo‘lib qolish holatlari ham uchrab turadi.



Ayrim holatlarda bunday vaziyatlar oilaviy nizolarga ham sabab bo‘ladi. Erkaklar ko‘pincha bu holat uchun ayolini ayblaydi. Natijada, ayolda nikohdan norozilik paydo bo‘ladi va bu uning oldiga qo‘ygan maqsadlariga erisha olmasligiga olib keladi.

Afsuslanarlisi shundaki, bunday oilalarda ota-onalarning ishdan ketish dinamikasi oshib, ajralishlar soni ko‘pincha 2 baravar ko‘payishi ham kuzatilgan.

Giperaktiv bolaga yordam berish - ushbu holat murakkab jarayon bo‘lib, to‘liq tiklanish yo‘lida juda ko‘plab muammolarga duch kelinadi. Giperaktiv bola oddiy holatlardan ham g‘azablanishi, uning qichqiriqlarini kuchayib borishiga olib keladi.

Shuni yodda tutish lozimki, bola aslida hech qanday yomonlikni istamaydi, u shunchaki bu jarayonni o‘zi mustaqil boshqara olmaydi. Biroq, bularning barchasini yengib o‘tish imkoniyati mavjud.

Buning uchun:

giperdinamik bolaga ijtimoiylashuvida **“To‘g‘ri kun tartibi”**ni yo‘lga qo‘yish;
tanbeh va jazolashdan qochib, qo‘llab-quvvatlash usuliga o‘tish;
o‘zi va boshqalarga zarar bermaslikka o‘rgatish;
kichik muvaffaqiyatlarini rag‘batlantirish usuliga o‘tish.

Bolaga boshidanoq u bilan munosabatlarni kelishuv va o‘zaro tushunish asosida qurish tavsiya qilinadi. Lekin bolaga ko‘ngli tusagan narsasini qilishga ruxsat bermasligingiz kerak. Nima uchun bu zararli yoki xavfli ekanligini tushuntirishga harakat qiling. Bunda xotirjamlik, keraksiz his-tuyg‘ulardan foydalanmaslikdan qochishingiz zarur. Noroziligingizni bildirsangiz ham, bolaning his-tuyg‘ularini manipulyatsiya qilmang yoki kamsitmang.

Bola bilan jismoniy aloqa ham juda muhimdir. Uni qiyin vaziyatda quchoqlash, bag‘irga bosish, tinchlantirish va aniq ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, ammo doimiy qichqiriqlar, cheklovlar ota-onalar va ularning farzandlari o‘rtasidagi tafovutni kengaytiradi.

Ota-onalar farzandi bilan iloji boricha ko‘proq vaqt o‘tkazishlari, ular bilan o‘ynashlari, sayohat qilishlari va qiziqishlarini inobatga olishlar kerak. Iloji bo‘lsa, bolangiz uchun mashg‘ulotlar, o‘yinlar uchun alohida xona ajratishga harakat qiling. Bezashda yorqin ranglardan (qizil, qora, to‘q sariq), murakkab kompozitsiyalardan

qochish tavsiya etiladi. Ish stolida bolani chalg'ituvchi, ortiqcha narsalar bo'lmasligiga ahamiyat berish zarur.

Bolaga yangi vazifa berib, uni qanday bajarish kerakligini ko'rsatmoqchi bo'lsangiz, berilgan topshiriqni rasm bilan tushintirish yaxshi natija beradi. Bu yerda vizual stimullar juda muhim hisoblanadi.



Shunda siz, uning e'tiborini ortiqcha yuklamalardan xolis qilish, ya'ni ma'lum vaqt davomida uni bajarish uchun faqat bitta topshiriqni bajarish imkonini berasiz.

Bolani diqqatini jamlash uchun tashkil qilingan har qanday faoliyat turida (o'qish, kublar bilan o'ynash, rang berish, uyni tozalash) uni rag'batlantirish kerak. Ota-ona doim farzandini ijobiy natijalarga erishiga yo'naltirish zarur.

Rag'batlantirishga misollar quyidagicha bo'lishi mumkin:

sevimli mashg'ulotlarida vaqtni chegaramaslik;

kichik erishgan natijasini yuqori baholash;

har qanday vaqtda bolaga muloqot qilish imkoniyatini yaratish;

g'ayri odatiy g'oyalar va xatti-harakatlarini hurmat bilan qabul qilish;

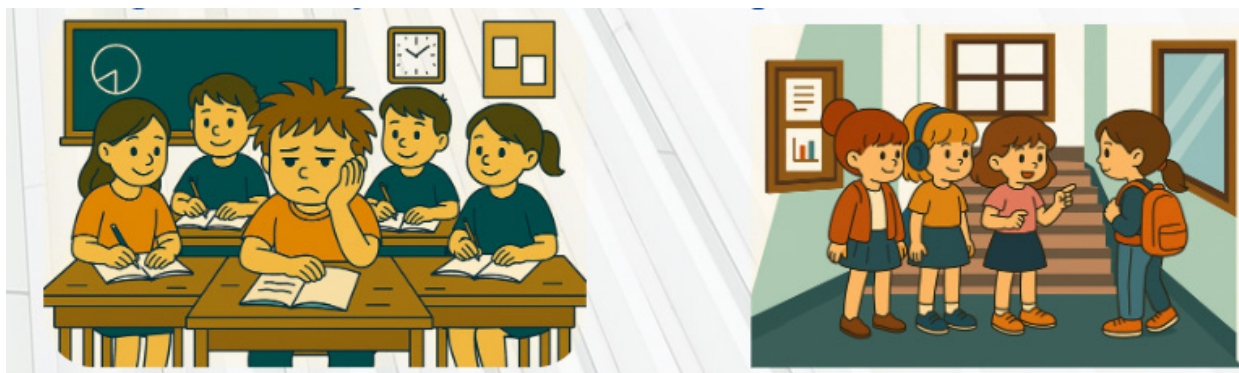
boshqalar bilan taqqoslamaslik.

Agar bola bir hafta davomida o'zini yaxshi tutsa, u hafta oxirida qo'shimcha mukofotlanishi mumkin. Masalan, shahar tashqarisiga sayohat, hayvonot bog'iga ekskursiya, teatrga chiqish va boshqalar bo'lishi maqsadga muvofiq.

Kutilmagan natijalar kuzatilganda qo'shimcha tuzatish ishlarini amalga oshirish, shunchaki e'tiroz bildirish, keyingi safar e'tiborli bo'lishni tushintirilishi mumkin.

Giperaktiv bola bir vaqtning o'zida (5 nafar boladan ko'p) ko'pchilik bilan mulo-

qot qilish qoidalariga amal qila olmaydi, o'ynashga qiynaladi. Shuning uchun ba'zi holatlarda juft bo'lib (1 nafar tengdoshi bilan) o'ynash osonroq bo'ladi.



Toza havoda uzoq vaqt yurish, jismoniy mashqlar bajarish, yugurish bola uchun foydali hisoblanadi. Bu ularga ortiqcha energiyani yo'qotishga imkon beradi. Ammo bola charchamasligi uchun har qanday mashg'ulot me'yoridan oshmasligi zarur.

Bu juda oson emas, lekin bolani atrofdagi narsalarga nisbatan xotirjam qarashiga o'rgatish ham juda muhimdir.

Buning uchun:

shoshqaloqlik qilganda, uni xotirjam qilishga harakat qiling;
ovozingizni ko'tarmasdan muloyimlik bilan munosabatda bo'ling;
bag'ringizga bosing, boshini ohista silang;
chalg'itish maqsadida dadasi, buvisi nima qilayotganini, sevimli o'yinchog'i qayerda yotganini yoki stolda nima turganini aytib berishini so'rang;
bir muncha vaqt o'tgandan keyin o'yinchoqni yashirishingiz va nimani olib qo'yganligingizni so'rashingiz mumkin.

Shuningdek, mutaxassislar giperaktiv bola bilan ishlashda o'ziga xos **“Tez yordam”** tizimini ishlab chiqishgan.

Bunda:

bolani inijliklaridan chalg'iting;
uyda aniq tartibni saqlang;
tanlash imkonini bering;
kutilmaganda oddiy kundalik savollar bilan murojaat qiling;
bola uchun kutilmagan tarzda javob bering (hazil qiling, bolaning harakatlarini takrorlang);
bolaning harakatlarini qat'iy shaklda taqiqlamang;
buyruq bermang, balki so'rang;
bola xohlayotgan narsasini oldindan his qiling;
aytayotgan gapini bo'lmang;
noodatiy xatt-harakatlarni qilganda (baqirishi, yig'lashi) bolani suratga oling yoki uni oynaga olib boring;

xonada yolg'iz qoldiring (agar uning sog'lig'i uchun xavfsiz bo'lsa);
bolani kechirim so'rashga majburlamang, aksincha o'rgating;
ota-onalar bolaning xatti-harakatlaridagi barcha o'zgarishlarni maxsus kunda-
likda qayd etib borsin. Bunda: **“U vazifalarni qanday hal qilishi, rag'batlantirish
va jazoga qanday munosabatda bo'lganligini, nima qilishni yaxshi ko'rishi,
qanday o'rganishi”** va hokazolar.



Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi bor farzandi bo'lgan ota-onalar boladagi bunday noodatij xatti-harakatlar, ularning aybi emasligini tushunishlari, farzandlari bilan birgalikda, giperaktivlikni asta-sekinlik yengib o'tishlari uchun har bir kunni yangi va yaxshi kayfiyat bilan boshlashlari kerak.

Bola bilan shug'ullanishda tushkunlikka tushmaslik, o'z ichki his-tuyg'ularini nazorat qilishlari, bir-birini qo'llashlari hamda sabr bilan yondashishlari muhim hisoblanadi. Bunday vaziyatlarda ota-onalarni yaqin qarindoshlari va mahalla jamoasi tushungan holda munosabatda bo'lishlari, kerakli vaziyatlarda yordamlarini ayamaskliklari zarur. Qo'llab-quvvatlash orqali ular ijobij natijalarga erishishlari mumkin bo'ladi.



Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bor bolalar ta'lim olish uchun maxsus sharoitlarni tashkil etish

Voyaga yetmaganlar bilan ishlaydigan mutaxassislar o'z ishlarini aniqroq tuzishlari uchun ijtimoiy xavfli vaziyatdagi bolalar va o'spirinlarga nisbatan **“Ijtimoiy moslashuv”** tushunchasining mazmunini aniqlab olishi kerak. Ijtimoiy moslashuv shaxsning o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitlariga moslashish jarayoni sifatida belgilanadi.

So'nggi o'n yilliklar davomida psixologlar insonning shaxsiyatini shakllantirish jarayonini o'rganib, uning ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sirining turli jihatlarini o'rganish zaruratiga ko'proq duch kelishmoqda. Bu esa shaxsning aqliy moslashuv g'oyasini shakllanishiga to'siq bo'lish holatlari yuzaga chiqadi.



Giperaktiv bolalarni reabilitatsiya va ijtimoiy moslashtirishda mutaxassislar uchun asosiy yo'nalishlar

Ta'lim sohasida:

hayotiy jarayonlarni o'rganish uchun barqaror motivatsiyalarni shakllantirish;
umumiy moslashishda bilim, ko'nikmalarini shakllantirish;
bolalarning mustaqil harakatlarini qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish;
ijtimoiy-psixologik yordam jarayonida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni amalga oshirish;
shaxsning madaniy, axloqiy, irodaviy va estetik sohalarini rivojlantirish;
o'zini maksimal darajada anglashi uchun zarur shart- sharoitlar bilan ta'minlash;
o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish;
o'z-o'zini rivojlantirishga xizmat qiladigan muhit yaratish.

Aqliy rivojlanish sohasida:

bolaning shaxsiy menini rivojlantirish;
xotirani mustahkamlash mashqlarini amalga oshirish;
o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish;
ijtimoiy-psixologik moslashuv dasturlarini amalga oshirish.

Ijtimoiylashuv sohasida:

shaxsning o'ziga (o'zini o'zi qadrlash, qadr-qimmat, sharaf, vijdon) va dunyoga (gumanistik, demokratik, dialektik, ekologik fikrlash) munosabatini shakllantirish;
yoshga mos faol yondashuvini amalga oshirish, ijtimoiy faollikni shakllantirish;
shaxs mustaqilligining integral sifatini shakllantirish, ijtimoiy avtonomiyaga tayyorlash;
jamoadagi o'zaro ta'sir o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish, aloqa, javobgarlik, intizom, o'zini o'zi boshqarish;
bolalarni kasbiy moslashishga tayyorlash;
tarix va madaniyatga hurmatni shakllantirish, davlat ramzlari, qonunlariga hurmat, bag'rikenglik, ijtimoiy va kasbiy faoliyat, ijtimoiy burch va xizmat motivlarini rivojlantirish.

3-7-yoshli diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi bor bolalarni ijtimoiylashtirish masalalari

Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik holatlari o'g'il bolalarda ko'proq uchraydi. Sababi shundaki, qizlar odatda o'g'il bolalarga qaraganda kamroq giperaktivlik holatida bo'ladi.

Diqqat yetishmasligi, giperaktiv bolalarda ba'zi xatti-harakatlar xususiyatlari foizlarda: tashvish (69,7%), nevroitik odatlar (69,7%), uyqu buzilishi (46,3%), ishtaha (35,9%), tiklar, bezovta qiluvchi harakatlar, jismoniy faollik va

noqulaylik va boshqalar.

Bunday bolalarning nomuvofiq xulq-atvor xususiyatlari psixikaning yetarli darajada shakllanmagan tartibga solish mexanizmlarida, shuningdek o'zboshimchalik bilan qilingan xatti-harakatlarining genezisida eng muhim shart va zarur bo'g'in sifatida o'zini o'zi boshqarishni ko'rsatadi.

3-7 yoshdagi diqqat yetishmasligi, giperaktiv bolalardagi nuqsonlarni tuzatishga quyidagi vazifalarini qo'yamiz:

bolada itoatkorlikka erishish, unga aniqlik, o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini singdirish va o'z harakatlari uchun mas'uliyat hissini rivojlantirish;

bolani atrofdagi odamlarning huquqlarini hurmat qilishga, to'g'ri nutq muloqotiga, o'z his-tuyg'ulari va harakatlarini boshqarishga o'rgatish;

qiz va o'g'il bolalarga boshlang'ich jismoniy tarbiya ko'nikmalarini tushuntirish;

qiz va o'g'il bolalarga maktabgacha ta'lim muassasasida, uyda belgilangan rejimga muvofiq yashash qobiliyatini o'rgatish kabi vazifalar qo'yiladi.

Mushaklarni bo'shashtirish. Progressiv mushaklarni dam oldirish-bu kuchli jismoniy kuchdan keyin stressni yengillashtirish natijasida yuzaga keladigan ixtiyoriy yoki beixtiyor dam olish, yengillik holati hisoblanadi.

Yotish vaqtidagi bo'shashish, dam olish o'z o'zidan ixtiyoriy shartsiz refleks asosida sodir bo'ladi. O'z-o'zini boshqarish qobiliyatlari uzoq muddatli mashg'ulotlar natijasida paydo bo'lishiga asoslanib, psixolog qiz va o'g'il bolalarni navbatmanavbat **20 kun davomida 15 daqiqadan orada bir oylik tanaffus** bilan mashg'ulotlarda tana mushaklarini bo'shashtirishga o'rgatadi.

Psixolog bu ishlarni qiz va o'g'il bolalarga ongli ravishda mashq qilishni, boshida tananing pastki qismlarini bo'shashtirishni va asta-sekin yuz mushaklarini bo'shashtirish usullarini o'rgatadi.

Mushaklarning kuchlanishini yengillashtirish uchun tinchlantiruvchi, bolani orqa tomonidan boshlab yoqa zonasigacha massaj qilishi ham mumkin.

Agar maktabgacha ta'lim muassasasida basseyn bo'lsa, u holda kunduzgi uyquni tashkil qilishdan oldin suzish orqali maxsus mashqlardan foydalanish kerak.



Silash butun tanaga ta'sir qiladi, tana terapiyasining tinchlantiruvchi va stressga qarshi usuli hisoblanadi. Psixolog bilan maslahatlashib, uyda bunday ishga ota-onalar ham jalb qilinadi.

Qiz va o'g'il bolalarning motor faoliyatini tashkil etish. Ushbu tuzatish ishining asosiy maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarning sinfda va sinfdan tashqarida, shuningdek, uyda jismoniy faoliyatini tashkil etishdir. Qiz va o'g'il bolalarda kundalik faol motor faoliyatiga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishda (ko'proq o'g'il bolalarda) bolani ochiq havodagi o'yinlarda, yugurishda, muvaffaqiyatga erishishda to'plangan energiyasini ijobiy ishlarni amalga oshirishga sarflashni o'rgatilishi kerak.

Bolalarning jismoniy holatini maqsadli va tizimli ravishda tartibga solish, o'g'il bolalarni jamoada berilgan vazifalarni aniq, sifatli bajarishga o'rgatish, mashg'ulotni tashkil qilayotgan kattalarning ijobiy bahosi bilan ishni oxirigacha yetkazishga undash zarur. Demak, kundalik jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini, asosan toza havoda, musiqa sadolar ostida tashkil qilish maqsadga muvofiq.

Qizlarning giperaktivligini oldini olishda ko'proq raqslardan foydalanishinigiz mumkin. Ushbu tuzatish ishining asosiy vazifasi: maqsadsiz harakatchanlikni maqsadli faoliyatga aylantirish uchun aniq maqsadni belgilash, rejaga muvofiq harakat qilishdir.

Diqqat yetishmasligi, giperaktivligi bo'lgan o'g'il va qiz bolalarning ijtimoiy moslashuvi 4-5 yoshli giperaktiv bolaning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi atrof-muhit o'zgarishini, ta'lim muassasalari va uyda muloqot uslubining o'zgartirishini ta'minlash kerak. Tuzatish ishlarining ushbu yo'nalishining asosiy vazifasi giperaktiv bolani oilada tarbiyalash uchun maxsus ishlab chiqilgan kun tartibini yaratishdir.

Dam olish kunlari oila uchun ishlab chiqilgan kun tartibi maktabgacha ta'lim muassasasidagi kun tartibiga yaqin bo'lishi kerak. Ertalabki mashqlar, nonushta, piyoda yurish, kunduzgi uyqu, tinch o'yinlar, tushdan keyingi mashg'ulotlar, kech-qurun yurish (madaniy va sog'liqni saqlash muassasalariga tashrif buyurish), o'qish, cho'milish va hokazolarni o'z ichiga olishi mumkin. Ta'lim muassasalarida o'g'il va qiz bolalarni ijobiy muloqot sharoitiga faol jalb qilishda bayramlarda ishtirokini, uning ruhiy holatini ijobiy hissiy tomondan oshirishni tashkil qilish zarur.

Ijtimoiy moslashuvning asosiy maqsadlari:

o'g'il va qiz bolalarni yashash sharoitlariga qarab yuzaga kelayotgan salbiy xatti-harakatlarini o'zgartirishga o'rgatish;

o'g'il va qiz bolalarga tengdoshlari hamda kattalar bilan shaxslararo muloqot va aloqa normalarini o'rgatish.

Atrofdagilarga noqulaylik tug'diradigan omillarni kamaytirish va uning oilada rivojlanishi uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish maqsadida ota-onalarga qu-

yidagilar tavsiya qilinadi:

kattalarning giperaktiv bolalarga bo'lgan munosabatini o'zgartirish (xotirjam va ishonchli pozitsiya, ishonchli va o'zaro tushunish munosabatlarini yo'lga qo'yish, **“yo‘q”** va **“mumkin emas”** kabi so'zlardan, avtoritarlik va direktiv ko'rsatmalar va boshqalardan saqlanish);

oiladagi psixologik sog'lom muhitni ta'minlash (bola bilan birgalikda bo'sh vaqtlarini o'tkazish, ota-onalar o'rtasida janjallarning oldini olinishi va boshqalar);

kun tartibini tuzish va dars joyini tashkil etish;

mavjud nuqsonlarni bartaraf etishda ta'limga urg'u berish;

mutaxassislar fikriga quloq solish;

tibbiy muolajalarini nazoratdan chetda qoldirmaslik;

kichik qadamlar bilan katta maqsadlarni vazifa qilib olish;



boshqa (sog'lom) bolalarning ota-onasiga giperaktiv bolaning noodatiy xatti-harakatlari zararsiz ekanligini tushuntirish.

Ota-onalarni giperaktiv bolalar bilan tuzatish ishlariga faol jalb qilish uchun ularga psixolog tomonidan ishlab chiqilgan psixologoik qo'llab-quvvatlashga asoslangan qo'llanmalar taklif etilishi kerak. Ota-onalarning giperaktiv farzandlari bilan shug'ullanishni ta'lim muassasasi bilan birgalikdagi tashkil etish, ularning xatti-harakatlarini nazorat qilish vazifasiga psixolog taklif qilinishi kerak.

Psixolog ko'mak beradi, bolaning vazifalarni bajarishga bo'lgan kichik harakatlarini qo'llab-quvvatlaydi. O'z vaqtida yordam beradi, maktabgacha ta'lim muassasida va oilada bola uchun tinch, do'stona muhit yaratadi.

Bola boshlagan ishini qisman yoki to'liq bajara olishini qat'iy nazorat qiladi va uyqudan oldin me'yordan oshiq harakatli bo'lishini oldini oladi.



Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi (DYGS) sabablari quyidagilardan iborat:

irsiy moyillik;

bosh miya funksiyalariga ta'sir qiluvchi neyronlar muvozanatining buzilishi;

oila yoki jamoadagi salbiy vaziyat;

asfiksiya yoki bosh miya jarohati kabi tug'ruqdagi jarohatlar;

homiladorlik paytida onaning olgan jarohati yoki yuqumli kasalliklari;

chaqaloqlikda yuqori isitma bilan kechuvchi kasalliklar.

Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi buzilishining belgilari:

giperaktivlik va unutulchanlik;

ortiqcha hovliqish, impulsivlik;

o'tirmaslik, konsentratsiyaning yo'qligi;

yig'loqilik, yuqori asabiylik;

diqqatning pasayishi;

yangi ko'nikmalarni o'zlashtirishdagi qiyinchiliklar;

shovqinli muhit yaratishiga bo'lgan moyilligi.



Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bor bolalar diagnostikasi



Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromini (DYGS) tashxislash uchun quyidagilar talab qilinadi:

- shifokor-psixolog maslahatini olish;
- nevrolog maslahati va ahvolni aniqroq baholash uchun to'liq nevrologik tekshiruv talab qilinishi;
- suhbat o'tkazish, sabablarni va simptomlarni aniqlash uchun psixologik testlardan foydalanishi mumkin.



Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bor bolalarni davolash

Tibbiyot xodimlarining tahlil natijalariga ko'ra diqqat yetishmasligi va giperfaollik sindromini (DYGS) davolash usullarini qo'llanilish uchun juda ko'plab kuzatish ishlari amalga oshirilgan.

Bunda har bir bola uchun davolash va korreksiyalash usullari bir biridan farq qiladi. Umumiy eng ko'p kuzatilgan holatlardan:

psixoaaktiv preparatlar;

antidepressantlar;

vitaminoterapiya;

psixolog tomonidan individual mashg'ulotlar olib borilishi;

oilaviy sog'lom muhit yaratilishini ta'minlash muhim ahamiyatga ega.



Diqqat yetishmasligi, giperfaollik sindromi (DYGS) o'z vaqtida davolanmasa, bolalarda aqliy rivojlanishning buzilishi hattoki kelajakdagi faoliyatlariga salbiy ta'sir qiladigan muammolar paydo bo'lishi mumkin.

To'g'ri tashxis va yondashuvlarsiz e'tiborsizlik qilingan katta yoshdagi shaxslarning 30-70% da DYGS holatlari saqlanib qolinganligi kuzatilgan.

Kichik yoshdan davolashga jalb etilmaganligi sababli katta yoshlarda bunday tashxisli shaxslar bilan ishlash kutilgan natijalarni bermaydi.



Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromini oldini olish

Diqqat yetishmasligi va giperfaollik sindromi (DYGS) o'z vaqtida aniqlanib, kompleks tarzda davolanmasa, bolalarda aqliy rivojlanish, hissiy barqarorlik va ijtimoiy moslashuv jarayonlarida jiddiy qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin. Bu holat nafaqat maktab davrida o'quvga, balki kelajakdagi kasbiy faoliyat, shaxslararo munosabatlar va ruhiy salomatlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotlarga ko'ra, DYGS tashxisi qo'yilgan bolalarning **30–70%**ida alomatlar katta yoshda ham davom etadi, bu esa ularda impuls nazoratining zaifligi, hissiy o'zgaruvchanlik, tashkiliy qobiliyatlarning yetishmasligi kabi muammolarni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, bolalikda kasallik e'tiborsiz qoldirilsa yoki to'g'ri pedagogik-psixologik yondashuv qo'llanmasa, keyinchalik ularni mustaqil hayotga tayyorlash ancha qiyinlashadi.

Afsuski, ba'zida DYGS bolalar faqatgina **“shovqin soluvchi”** yoki **“harakatchan”** deb noto'g'ri talqin qilinadi, bu esa tashxis qo'yilishining kechikishiga va davolanish bosqichining samaradorligini yo'qotishiga sabab bo'ladi. Kattaroq yoshda bunday bolalar bilan ishlash katta sabr-toqat, individual yondashuv va maxsus metodlarni talab qiladi, ammo bolalik davrida amalga oshirilgan erta va tizimli aralashuv natijasi ancha yuqori bo'ladi.

Shunday ekan, DYGSni erta aniqlash, ota-onalar, pedagoglar va mutaxassislar o'rtasida samarali hamkorlik o'rnatish, bolani qamrab oluvchi ijobiy muhit yaratish - ularning sog'lom ruhiy rivojlanishi va ijtimoiy integratsiyasi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.



Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi bor bolalar bilan ishlash uchun pedagog kadrlarga tavsiyalar

Pedagog kadrlarning psixologik sog'lomligi va bunday bolalar bilan ishlashdagi tajribasi yoki izlanishlar olib borganligi, o'quvchining o'ziga hos holatlarini to'g'ri qabul qila olishi muhimdir.

diqqat yetishmasligi hamda giperaktiv bolalarda diqqatni jamlashda, topshiriqlarni yakunlashda yoki o'rnatilgan tartib qoidalarni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishini inobatga olib kirish eshigiga yaqin bo'lgan qatorga o'tkazish;

sinfda giperaktiv o'quvchining yonida o'tirgan tengdoshining kirishuvchanligiga ishonch hosil qilish;

oldin o'tilgan mavzularni tez-tez takrorlab turish, oddiy va qisqa so'zlardan foydalanish;

yozishga oid vazifalarni bajarishda tengdoshining unga yordam berishga, yozgan ma'lumotlarini tekshirishga, ovoz yozish moslamasi yordamida darsni yozib olishga ruxsat berish;

uy vazifalarini tayyorlashda ularga kompyuter va internetdan foydalanishga rux-

sat berish;

vaqtni to'g'ri taqsimlashda aniq harakat qilishini ta'minlaydigan vazifalarni berish (masalan: qalamni chiqarish, doskani o'chirish);

sinfda bola diqqatini bo'ladigan materiallarni sinfn ing orqa tomoniga joylashtirish;

sinf ichida individual va guruhli mashg'ulotlar olib boradigan burchaklar tashkil qilish;

yozish texnikasida muammolar kuzatilsa, og'zaki imtihon bilan baholash;

matnni o'qish vaqtida muhim qismlarni rangli qalam bilan belgilab, tushunib olish;

sinf ichki qoidalarini o'zida aks ettirgan eslatmalardan foydalanish;

dars davomida o'quvchining e'tiborini oshirish uchun og'zaki rag'batlantirish yoki jismoniy mashqlarni rejalashtirish;

berilgan ko'rsatmani o'quvchi tomonidan tushunilganligini aniqlash maqsadida takrorlash;

uy vazifalarida diqqat yetishmasligi yoki giperaktivlik sindromi bor bolalarga vaqt chegaralamaslik;

bolalar uchun pedagoglarga murojaat qilishlarini ko'rsatadigan belgi berish (oq qog'ozni olib, qo'lingni havoga ko'tar va boshqalar);

berilgan vazifalarni har kuni bajarib borilayotganligini tekshirib, xolisona fikr bildirish;

diqqat yetishmasligi hamda giperaktiv bolalarni tengdoshlari tomonidan qabul qilinishini ta'minlash uchun aniq qisqa vaqtda yakunlanuvchi vazifalar berish (daftarni olib kel, bo'rni oli qo'y kabilar);

tanaffus vaqtida o'quvchining oldiga o'ynashi yoki sayr qilishi mumkin bo'lgan ko'ngilli tengdoshlaridan birini tayinlash;

nomaqbul xatti-harakatining oldini olish uchun kerakli ko'rsatmalar berish (Masalan: doimiy qalam aylantirayotgan o'quvchiga qalamni aylantirishni aytish o'rniga, "gulga suv quy" va boshqalar);

sinfda o'quvchining harakatchanligini nazorat ostida ushlab turish uchun muntazam ravishda butun sinf ishtirokida dam olish mashqlarini tashkil qilish;

imtihonlarda kichik tanaffuslar va qo'shimcha vaqt berish;

diqqat yetishmasligi hamda giperaktiv bolalarni erishgan natijasiga qarab baholash, nima qila olmasligiga emas, nima qila olishiga e'tibor qaratish.

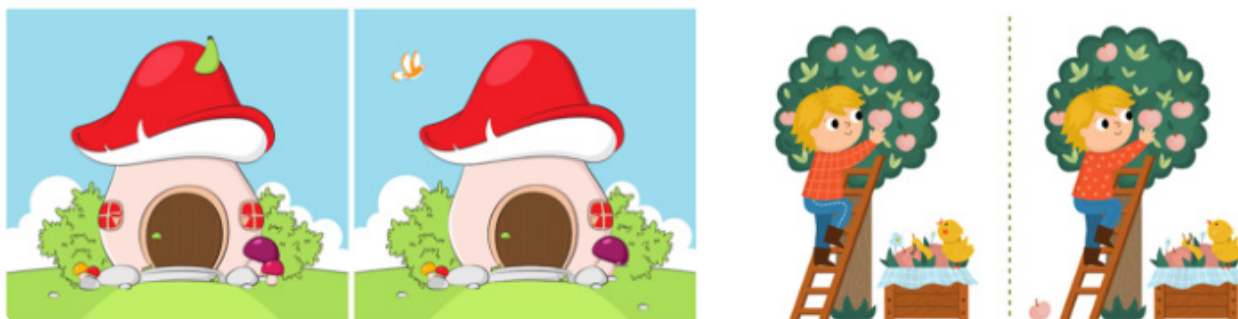
Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bor bolalar bilan psixolog tomonidan olib boradigan mashg'ulotlar

Maktab psixologi diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromiga (DYGS) chalingan bolalar bilan ishlashda diqqatini jamlash, o'zini nazorat qilish va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar olib boradi.

Diqqatni jamlash mashg'ulotlari:

Bolaning e'tiborini jamlash va uni uzoq vaqt ushlab turish ko'nikmasini rivojlantirish maqsad qilib olinadi. **Misol uchun:**

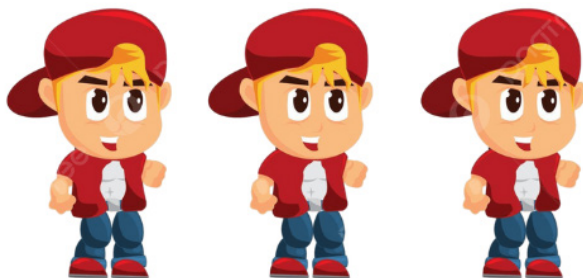
“Farqlarni top!” o'yini. Berilgan ikki rasm o'rtasidagi farqlarni topish orqali diqqat rivojlantiriladi.



“**Sekin va tez o'yini**”. Psixolog qarsak chalinganda, bolalar harakat qilishligini, qarsak chalmaganda esa o'z joyida harakatsiz qolishini aytadi, vaqt psixologning istagiga qarab belgilanadi.



Giperaktivlikni nazorat qilish uchun mashg'ulotlardan ko'zlangan maqsad bolaning ortiqcha harakatlarini boshqarish hamda o'zini nazorat qilish qobiliyatini oshirishdir.



“Qotib qol” o'yini. Musiqa qo'yilganda harakatlanishi, musiqa to'xtatilganda harakatsiz holatda bo'lishlari aytiladi. Yuqorida taklif qilingan “Sekin va tez o'yini”ga o'xshash ekanligini bola uchun qulaylik tug'diradi. Bu impuls larni nazorat qilishga yordam beradi.

Jismoniy faoliyatga asoslangan o'yin. Bolalar uchun yoqimli va tartibli jismoniy mashqlar giperaktivlikni kamaytirishga yordam beradi. Bunday mashg'ulotlarga ota-onalar ham jalb etilishi ijobiy natija beradi.



Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun mashg'ulotlar

Bu mashg'ulotlar bolalarga guruhlarda ishlash, muloqot qilish va nizolarni to'g'ri hal qilishni o'rgatadi.



“O‘z navbatingni kut” o‘yini – Navbat bilan gapirish yoki harakat qilishga undaydi.

“Hissiyotlarni tushun” – Bolalar rasmlar yoki mimikalar yordamida turli hissiyotlarni tanib, ularni qanday boshqarish mumkinligini o'rganadi.



Rolli o‘yinlar – Ijtimoiy vaziyatlar (boshqa obrazlarga kirish orqali taqlid qilish, do‘stlashish, bahslashish, kelishmovchilikni hal qilish) amaliy sinab ko‘riladi.

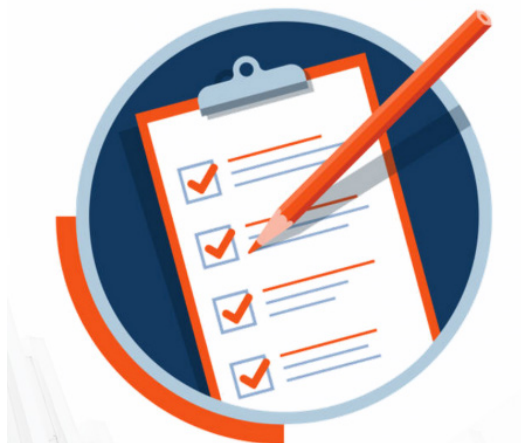


O'z-o'zini boshqarish va motivatsiyani oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar

Maqsad: Bolalarning o'z harakatlarini to'g'ri rejalashtirish, bajarish va natijani baholash ko'nikmalarini rivojlantirishdir.

“Men qila olaman!” mashg'uloti – O'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erisha olishini isbotlab berishlari uchun yaratilgan vaziyat. Bunda o'zlariga bo'lgan ishonch muhim ekanligi anglatiladi.

Vizual rejalashtirish – Har kunlik bajarilishi zarur bo'lgan vazifa va ehtiyojlarni rangli belgilar bilan bog'liq taqvim yaratish (masalan, ertalabki ishlar ro'yxati).



“Maqsad va natija jurnali” mashg'uloti – Bolalar erishgan yutuqlarini qayd qilib borishlari, xato va kamchiliklarini tahlil qilishlari imkoniyati yuzaga keladi.

Stress va hissiyotlarni boshqarish uchun mashg'ulotlar:

Dastlab bolalarga stress, bezovtalik, g'azabni qanday boshqarish kerakligini o'rgatiladi.



Nafas olish texnikasi – Sekin va chuqur nafas olish bo'yicha mashqlar bolaga o'z his-tuyg'ularini nazorat qilishiga yordam beradi.



Art terapiyasi – Rasm chizish, loy yoki plastilin bilan ishlash orqali ichki kechinmalarini ifodalash imkoniyati paydo bo‘ladi.

Hikoya tuzish – Bolalarda tassavurini (xayol surish, orzu qilish) kengaytiradi. Chegaralanmagan darajada, hayolot dunyosida yashaydi va ularni boshqalar bilan baham ko‘radi.



Mashg‘ulot tanlashda bolaning individual qiziqish va qobiliyatini inobatga olish, hamkorlik qilish, mashg‘ulotlar tamomlangach his tuyg‘ulari bilan o‘rtoqlashish, keyingi rejalarini amalga oshirishda maslahatlashish tavsiya etiladi.

To'g'ri nafas olish orqali giperaktiv bolani tinchlantirish (Nafasni kuzatish) mashqi. Mashq orqali bolaning ichki xotirjamligiga erishiladi, stress kamayadi, e'tiborini jamlay oladi, xavotirini kamaytiradi.

Bu uchun, 1, 2, 3 marta burundan sekin nafas olamiz va og'izdan chiqarish kerakligini aytamiz. Buni 5-7 marotaba takrorlash mumkin.



Xohlasangiz, ko'zlarini yumib bajartirish mumkin, qorinni havoga to'ldirishni tasavvur qilish ham mumkin.

Hissiyotlar termometri. Giperaktiv bolalarga o'z his-tuyg'ularini aniqlashni, ifodalay olishni va ularni boshqarishga ko'maklashiladi.

Buning uchun qog'ozga termometr shaklida chiziladi va bo'limlarga ajratiladi. Har bir bo'limga rang bering (masalan: ko'k – xotirjamlik, yashil – baxtiyorlik, sariq – xavotir, qizil – jahldorlik). Shundan keyin bolaga hozirgi holatini shu termometrdagi rang bilan ifodalash so'raladi. Keyin, boladan agar hozirgi vaziyat qizil bo'lsa, qanday qilib sariqqa yoki yashilga o'tish mumkinligi yuzasidan muhokama qilinadi.



Mashg'ulot hissiy ongini rivojlantiradi, o'zini nazorat qilishga o'rgatadi, muloqotni yaxshilaydi.

6-7 yoshli diqqat yetishmovchiligi, giperaktivlik sindromi bo'lgan qiz va o'g'il bolalar uchun psixodiagnostik usullar

V.D.Nebylitsinning giperaktivlikni aniqlash metodikasiga asoslangan kuzatish yordamida aniqlanadi. Bunda:

harakat sohasidagi faollikni oshirish uchun 60 daqiqa davomida sayrga chiqib toza havoda o'tirish, yurish, yugurishdagi natijalarini kuzatish (uch kun davomida);

qiz va o'g'il bolalar o'rtasidagi o'zaro erkin o'yinlar vaqtida kuzatilgan dialoglar sonini ro'yxatga olish, bu aloqalarda giperaktiv bola tomonidan tashabbus ko'rsatilgan holatlarga alohida urg'u berish (uch kun davomida);

bolalarning tungi uyquga ketish davomiyligini aniqlash (uch kun davomida).

Diqqat yetishmovchiligi, giperaktivlik sindromi bor bolalarni aniqlash uchun eksperimental-psixologik metodikalardan foydalanish:

Burdon testi (Tuluza-Pyeron modifikatsiyasi) – diqqatning barqarorligini aniqlash;

Dobrynin va S.D.Zabramnoy tomonidan ishlab chiqilgan nostandart, nutqsiz metodikalar (diqqatning barqarorligi, diqqatni jamlash, uning hajmi, taqsimlanishi va almashinuvi) bo'yicha;

Raven metodikasi yordamida diqqat yetishmovchiligini aniqlanadi.

Oilaviy tarbiyaning notekis turlarini o'rganishda:

anketalash;

kuzatishlar;

proyektiv rasmlar testi **“Mening oilam”**;

ota-onalar uchun so'rovnomma **“Oilaviy munosabatlarni tahlil qilish”**;

emotsional-irodaviy sohani aniqlash **M.Lyusher** metodikasi yordamidan foydalaniladi.

7-11 yoshdagi diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bor bolalarni moslashtirish va ijtimoiylashtirish masalalari

Bu yosh davrida diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bor bolalar o'quv jarayonida eng katta qiyinchiliklarga duch kelishadi. Aynan 7-11 yoshlarida bolalar yangi muhit bilan tanishishlariga to'g'ri keladi, begona insonlarga duch keladi. O'zini yangi dunyoga tushib qolgandek his qiladi (bu jarayon maktabgacha ta'lim muassasiga borgan bolalarga yengil o'tishi mumkin).

Bu o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, o'quv materiallarini o'zlashtirishga va maktab ko'nikmalarini egallashga to'sqinlik qiladi. Bu vaziyatda o'qituvchi va maktab psixologi muqarrar ravishda diqqat yetishmasligi, giperaktiv bolalarga yordam

berishda ishtirok etadigan mutaxassislar sirasiga aylanadi. Maktabda dars vaqtida bolaga ta'sir qilish sinf xonasini, o'qitish metodikasini o'zgartirish, sinfdoshlar orqali ta'sir qilish va boshqalarni o'z ichiga oladi.

Diqqat yetishmasligi, giperaktiv bolalar va o'smirlar juda unutuluvchan bo'ladi, hatto eng oddiy narsalarni ham eslay olmaydi. Ular bo'sh vaqtlarini taqsimlashda yoki darslarni tashkil qilishda qiynalishadi. Bunday bolalar o'zlarining kasalliklaridan va boshqa tengdoshlaridan farq qilishini, boshqalar ularni tushunmasliklaridan tashvishlanadi. Hatto juda ko'p harakat qilsalarda, o'z xatti - harakatlarini nazorat qila olmasligi uchun ham ko'pincha tushkunlikka tushib qolishadi.

Boshqalar ham, ota – onalari ham buni axloqiy nuqson deb bilishadi. Aslida esa bularning barchasi pedagogik beparvolik sirasiga kiradi.

Ayrim pedagoglar tomonidan bola o'zini boshqacha tutishini, bu tibbiy muammo yoki bola aqldan ozgan deb hisoblashlari kuzatilgan. U ruhiy kasalxonada yoki yordamchi maktabda bo'lishi kerak deb ota-onaga maslahat ham berganlar. Farzandingizni **“Davolatib keling”** deyish holatlari ham kuzatiladi. Ammo bunday bolalarni davolash uchun dorilarni o'zi yetarli bo'lmaydi, ko'p yillik mehnat talab qiladi.

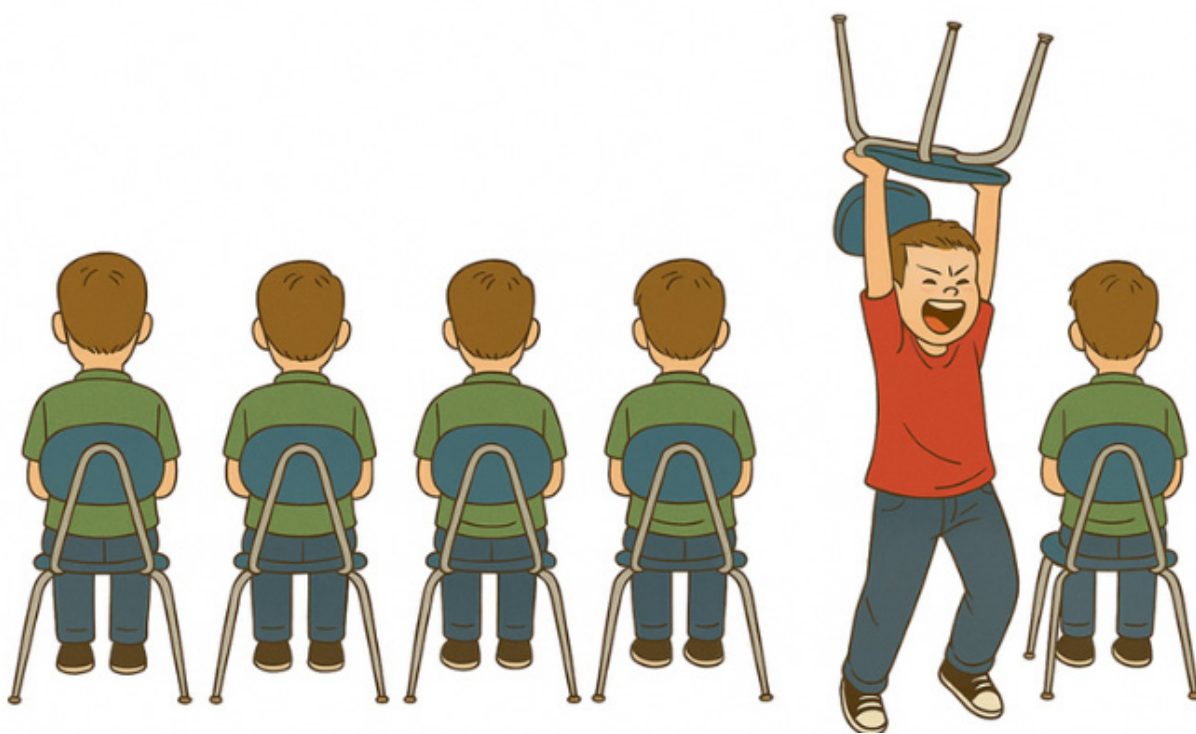
Har bir sinfda bittadan ko'p giperaktiv bola bo'lsa, ularning atrofida betartiblik o'choqlari paydo bo'ladi, natijada o'qituvchi ham bunday vaziyatda psixologga murojaat qilishi mumkin bo'ladi.



Giperaktiv bolalarni ma'lum bir ish ritmiga kiritish uchun dars tartibini qayta tuzishlari kerak bo'ladi. Bolaning kuchli tomonlarini o'rganishi dars mashg'ulotlarida aynan kuchli tomonlaridan foydalanishi mumkin. Bolaga berilgan vazifani tamomlagach boshqa vazifaga o'tish uchun majburlash, ustma-ust xato qilishga olib kelishi mumkin. Bu uni barcha qobiliyatlarining rivojlanmasligiga **“Men yomonman” “Men bajaraolmayman”** tuyg'u va tushunchalar keltirib chiqaradi, ya'ni tajovuzkor holatga kelib qoladi (bolaning xatti-harakati tabiiy ravishda yomonlashadi, o'qish ham yomonlashadi).

Boshlang'ich maktab yoshidagi o'g'il va qiz bolalarda diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bo'yicha psixologik korreksiya

Neyropsixolog V.D.Yeremeyeva o'z tadqiqotlarida o'g'il va qiz bolalarning idrok qilish xususiyatlariga e'tibor qaratadi. Uning ta'kidlashicha, qizlarning o'yinlari ko'pincha yaqin masofadagi ko'rish qobiliyatiga asoslangan bo'lsa, o'g'il bolalar ko'proq uzoq masofadagi ko'rish qobiliyatiga tayanadi.



Shu sababli, korreksion ishlarni rejalashtirishda o'g'il va qiz bolalarning idrok xususiyatlarini inobatga olish muhimdir. O'g'il bolalar uchun fazoviy tasavvur talab qiladigan o'yinlar tavsiya etiladi, jumladan, konstruktiv o'yinlar, pazllar va lego va boshqalar.

Boshlang'ich maktab yoshidagi o'g'il va qiz bolalarda diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bo'yicha psixologik korreksiya

Tadqiqot natijalariga ko'ra korreksion mashg'ulotlar bolalarning fikrlash va idrok qilish xususiyatlariga mos tarzda tuzilishi lozim. O'g'il bolalar uchun fazoviy tasavvur va obrazli tafakkurni rivojlantiradigan mashg'ulotlar, qizlar uchun esa assotsiativ idrok hamda og'zaki faoliyat bilan bog'liq topshiriqlar tavsiya etiladi.

Jumladan, jadvalni to'ldirish, shifrlash kabi topshiriqlar (D.Veksler va S.D.Zabramnoy uslublari) qizlar uchun samarali bo'lishi mumkin.

Miya faoliyatining gender farqlari. Maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'g'il bolalarda 7 yoshdan boshlab fazoviy tafakkur va fazoviy-vaqtinchalik yo'naltirish qobiliyatini boshqaruvchi o'ng yarim sharning ixtisoslashuvi shakllangan bo'ladi. Qizlarda esa bu jarayon 13 yoshgacha to'liq shakllanmaydi.



Til va tafakkurga oid tadqiqotlar esa quyidagi holatlarni aniqlagan:

nutqiy jarayonlarning mukammalligi qizlarda yaxshiroq rivojlanganligi kuzatilgan; soʻz assotsiatsiyalarini topish va krossvordlarni yechish esa oʻgʻil bolalar uchun osonroq kechgan.

Bolalarning hissiy sohasi. Oʻtkazilgan neyropsixologik tadqiqotlar (dioptik tekshiruv) shuni koʻrsatdiki, 6 yoshli bolalar xursand holatda koʻproq koʻrinishadi, tushkun kayfiyatda esa kamroq koʻzga tashlangan. Birinchi sinf oxirida takroriy tekshiruvlar natijasida shular aniqlandiki, qizlarda bu tendensiya saqlanib qolgan, oʻgʻil bolalarda esa tushgin kayfiyat oldingiga qaraganda koʻproq qayd etilgan.

Shuningdek, oʻqituvchining shaxsiyati ham muhim rol oʻynaydi:

avtoritar pedagoglar bolalarning ongida salbiy axborotni qabul qilish ehtimolini oshiradi;

meʼyoriy hissiy muhit shakllangan sinflarda bolalar dunyoni koʻproq ijobiy qabul qiladi.

Oilaviy tarbiya va hissiy holat. Agar ota-onalar avtoritar tarbiya uslubini qoʻllasa, bolaning ongi doimiy salbiy fon ostida rivojlanadi. Bunday sharoitda bola tajovuzkor yoki boshqarib boʻlmaydigan boʻlib qolishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, 4 yoshdan boshlab bolalar miya faoliyatida yoqimli va yoqimsiz holatlarga boʻlgan turlicha reaksiya kuzatiladi:

oʻgʻil bolalar hissiy jihatdan tez va keskin reaksiya bildiradi, ammo bu qisqa muddatli boʻladi;

qizlarda esa faoliyat davomida umumiy faollik ortadi va hissiy holat uzoq davom etishi kuzatiladi;

bu esa qizlar organizmining moslashuvchanlikka yoʻnaltirilganligini anglatadi.

O'g'il bolalar esa odatda, hissiy zo'riqishdan tez chiqib, uni foydali faoliyatga yo'naltira oladi.

Amaliy tavsiyalar. O'g'il bolalar uchun sport o'yinlari (futbol, xokkey, estafeta, harakatli o'yinlar) tavsiya etiladi. Shaxmat va shashka musobaqalari, sport to'garaklari (kurash, suzish, boks) o'g'il bolalarning ijobiy energiyasini to'g'ri yo'naltirishga yordam beradi.

Qiz bolalar uchun hissiy rivojlanish va korreksiya muhitini yaratish muhim bo'lib, ular san'at, ijodiy mashg'ulotlar va ijtimoiy muloqotga jalb qilinishi kerak.

Qizlar va o'g'il bolalar bilan olib boriladigan korreksion mashg'ulotlarning farqlari

Qizlar teatrlashtirilgan faoliyat, raqslarga, qo'shiq kuylashga katta qiziqish bildiradi. Shu bilan birga, ular turli shovqinlarga juda sezgir bo'lishadi. Shuning uchun tinch va qulay muhit yaratish muhimdir. Psixolog individual mashg'ulotlar davomida ularga badiiy kashtachilik bilan shug'ullanishni tavsiya qilishi mumkin.

Qizlar asosan bajaruvchanlikka, aniqlikka, o'g'il bolalar esa ijodkorlik va nostandart yechimlarga moyil bo'ladi.

Shu sababli:

qizlar bilan ishlashda ularning aniqlik bilan ishlash qobiliyatini rivojlantirishga urg'u berish;

o'g'il bolalar bilan esa yangi g'oyalar yaratish va ijodiy tafakkurni rivojlantirishga e'tibor qaratish zarur.



O'g'il bolalar uchun emotsional-irodaviy rivojlanish mashg'ulotlari

Tarixiy ma'lumotlarga ko'ra, XIII asrda to'qish Italiyada aynan erkaklar tomonidan kashf qilingan va bir necha asrlar davomida bu faqat erkaklarning ishi bo'lib qolgan. Shu sababli, psixolog o'g'il bolalar uchun individual mashg'ulotlarda to'qish va ilgak bilan ishlashni tavsiya qilishi mumkin. Bu ularning emotsional-irodaviy sohasini

rivojlantirishga yordam beradi.

Diqqatni barqarorlashtirish bo'yicha mashg'ulotlar. Diqqatni rivojlantirish dasturi 20 kun davomida har hafta 25 daqiqa davom etadigan mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Mashg'ulotlar 3-5 kishilik kichik guruhlar bilan o'tkaziladi. Dastur tarkibiga diqqat va intellektual faollikni oshiradigan o'yinlar kiritiladi:

“Meni top” – yashiringan narsalarni izlash;

Labirintlar – to'g'ri yo'lni topish;

“Umumiylikni top” – bir-biriga o'xshash predmetlarni ajratish;

tasma tizmalari – kichik va katta munchoqlarni ipga tizish (ko'zlar ochiq va yopiq bo'lgan holda);

predmetlarni chizish va to'ldirish;

xotira rivojlantirish o'yinlari, jumboqlar;

idrok va diqqatni rivojlantirish o'yinlari shular jumlasidandir.

Nemis mutaxassislarining dasturi asosidagi mashg'ulotlar. Diqqatni barqarorlashtirish bo'yicha mashg'ulotlar nemis mutaxassislari X.Barxmann va boshqalarning **“Diqqatni mustahkamlash”** dasturining moslashtirilgan versiyasiga asoslanadi. Ushbu dastur 6-10 yoshli bolalar uchun mo'ljallangan bo'lib, maxsus psixologik ko'rsatmalar asosida olib boriladi. Mashg'ulot materiallari qisman tayyor shaklda mavjud (masalan, savdo do'konlarida sotiladigan bolalar o'yinlari, domino, sanash tayoqchalari, rasmi kartalar) yoki psixolog tomonidan tayyorlanadi.

Kompyuter o'yinlari orqali diqqatni rivojlantirish. Bolalarning diqqatini rivojlantirish uchun maxsus kompyuter o'yinlaridan foydalanish tavsiya etiladi:

“Matryoshkani yig‘” – figuralarni to‘g‘ri joylashtirish;

“Mashinalarni garajga qo‘y” – predmetlarni bir biriga moslashtirish;

“Bir xil rangli o‘xshash shakllarni top” – shakllarni ajratish, ranglarni farqlash uchun foydalaniladi.

Bu kabi mashg‘ulotlar haftada bir marta, har bir bola bilan 5-10 daqiqa davomida individual tarzda o‘tkaziladi. Kompyuter o‘yinlari bolalar uchun juda jozibador bo‘lgani sababli, ularning bundan motivatsiyasi yuqori bo‘ladi. Har bir mashg‘ulotdan keyin ko‘z gimnastikasi o‘tkazilishi tavsiya etiladi.



Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun diqqatni rivojlantirishga mo‘ljallangan maxsus kompyuter o‘yinlarini savdo tarmoqlaridan sotib olish mumkin. Shu bilan birga, vaqt nazoratini e‘tibordan chetga chiqarmaslik kerak.

Diqqatni rivojlantirish va jismoniy faollikni oshirish

Diqqatni rivojlantiruvchi mashg'ulotlarning asosiy maqsadi bolalarda faollikni oshirish, ularning motivatsiyasini kuchaytirish, shuningdek, kutilayotgan natijalar tahlili va bo'shliqlar ustida ishlash rejasi tuzilishi, o'g'il bolalar va qizlar uchun moslashtirilgan yondashuvlarni qo'llashdan iboratdir.

Mashg'ulot davomida bolalar:

ekrandagi vaziyatlarga tez javob berishi;

fazoda yo'nalishlarni to'g'ri aniqlashi;

kompyuter sichqonchasini mohirona boshqarishi;

topshiriqlarni belgilangan vaqt ichida aniq bajarishga o'rganishlari lozim.

Pedagog-psixolog bolalarni topshiriqni tushunish, uni xotirada saqlash va mustaqil ravishda tekshirish ko'nikmalariga o'rgatadi.

Muhim jihati – mashg'ulot davomida bolalar asta-sekin ideal namunaga yaqinlashish tamoyili asosida shakllantiriladi.

Dasturning dastlabki bosqichida har bir bolaga individual yondashuv katta ahamiyatga ega. Keyingi bosqichlarda esa psixologning roli asta-sekin kamayib boradi, chunki bolalar mustaqil ishlash, o'z xatolarini tan olish va ularni tuzatishga harakat qilish ko'nikmalarini rivojlantiradilar.

6-7 yoshli bolalar uchun jismoniy faollikni tashkil etish. Ushbu bosqichda asosiy vazifalar:

bolalarning jismoniy faolligini dars mashg'ulotlari va darsdan tashqari vaqt davomida to'g'ri tashkil etish;

har kuni jismoniy harakat qilishga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish;

bolalarning ortiqcha energiyasini sport va harakatli o'yinlar orqali chiqarishga o'rgatish;

bolalarni belgilangan vazifalarni bajarishda oxirigacha yetkazishga o'rgatish;

jismoniy tarbiya mashg'ulotlari asosan ochiq havoda o'tkazilishi, mashqlar ko'p marotaba takrorlanishi (12-16 marta) va jarayonga musiqiy hamrohlik qo'shilishi tavsiya etiladi.

O'g'il bolalar uchun:

bir ritmda yurish (jismoniy holatga qarab);

kurash, boks (qish faslida xokkey), chang'ida yurish;

o'yin davomida berilgan tartib-qoidalarini bajarishga o'rgatish (O'zi va tengdoshlariga zarar bermaslik).

Qizlar uchun:

harakatli o'yinlar: **“Salomlash”, “Hiyla-nayrangchi tulki”, “Qani, yetib ol!”** bilan ishlash;

raqs mashg'ulotlari (Milliy va xalqaro);

gimnastika, yengil atletika bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi.



Psixolog bolalarning jismoniy faolligini to'g'ri tashkil etilishini nazorat qilishi va ularga mashg'ulot davomida yo'l-yo'riq ko'rsatib borishi lozim.

Jismoniy faollikdan tinchlantiruvchi o'yinlarga o'tish va progressiv mushak relaksatsiyasi

Jismoniy faollikdan tinchlantiruvchi o'yinlarga o'tish. Ushbu bosqichning asosiy vazifasi – o'g'il va qiz bolalarning tartibsiz harakatlarini maqsadli faoliyatga aylantirish.

Bu jarayon bolalar uchun odatiy holga aylangunga qadar davom etishi kerak. qiz va o'g'il bolalarni sport bilan imkon qadar erta shug'ullanishga yo'naltirish; ortib ketgan energiyani, jismoniy kuch va hayajonni foydali faoliyatga yo'naltirish;

ta'lim muassasalari va oilalar birgalikda harakat qilishi lozim.

Progressiv mushak relaksatsiyasi. O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari uzoq muddatli mashqlar natijasida shakllanadi. Shu sababli, psixolog bolalarni mushaklarni navbatma-navbat taranglashtirish va bo'shashtirishga o'rgatishi lozim.

Mashg'ulotlar:

yiliga 20 kun davomida har biri 10 daqiqadan olib boriladi;

bir oylik tanaffus bilan takrorlanadi;

natijada bolalar mushaklarning tarang va bo'shashgan holatini taqqoslashni o'rganadilar.

Mashg'ulotlarda **E.Jeykobsonning** progressiv mushak relaksatsiyasi dasturi moslashtirilgan shaklda qo'llaniladi.

Bunday holatlarda bolalarni sokinlashtirish maqsadida nevropatologlardan yordam olish maqsadga muvofiq bo'ladi (Massaj tavsiya qilinishi mumkin).

Bu esa:

o'z-o'zini nazorat qilish;

ixtiyoriy diqqatni rivojlantirish;

hayajonni kamaytirish;

tana harakatlarini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Psixolog bu jarayonda namuna bo'lishi kerak. Ushbu mashg'ulotlar orqali bolalar uyqu vaqtida klassik musiqa ostida bo'shashishni o'rganadi. Shu tariqa ular avtogen mashqlar bo'yicha boshlang'ich tushunchaga ega bo'ladilar.

Psixolog bu jarayonga o'qituvchilar va ota-onalarni ham jalb qilishi, ularga seminar va amaliy mashg'ulotlar o'tkazishi lozim.

Ijtimoiy moslashuv. 6-7 yoshli bolalarning ijtimoiy moslashuvi ham muhim bosqich hisoblanadi.

Ijtimoiy moslashuv dasturida:

giperaktiv bolalarning rivojlanishiga ta'sir etuvchi tashqi omillarni o'zgartirish;

bolalar bilan muloqat qilinganda ularga javob berish, fikrini bayon etishga imkon yaratish;

giperaktiv bolalarni ijtimoiylashtirish orqali bolalardagi noxush xatti-harakatlarni kamaytirish nazarda tutilgan.



Giperaktiv bolalar uchun maxsus kun tartibi

Giperaktiv bolalar uchun maxsus kun tartibi quyidagi tibbiy, psixologik va pedagogik yo'nalishlardagi tadbirlarni o'z ichiga oladi:

diqqatni mustahkamlash bo'yicha mashg'ulotlar - bolalarning diqqatni jamlash qobiliyatini rivojlantirish;

jismoniy tarbiya mashg'ulotlari – faol sport turlari orqali ortiqcha energiyani yo'naltirish;

individuallashtirish - har bir bola uchun farqli, uyqu me'yorini, ishtahasini, kayfiyatini inobatga olgan holda bo'lishi;

suzish mashg'ulotlari – ortiqcha hayajonni kamaytirish va umumiy mushak bo'shashishini ta'minlash;

bayramlar, teatrlashtirilgan faoliyat va badiiy-estetik to'garaklar - bolalarda ijobiy hissiyotlarni shakllantirish;

fizioterapiya, massaj, bioobrat aloqaga (stressni kamaytirishda odam yurak urishi yoki nafas olish ritmini kuzatishi, uni asta-sekin tinchlantirishni o'rganishi)

asoslangan moslamalardan foydalanish – giperaktivlikni boshqarish va tinchlantirish;

Ijobiy ijtimoiy muhit yaratish kabilar kiradi.

Giperaktiv bolalar uchun maxsus kun tartibini o'rgatishga oid mashg'ulotlar 5 oy davomida har hafta 15 daqiqa davomida, har chorakda 1 oy tanaffus bilan o'tkazilishi tavsiya qilinadi.

Bolalarning o'z tengdoshlari va kattalar bilan sog'lom ijtimoiy aloqalar o'rnatishi uchun quyidagi jihatlar e'tiborga olinadi:

avvalo bu oiladan boshlanishi;

ota-onalar farzandlarining xulq-atvorini kuzatishi, tabiiy xususiyatlarini qabul qilishi, tinch muhit yaratishi muhim.

Farzandi sershovqin va serharakat bo'lishi tabiiy ekanligini anglagan holda yondashishi kerak. Shu bilan birga atrofdagilar ota-onalaridek farzandiga g'amxo'rlik qilmasliklari mumkin.

Bu holatda ham bolaning ijtimoiylashuvida ilk yordam va tarbiya berish yana ota-onaga yuklanadi.

Shuningdek:

bolalarni qat'iylik, shu bilan birgalikda mehr bilan ishni oxiriga yetkazishga o'rgatish;

rejimga rioya qilish va har qanday hollarda ham taslim bo'lmaslik (yig'lashi, shovqin solishi mumkin);

Ba'zi hollarda shifokor nazoratida bo'lgan bolalarga sokinlashtiruvchi dori vositalari tavsiya qilinadi. Bu esa aynan bola sokinlashtirilgandan keyin dars yoki sevimli mashg'ulotlarini, o'tkazish fursati hisoblanadi.

Ishtahasi yo'q bolalar ya'ni och qolganligini his qilmagan bolalar uchun ishtaxa ochuvchi dorilar va yoki to'yish hissi yo'q bolalarga ishtahani kesuvchi tabletkalar ham tavsiya qilinishi mumkin. Bunday bolalar bilan ishlashda tibbiyot xodimlari

fikrliklari muhim hisoblanadi. Har bir kichik amaliyot bolaning ijtimoiylashuvini ijobiy bo'lishiga olib keladi.

Bolalarga jins (qiz, o'g'il) tushunchasini shakllantirishda:

bolaning yoshini inobatga olish, rolli o'yinlardan foydalanish;

badandagi qizil hududlarni (lab, ko'krak qafasi, qo'ltiq, oyoqlar va boshqalar) o'rgatish;

oiladan misol keltirish (ota va ona vazifalari farqlarini sanash);

jinsiy farqlarga mos ravishda ijobiy muloqotga o'rgatish;

o'z xulq-atvorini muhitga muvofiq o'zgartira olishiga undashi kerak.

Giperaktiv bolalar bilan ishlashning aniq rejalarni belgilashda quyidagi ishlab chiqilgan usullarga yondashish mumkin:

1. Giperaktiv bolalarni psixodiagnostika qilish.

Bundan ko'zlangan maqsad bolalarning harakat faolligini, diqqat qila olish (e'tibor berish) va hissiy holatini baholashdir.

Qo'llaniladigan asosiy usullar:

D.Nebylisin metodi – qadam o'lchagichlar yordamida jismoniy faollikni aniqlash;

D.Veksler va D.Zabramnoy testlari – diqqat yetishmasligi sabablarini aniqlash;

Raven testi – intellektual rivojlanish darajasini baholash;

ASV usuli – bola va ota-ona munosabatlarini o'rganiladi.

Qo'llaniladigan asosiy usullar davomiyligi:

Sentabr oyida– dastlabki holat natijalari o'lchovdan o'tkaziladi ("oldin" rejimi).

Aprelda – oldingi va keyingi natijalar taqqoslanadi ("keyin" rejimi).

Sentabr oyida psixolog tibbiyot xodimlari bilan 3 kun davomida dastlabki natijalarni tahlil qiladi.



Psixolog har hafta 15 daqiqadan 4 marta mashg'ulot o'tkazadi (Umumiy: 60 daqiqa).

2. Korreksion-rivojlantiruvchi mashg'ulotlar.

Korreksion-rivojlantiruvchi mashg'ulotlarni o'tkazishdan maqsad: Diqqatni bir joyga jamlash va hissiy-irodaviy sohani rivojlantirishdir. Mutaxassis tashabbusi bilan jadval shaklga olib kelinadi.

Trening mashg'ulotlari (gruppa bilan olib broiladigan faoliyat). Bu mashg'ulotlar bolalarni ijtimoiy moslashuviga, o'zaro hamkorlikka va kommunikativ ko'nikmalarga o'rgatish uchun mo'ljallangan.

Trening mashg'ulotlari oktabr oyida:

"Keling, tanishamiz!", "Sizga nima yoqadi?", "Bir-biringizga sovg'a bering", "Sevimli hayvoningizni ayting" kabilar o'tkaziladi.

Noyabr oyida esa:

"Siz yuragingizni kimga berasiz?", "Men – qushman!", "Bir-biringizga maqtov ayting", "Men – sehrgar!" kabilar tashkil qilinadi.

Dekabr oyida:



"Men sevaman...", "Ismni to'lg'in pichirlaydi", "Men – haykalman!", "Quyosh bilan to'lg'an kaft!" kabilar ustida ishlanadi.

Yanvardan aprel oyiga qadar oldingi trening mashg'ulotlar takrorlanadi, shu bilan bir qatorda murakkabligi oshirib boriladi. Harakatlar aniq belgilangan reja asosida bajariladi.

Kompyuter mashg'ulotlari.

Kompyuter mashg'ulotlaridan ko'zlangan maqsad: **“Bolalarning diqqati, tafakkuri va motorik qobiliyatlarini rivojlantirish”** hisoblanadi.

O'tkazish vaqti: 5 daqiqa haftasiga 1 marta (oyiga 4 marta), yanvar oyida tanaffus e'lon qilinadi.

Oktabr oyidan boshlanadi va:

“Juftlikni top”, “Qiziqarli rasmlar”, “Labirintlar”, “Quvnoq rassom” kabi mashg'ulotlar;

Noyabr oyida bolalarning diqqatini va tafakkurini rivojlantirish bilan bir qatorda sezgirlik va reaksiyalarga javobini tezlashtirishni maqsad qilib olish tavsiya etiladi.

Shu oyda bajarilishi rejalashtirilgan mashg'ulotlarga:

“Mashinalarni garajga joylashtirish”, “Shakllarni moslashtirish”, “Qizni sayrga kiyintirish”, “Yelimli ishlanmalar” va boshqalar kirishi mumkin.

Shuningdek har bir mashg'ulotdan keyin ko'z gimnastikasi amalga oshiriladi.

O'tkazish vaqti: Noyabr oyida har bir bola bilan alohida **120 daqiqa** davomida amalga oshiriladi.

Fizikaviy faollik (oktabr — aprel) mashg'ulotlari.

Mashg'ulotlarga: **“Qoidali o'yinlar”, “Sport o'yinlari”, “Sport seksiyalari”, “Raqsar”** kabilar kiradi.

O'tkazish vaqti: Har bir mashg'ulot haftasiga bir marta, har bir guruhda 15 daqiqa davomida o'tkaziladi.

Umumiy vaqt: 360 daqiqani tashkil qiladi.

Progressiv mushaklarni relaksatsiya qilish (oktabr - aprel) mashg'ulotlari.

Bu mashg'ulotlardan ko'zlangan maqsad: Bolalarga mushaklarni tartibga solish va ularda o'zini-o'zi boshqarish ko'nikmalarini o'rgatishdir.

Har bir mashg'ulotda 10 daqiqa davomida guruh bilan ishlanadi.

O'tkazish vaqti: Haftasiga 1 marta, har bir oyda 240 daqiqa davomida amalga oshiriladi.

Ijtimoiy moslashuv mashg'ulotlari (oktabr - aprel).

Maqsad: Ijtimoiy normalarga moslashishga yordam berish.

Mashg'ulotlar: **“Teatralizatsiya faoliyati”, “Bayramlar”, “Ko'ngilochar o'yinlar”, “Ijtimoiy o'yinlar”** va boshqalar.

O'tkazish vaqti: Ta'lim muassasasining rejasiga muvofiq bo'sh vaqtlarda.

O'tkazilgan mashg'ulotlar (Kurs) yakunida bolalar quyidagi ko'nikmalarga ega bo'lishlari kerak:

vazifalarni to'g'ri tushunishi va xotirasida saqlay olishi;

topshiriqlardagi o'zgartirishlarni tushunishi;

shaxsiy qobiliyatlarini rivojlantirishi;

o'z oldiga reja qo'yib, shu reja asosida o'z maqsadlariga erishish.



Ko'pgina tadqiqotlarda diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromini klinik tasvirini boshqa ruhiy kasalliklar alomatlari sifatida ko'rsatilishi yoki somatik patologiyaning natijasi bo'lishi mumkin degan qarashlar ham kuzatiladi. 11-15 yoshdagi diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bo'lgan o'smirlarda ijtimoiy faoliyatdagi buzilishlar yaqqol kuzatiladi, ular asosan mikrosotsial darajada, ya'ni yaqin atrofdagi muhitda – oila, maktab, tengdoshlar atrofida va ish joyida namoyon bo'ladi.

Bundan tashqari, giperaktiv o'smirlar **“Hozir shu yerda”** tamoyili ostida yashaydi. Ular kelajakni oldindan ko'ra olish va rejalashtirishda qiynaladi. Bunday bolaga uy vazifasini bajarmaslikning oqibatlari haqida tushuntirishning ahamiyat kasb etmaydi. Masalan, agar u uy vazifasini bajarmasa, chorak oxirida past baho oladi, yil oxirida ham, sinovlarni topshira olmasligi uni tashvishga solmaydi. Bunday bola uchun imtihon qachon va qay tartibda bo'lishini anglash ham qiyin kechadi. O'n yil davomida ham buni takrorlashsada, u imtihonni topshirishda havotirga tushmaydi, hayajonlanmaydi, hatto oldindan rejalashtirib qo'yishga urinib ham ko'rmaydi.

Shuningdek, giperaktiv bolalarga diqqatni boshqa ishga qaratish juda qiyin. Ular hozirgi qiziq bo'lmagan ishni boshqa bir qiziqarli faoliyatga ham o'zgartira olmaydilar.

Masalan, agar bola koptop o'ynayotgan bo'lsa, onasi unga o'yinni to'xtatishini darsliklarini to'plash lozimligi aytilganda bu vazifani qabul qilishda qiyinchilikka uchraydi. Hattoki noxush tzarba berishi kuzatiladi. Ular bu vaziyatni to'g'ri tushinishda qiynalishadi. Aslida bunday vaziyatda, 15 daqiqa oldin kelib, **“O'yin vaqtini tamomlashga 15 daqiqa qoldi”**, deb ogohlantirish, vaqt o'tgach esa o'yin qoidasi saqlanishini eslatish kerak edi. Bu bolalar bilan ishlashda eng muhim narsani Russell Barkli ta'kidlab o'tgan. U diqqat yetishmasligi, giperaktivlik bo'yicha dunyodagi yetakchi mutaxassis 30 foiz oilmlar uning qoidalaridan foydalanishni aytib o'tishgan.

Bu qoida shuni anglatadiki, giperaktiv bolalarning iroda kuchi, o'zining ish faoliyatini tashkil etish, rejalashtirish va umumiy ravishda o'z xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyati ular haqiqiy yoshidan 30 foiz past rivojlangan bo'ladi.

Ya'ni, agar giperaktiv bola 6 yosh bo'lsa, u 4 yoshdagidek xatti-harakat qiladi, agar u 9 yoshda bo'lsa, u 6 yoshdagidek, agar 12 yoshda bo'lsa, uning xatti-harakati 9 yoshdagiga mos keladi, agar 18 yoshda bo'lsa, u 12 yoshdagidek harakat qiladi.

Shunday qilib, giperaktiv bolalar maktabni tamomlash, imtihonlarni topshirish va kasb tanlash kerakligi ahamiyatsizdek tuyiladi. Chunki biz 6-sinf o'quvchisidan yuqori darajada tushunchalar va mas'uliyatni kutaymiz.

Bu vaziyatdagi o'smirlik davri juda ham qiyin o'tayotganligini, uning bu funksiyalari hali to'liq shakllanmaganligini, katta kechikish bilan rivojlanishini tushinib yetish zarur bo'ladi.

Yaxshi tomoni shundaki, 24 yoshga kelib, ular maktabni tamomlagan yoshdagi darajaga yetadi, lekin 24 yoshga kelib, kishi allaqachon ish topgan, karyerada yuk-salayotgan va oila qurishi kutilgan bo'lishi kerak bo'ladi.

Maktabda giperaktiv bola juda ko'p harakat qiladi va darsda doimo diqqatini yo'qotadi. Bu bolalarni ko'pincha agressiv deb hisoblaydi, chunki tipik holat shunday bo'ladi. Uni orqasidan barmoq bilan turtganlarida, u kutilmaganda tez javob beradi, baqirishi, turib ketishi hatto qo'l ko'tarishi mumkin. Bunday holat odatda agressiya emas – bu kutilmagan holatga nisbatan ortiqcha reaksiyadir.

Odatda, bu bolalarda agressivlik emas, balki ularda jiddiy emotsional muammolar mavjud bo'ladi.

Bola o'zini boshqarishni bilmasligi natijada o'z hissiy emotsiyalarini boshqarishni ham bilmaydi.

Ko'pincha u maktabdagi zo'ravonliklar qurboni bo'ladi, uni juda oson kaltaklashadi, chunki uni haqorat qilishsa, g'azablanib, ortidan quvib ketadi, yig'laydi. Qolaversa, u kulgu yoki yig'lashni boshqarishni, muvaffaqiyatsizlikka qanday munosabatda bo'lishni bilmaydi va bunday holatlar yuzaga kelganda, u hissiy taranglikni boshdan kechiradi. Shu sababli, bolalar uni tezda g'ayrioddiy deb hisoblay boshlashadi.

Unga dars davomida o'zining xatti-harakatlari rejasini tuzish juda qiyin kechadi. **“Nima uchun hech narsani qilmayapsan?”** deb so'rashsa, uni qanday boshlashni bilmaydi, shu bilan birga, yonidagi tengdoshida yordam qilmaslik holati kuzatiladi. Ba'zan butunlay o'rnidan qimirlamasligi ham kuzatiladi. Shubhasiz, unga imtihonlar va nazorat ishlari uchun tayyorgarlik ko'rish juda qiyin, chunki bu uchun bir necha oy davomida murakkab reja tuzilishi kerak. Bu holatda esa bola qanday rejalashtirishni bilmaydi. Masalan, 12 ta amaldan iborat misolni yechish davomida u beshinchi amalni o'zidayoq allaqachon nima qilayotganligini unutadi.

Giperaktiv bolaga vaqt chegaralariga amal qilish juda qiyin. U tasavvurida bu-

tun bir dunyo yaratishi mumkin, ammo bu uni amalda bajarish tartibini eplay oladi vaqt o'tib boradi va belgilangan vaqtning o'rtasida u masala hal qilinmaganini o'ylay boshlaydi. Shundan keyin, konsentratsiya qilishga va yechim rejasini tuzishga harakat qiladi, lekin ikki-uch marta muvaffaqiyatsiz urinishlardan keyin, u masalani hal qila olmaydi, shuning uchun oxirgi soniyalarda u taxlikaga tushadi va vaqt tugagach, unda kuchli hissiy to'liqinlanish ro'y beradi.

Bu bolalar vaqt chegarasi bilan o'zi mustaqil ishlash juda qiyin, hech narsa qila olmaydi. Ularga maxsus individual ravishda ish rejalari va vaqtni taqsimlash bo'yicha yordam berish kerak. Ammo o'qituvchi har bir bola bilan alohida-alohida ishlashga vaqt ajratishda qiyinchilikka uchraydi.

Bu vaziyatda ularga yordam kerak (ota-onalar, psixolog, tibbiy xodim), **ya'ni:** vaqtni taqsimlash;

xatti-harakatlar rejasini tuzish;

o'z maqsadlari va vazifalarini tushinib yetishga o'rgatish va boshqalar. Bularning barchasi pedagogik qarovsizlik deb hisoblanadi.

Muammo shundaki, bola dastlab o'ziga yordam kerak bo'lgan holatlarni katalarga yetkazib berishda qiynalgan. Noodatiy harakatlar qilgan va tanbeh eshitgan. Bolalarga tanbeh berish, jazolash yechim hisoblanmaydi. Shuning uchun bu vaziyatlarda jazolash emas, balki yordam ko'rsatish kerak. Bola meyoridan oshiq noo'rin ishlarni amalga oshirilayotgani kuzatilganda, "buni qilma" deb emas, taqiqlash o'rni-ga vaziyatni boshqa joyga burib "kel sening yordaming kerak" deb unga ishonishini his qildirish tavsiya etiladi.

Dunyo tajribasida, odatda, maktab va oila o'rtasida muloqaat yuritiladi. Bu aloqalar ma'lum qonun-qoidalar, normalar orqali amalga oshiriladi.

Giperaktiv bolalarni qiziqarli stimullar orqali darslarga yanada qiziqtirilishi kerak. Bu bolalar odatiy ta'lim tizimiga moslashishi uchun maktab muhitida qo'shimcha yordam mexanizmlari kerak bo'ladi.

Bu kabi yordamlarni ta'minlash uchun turli vositalar qo'llanilishi mumkin. Masalan, maktablarda maxsus xizmatlar xonasi, psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash markazi tashkil etilishi lozim. Bunday xizmatlar o'qituvchiga qiyin vaziyatlarda yo'l ko'rsatishi, individual ta'lim dasturlarini ishlab chiqishda yordam berishi va sinfdagi inklyuziv muhitni yaxshilashga ko'maklashishi kerak. Shuningdek, o'quvchi inklyuziv ta'lim sinfiga qabul qilinsa uning uchun maxsus pedagog tayinladi. Bu pedagog o'qituvchilar, ota-onalar va maktab ma'muriyati o'rtasida muvofiqlashtiruvchi vazifasini bajaradi. O'quvchining ta'lim jarayonida o'ziga xos ehtiyojlarini hisobga olgan holda moslashtirilgan ta'lim dasturi (Individual ta'lim dasturlari) ishlab chiqiladi.

Shuningdek giperaktiv bolalar quyidagi yo'nalishlarda yordamga muhtoj:

har bir soha bo'yicha motivatsiyani oshirish;

tartibsizlikka qarshi kurashish;

ta'lim-tarbiya va ish faoliyatni boshqarish;

diqqatini ushlab turish va jamiyatga moslashishga yordam berish kabilarda kuzatiladi.

Bola o'qishga qiziqishi uchun, avvalo, uning asosiy ehtiyojlari qondirilgan bo'lishi kerak. Yani: u och qolmagan, yetarlicha uxlagan, o'zini xavfsiz his qiladigan muhitda bo'lishi lozim. Agar o'qituvchi darsda bola bilan qo'pol munosabatda bo'lsa yoki jazolash uslubini qo'llasa, bu bolaga ta'lim olishni imkonsiz qilib qo'yadi. Shuning uchun bolaga hurmat bilan munosabatda bo'lish, uni borligicha qabul qilish hamda dars jarayonida o'zini kerakli his qilishiga imkon yaratish muhim.

Kerakli vaziyatlarda maqtov yo'li bilan rag'batlantirish, bajara oladigan topshiriqlar to'plamini berish, kuchli tomonlarini ta'limga va tarbiyaga yo'naltirish muhim.

Giperaktiv bolalar ko'pincha diqqatini bir joyda uzoq ushlab tura olmaydi, ayniqsa, agar dars qiziqarli bo'lmagan holatlarda bu juda seziladi. Shu sababli, ularning diqqatini jalb qilish uchun ta'lim jarayoni jonli, qiziqarli va interaktiv usullar bilan tashkil qilinishi kerak.

Vizual va kinestetik materiallardan foydalanish, qisqa tanaffuslar qilish va motivatsion usullardan foydalanish muhim hisoblanadi.

Dars jarayonida o'quvchilarning e'tiborini jalb qilishda, ularni rag'batlantirish, darsda ishlatiladigan imo-ishoralar, dan foydalanish, rasmlar, musiqa kabi qo'shimcha omillar o'quvchilar uchun foydali stimullar bo'lib xizmat qiladi. Inson miyasi eng yorqin, hissiy jihatdan ta'sirli bo'lgan ma'lumotlarni yaxshiroq eslab qoladi.

Balkim, o'quvchilar tez-tez "Bizga matematika yoki ona tili nega kerak?" deb so'rashadi. Bunday savolga aniq va tushunarli javob berish muhim va buni bir marta chuqur tushuntirish kifoya. Har doim bu mavzuni muhokama qilish shart emas. **"Sen hali tushunmaysan"** yoki **"Boshqa savoling yoqmi?"** kabi javoblar bolaning qiziqishini so'ndirib qo'yadi.

O'quvchilarning motivatsiyasini qanday oshirish mumkin? Bu vaziyatda qo'shimcha rag'batlantirish tizimlari samarali ishlaydi. Raqobat elementlari va ramziy iqtisodiyot tamoyillari asosida bolalarni mukofotlash natijalarni yaxshilaydi. Kichik yoshdagi bolalar uchun yulduzchalar, yopishtirmali belgilari, shirinliklar yaxshi motivator bo'lishi mumkin. Katta sinflarda esa bunday mukofotlar unchalik qiziqarli bo'lmaydi, lekin uy vazifasidan bir marta ozod qiluvchi vaucher yoki imtihondan avtomatik ravishda yaxshi baho olish imkoniyati ularga qiziq bo'lishi mumkin.

Agar bunday imtiyozlar aniq mezonlarga asoslangan bo'lsa, o'quvchi ham, o'qituvchi ham, ota-onalar ham natijalarga qanday ijobiy erishish kerakligini aniq bilishadi.

Masalan, **"Agar topshiriqlarni muntazam va sifatli bajarsang, sinov imtihonidan avtomatik 4 yoki 5 olishing mumkin"** kabi shartlar natijadorlikni oshiradi.

O'quvchilarning o'zini erkin his qilishi. O'quvchi dars davomida o'zini qulay his qilishi juda muhim omillardan biridir. Ayniqsa, 5-6-sinflarda bolalar o'zlarini yo'qotib qo'yishadi, chunki ularga birdaniga ko'plab yangi talablar va vazifalar yuklanadi. Ma-

salan, ota-onalar “Bola yana maktabdan o‘zining sumkasi, qo‘lqopi yoki ruchkasi-ni yo‘qotib keldi” deb shikoyat qilishlari mumkin. Aslida bu bolaning beparvoligidan emas, balki katta axborot yuklamasi ostida charchab qolganining natijasida yuzaga keladi.

Bunday holatda o‘quvchini **“Nega hamma narsangni yo‘qotasan?”** deb koyish o‘rniga, unga yordam berish lozim. Masalan, kundalik rejalar, eslatmali yozuvlar, turli yo‘riqnomalar bilan ishlash o‘quvchini tartibli bo‘lishga o‘rgatadi.

Xatolarga bo‘lgan munosabatni o‘zgartirish. Hozirgi kunda ko‘plab maktablarda xatolar jazolanadigan narsa sifatida qabul qilinadi. Natijada o‘quvchilar xato qilish-dan qo‘rqib, yangilik o‘rganishga jur‘ati etmaydigan bo‘lib qoladi. Aslida, xato bu o‘rganishning ajralmas qismidir. O‘quvchi xatosini tahlil qilish orqali to‘g‘ri yondashu-vni o‘rganishi kerak bo‘ladi. Baholash tizimi jazolash vositasi emas, balki o‘quv-chining qayerda kamchilik qilayotganini ko‘rsatib beruvchi mexanizm bo‘lishi kerak. O‘quvchiga baho qanday mezonlar asosida qo‘yilishini tushuntirish ham muhimdir. Bu ularga o‘z ustida ishlash uchun aniq yo‘nalish beradi.

Giperaktiv bolalar va ularning ehtiyojlari. Giperaktiv bolalar uchun muhim jihatlardan biri – o‘zlarini muvaffaqiyatli his qila oladigan faoliyat turini topishidir.

Har bir bola nimanidir boshqalardan yaxshiroq qila oladi.

Agar u bu jihatini rivojlantira olsa, o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi.

Masalan, sinfda jim o‘tiradigan bola tabiat qo‘yniga chiqishi bilan yoki sport mu-sobaqalarida o‘zini namoyon qilishi mumkin.

Shu sababli, bolalarning kuchli tomonlarini aniqlash va ularni qo‘llab-quvvatlash kerak. Bu nafaqat ularning o‘qishiga, balki umumiy ijtimoiy moslashuviga ham ijobiy ta’sir qiladi.

Giperaktiv bolalar bilan ishlash va maktab muhitini yaxshilash

Ba’zan bolalar sinfda kamgap bo‘lib, o‘zlarini hech qanday jihatdan ko‘rsatmay-digandek tuyuladi. Lekin maktabdan tashqarida ular o‘zlarining iqtidorlarini namo-yon qilishlari, ba’zi bolalar buyum tikishda mohir bo‘lishi kuzatiladi. Kichik yoshdagi o‘quvchilarni biror ishga birgalikda harakat qildirish yoki dutor chalib qo‘shiq aytishi mumkin. Bu kabi qobiliyatlarni aniqlash uchun ularga imkoniyat yaratish zarur bo‘la-di. Shu sababli, tashkiliy tadbirlar va ijodiy faoliyat turlari juda muhim hisoblanadi.

Maktab qoidalari: Maktabdagi tartib-qoidalar va ularning mohiyati o‘quvchi-lar bilan ochiq-oydin muhokama qilinishi kerak. Afsuski, ko‘p hollarda bu qoidalar tushuntirilmaydi va bolalar uchun ular oddiygina bajarilishi shart bo‘lgan talablar si-fatida qabul qilinadi. Quyidagi savollarni muhokama qilish foydali bo‘lishi mumkin:

darsga kech qolish mumkinmi?

agar kech qolsam, nima qilishim kerak?

dars vaqtida mobil telefonlardan foydalanish mumkinmi?

tanaffus vaqtida yugurish mumkinmi?

agar mumkin bo‘lsa, qayerda va qanday tezlikda?

nega dars vaqtida darsdan tashqari mavzuda gapirish mumkin emas?
agar menga biror gap aytish kerak bo'lsa, qanday yo'l tutishim lozim?
dars vaqtida nega ruxsatsiz o'rindan turib chiqib ketish mumkin emas?
dars vaqtida chiqishga ruxsat so'rash shartmi yoki sharoitga qarab jimgina chiqib ketish mumkinmi?

Bu kabi savollarga javob berish orqali bolalar maktab tartibini tushunishadi va uni ongli ravishda qabul qilishadi.

Giperaktiv bolalar bilan ishlashda quyidagi yondashuvlar samarali bo'lishi mumkin.

Ya'ni:

tizimli ishlash va tashkiliy ko'nikmalarni rivojlantirish;
mashq daftarlari, jadvallar, eslatmalar va algoritmlar bilan ishlashni o'rgatish shular jumlasidandir.

Masalan, murakkab masalalarni yechish ketma-ketligini maxsus jadvalda ko'rsatib berish mumkin.

Avval tashqi yordam bilan (o'qituvchi yoki ota-ona nazorati ostida), keyinchalik esa mustaqil ishlashga o'rgatiladi.

Giperaktiv bolalarga rejalashtirish va oldindan aniq ma'lumot berishni o'rgatish. Keskin o'zgarishlar bolalarni chalg'itib, stressga tushirishi mumkinligini inobatga olib o'quvchilarga oldindan nima kerakligini tushuntirish lozim:

“Dars vaqtida sakrash va baqirish mumkin emas, agar shunday qilsang, qanday oqibatlar bo'lishi mumkinligini ko'rib chiqaylik” deyish;

baholash tizimining aniq mezonlari bo'lishi, **“Agar topshiriqlarni bajarsang – 5 baho, sust ishlasang – 3 baho olasan”** kabilar.

Giperaktiv bolalarga tez-tez muloyimlik bilan eslatmalar berish kerak. Masalan, sinf bo'ylab yurib, bolaning stoliga yengil taqillatish orqali **“E'tibor ber, sen chalg'iding”** degan sirli ishora berish mumkin.

Agar bola biror ishni yaxshi bajarsa, uni rag'batlantirish (maqdash) kerak, lekin buni shov-shuvli tarzda emas, shunchaki sekingina, o'ziga aytish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Vaqtning boshqarish va vizual vaqt ko'rsatkichlarini giperaktiv bolalarga tushintirishda vaqt va ovozi signallar samarali bo'lishi mumkin. Masalan: “Bu topshiriqni bajarish uchun qancha vaqt kerak deb o'ylaysan? Keling, 5 daqiqada bajarib ko'ramiz”. Vaqtning vizual tarzda ko'rsatish foydali bo'lishi mumkin, bunda: oshxona taymerining ovozi millarining yurishi bola uchun vaqt o'tishini sezish imkonini beradi.

Bu usullar yordamida nafaqat giperaktiv bolalar, balki barcha o'quvchilar uchun qulay o'quv muhiti yaratish mumkin. Kuzatish natijasida qo'llanishi mumkin. Ovozli millar bola uchun stress va shoshqaloqlik yaratmagandagina tavsiya qilinadi.

Ba'zi giperaktiv 11-15 yoshdagi o'smirlar darsda elektron kitobdan foydalanishni afzal ko'rishadi, chunki unda kerakli sahifa va joyni kalit so'zlar yordamida topish

osonroq bo'ladi. Ba'zilariga esa matnlarni chop etilgan oddiy kitob shaklda topshirish imkoniyati yaratilishi maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki bu kabi o'quvchilarning mayda, yirik motorikasida maummolar kuzatiladi. Ba'zida uy vazifalarini kompyuterda yozib, elektron pochta orqali topshirish osonroq bo'ladi.

Giperaktiv bolalarga uy vazifalarini bosqichma-bosqich bajarishga o'rgatish uchun esa:

hozir va keyin nima qilishga o'tish kerakligini tushuntirish kerak. Maqsadlar va vazifalar bolaning yoshi va simptomatikasiga mos ravishda qo'yilishi kerak.

Birinchi sinf o'quvchisi uchun butun dars davomida tinch o'tirish jismoniy jihatdan imkonsiz.

Unga dars davomida ikki marta sinfdan chiqib qaytib kelish imkoniyatini (hojatxona, oshxona) berish mumkin.

Ahamiyatli jihati shundaki, bolalar o'z mustaqilliklarini qisman qo'lga kiritayotgan (7-8-sinflarda) davrda, ularga xatti-harakatlaridagi og'ishlardan chiqish rejasini o'rgatish zarur. O'quv yili yakunida yoki yarmiga yetganda ba'zida bola yig'lashi, **"Hammasi yo'qoldi, faqat past baholar bo'ldi"** deb aytishi kuzatiladi. Bu holatda barcha o'qituvchilar bilan gaplashib, ularning fanlar bo'yicha qanday aniq vazifalar bajarilishi kerakligini muhokama qilinadi.

Ko'pincha barcha berilgan topshiriqlarni bir jadvalga yozib qo'yish maqsadga muvofiqdir. Bunda nima topshirish kerak, qaysi sanagacha qaysi topshiriq bajarilishi kerakligi qayd etilishi maqsadga muvofiqdir.

Shuningdek, bu ishni amalga oshirish uchun qanday kuchlar kerakligini ko'rib chiqish, har kuni qanday ishlash kerakligini belgilash zarurligi va shu orqali bahoni olish mumkinligi ko'rsatiladi. Bunday bolada uni tushunadigan va qo'llab-quvvatlaydigan shaxslar bo'lsa, u har kuni bu ishni birgalikda bajaradi, qadam-baqadam uchrashib, nima qilindi va nima qilinmaganini aniqlab boradi.

Bolalar va o'smirlarning o'sishi bilan, impulsivlik, yuqori motor faoliyat, e'tiborsizlik kabi tipik simptomatikalar kamayadi, ammo shu o'rinda shaxsiyat va emotsional - liderlik patologiyasi rivojlanadi. Bu esa ijtimoiy-psixologik faoliyatni buzilishiga olib keladi.

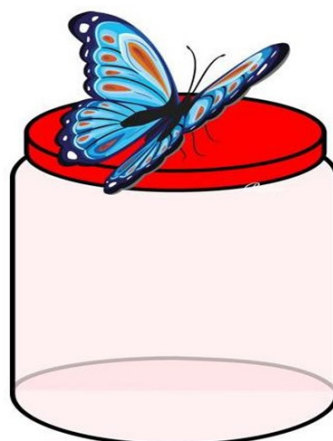
Hatto yosh kattalashganda ham e'tiborni jamlash murakkab vaziyatlarda o'zini boshqarish qobiliyatining pasayishi, motivatsiyaning kamligi yoki uzoq davom etadigan monoton faoliyat saqlanib qolishi mumkin. Shu sabab erta to'g'ri yo'naltirilgan ta'lim bizga ijobiy natija beradi.

Diqqat yetishmasligi, giperfaollik sindromi bor bolalar bilan savollar ustida ishlash

Diqqat yetishmasligi, giperaktiv bolalar bilan pedagoglar tomonidan atrof muhitda bo'layotgan jarayonlar hamda kundalik hayotda uchraydigan predmetlar haqida tushuntirish maqsadida rasmda ko'rsatilgan savollar ustida ishlanadi.



**Tangalar nimanining ichida?
Qanday qilib tangalarni olamiz?**



**Kapalak nimani ustiga
qo'ngan? Ularni eng ko'p
qayerlarda ko'rgansiz?**



**Chivin nimani ichida?
Chivinni avval ko'rganmisiz?**



**Chumoli qayerga yashiringan?
Ular qayerda yashaydi?**



**Samolyot nimani ustidan
uchyapti?**



**Bola nimani tagida
o'tiribti?**



**Qush nimani ustidan
uchib o'tyapti?**



**Kapalak nimani ustidan
uchyapti?**

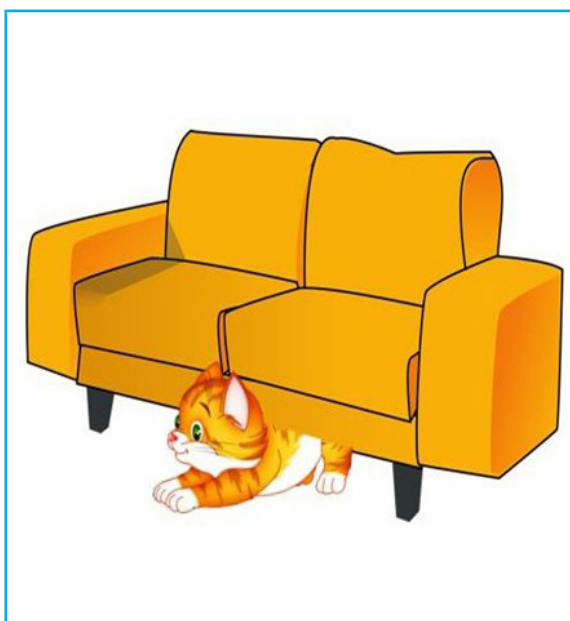


Qaysi rasm chap tomonda joylashgan?
Rasmlarning farqini ayting.

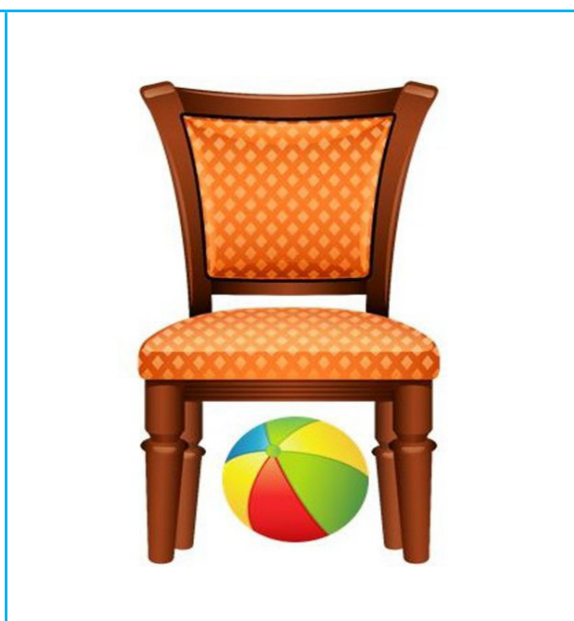


Stolning ustida mushuk bor,
bu to'g'rimi?

Qarg'a nima qilyapti?



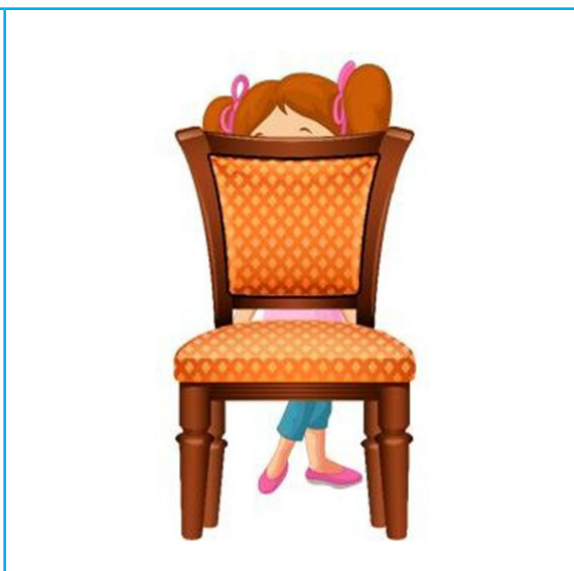
Rasmda nechta hayvon
ko'ryapsiz?



Koptok stulning yonidami?



Qizcha qayerga yashiringan?



Rasmda nimani ko'ryapsiz?



**Qizcha nega yashiringan bo'lishi
mumkin? U qayerda?**



**Mushuk chelakni ostidami
yoki ustida?**



Rasmlar o'rtasidagi farqlarni toping?

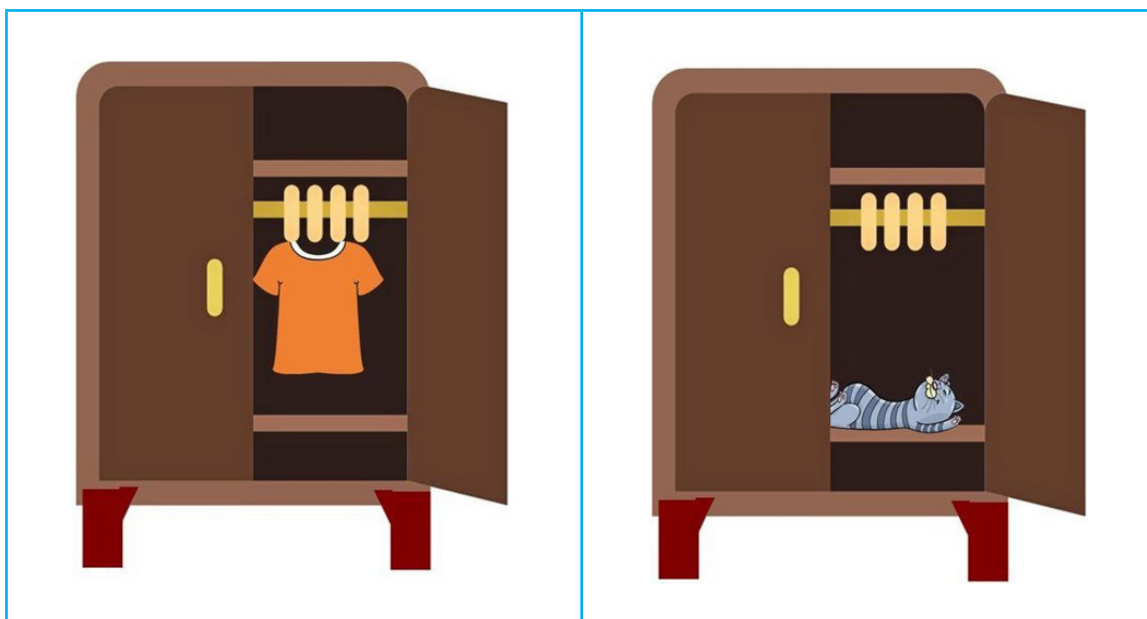


O'ng tomondagi rasmni ko'rsating va ta'riflang?



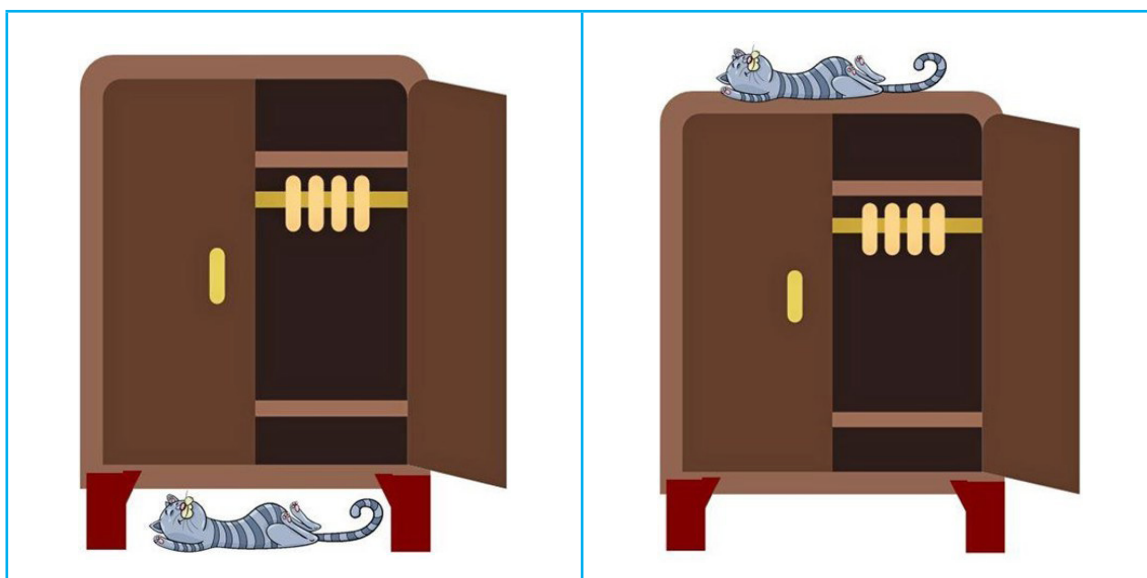
Qush qafasning ichidami
yoki ustida?

Qush qafasning
yonidami yoki ichida?



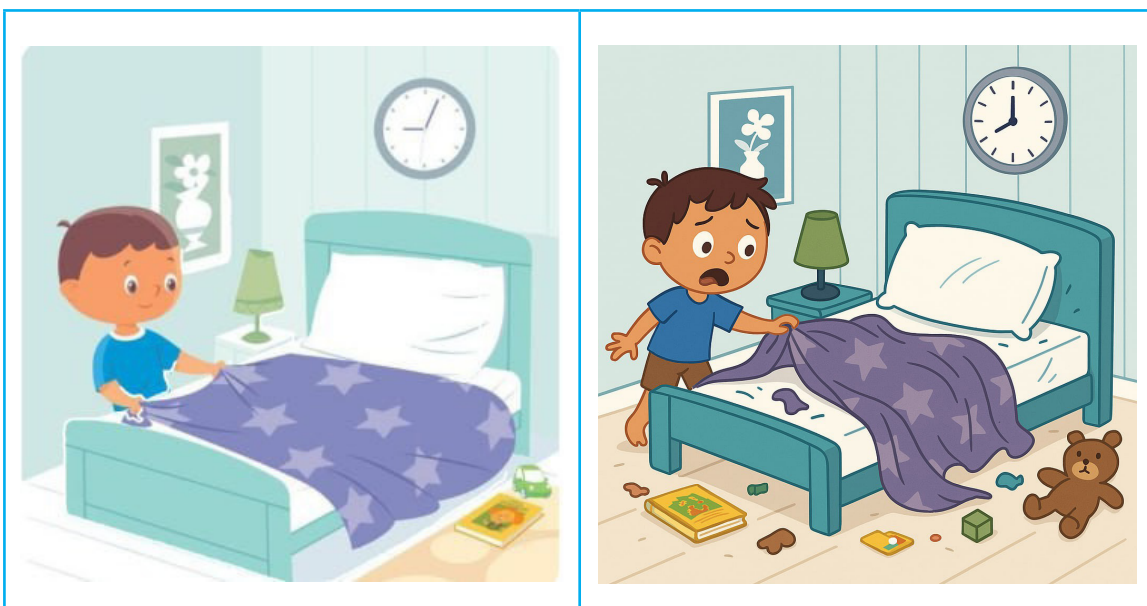
Ko'ylak shkafning qayerida?

Mushuk shkafning qayerida?

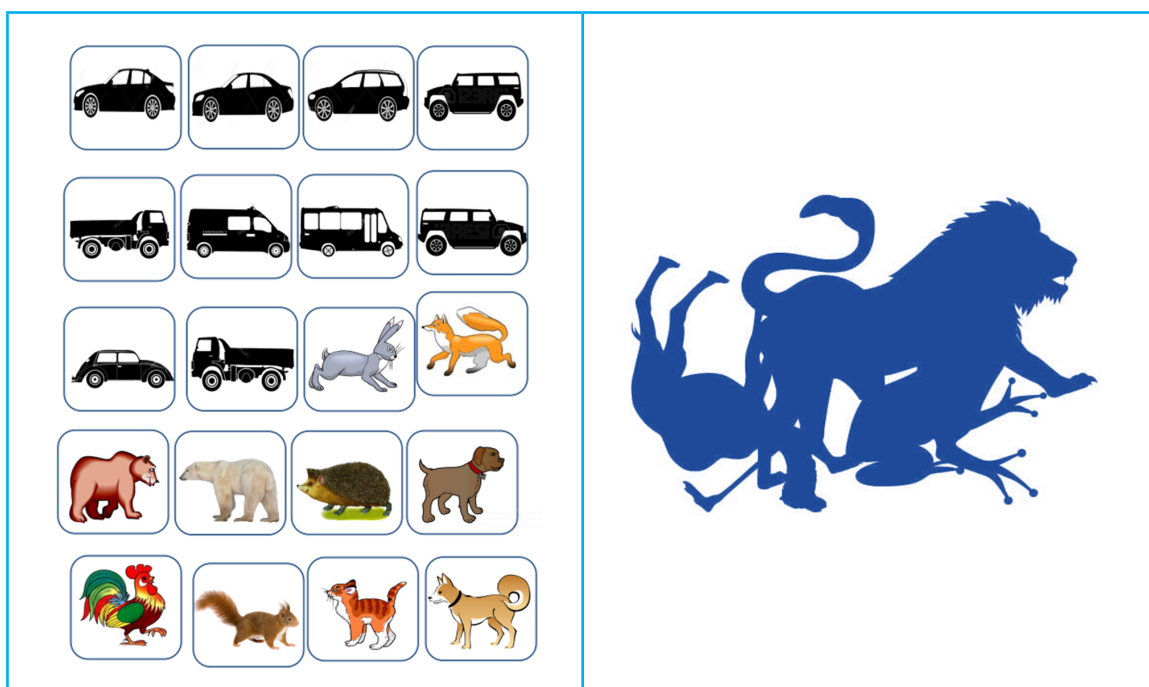


Mushuk shkafning qayerida?

Mushuk shkafni qayerida?



Qaysi bola qilayotgan ishni ma'qullaysiz?



**Rasmda o'ng tomonga
harakatlanayotganlarni belgilang?**

**Rasmda qanday hayvonlarni
ko'rayapsiz?**





Farrosh



Santexnik

Savatchada tasvirlangan narsalarning nomlarini ayting?

Farrosh va santexnikka kerakli jihozlarning ajrating?



Rasmdagi paketlarning ichida nimalarni ko'ryapsiz?



**Paketdagi un
mahsulotlarini sanab bering?**



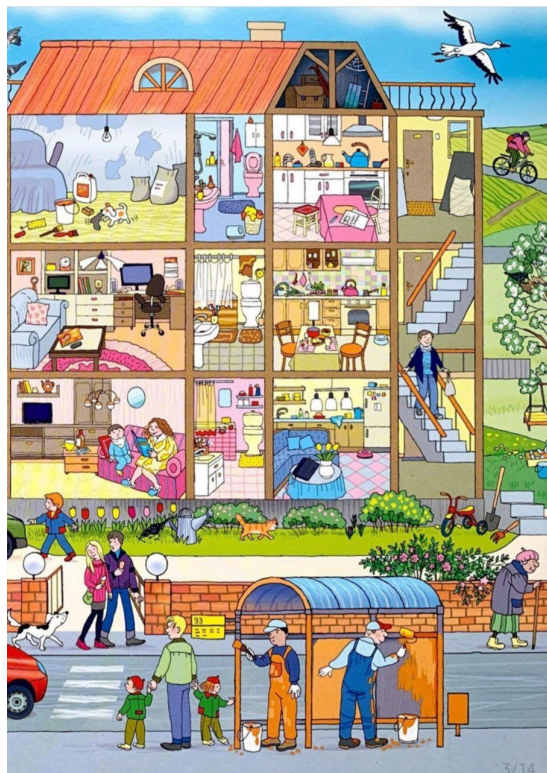
Javonda nechta kitob bor?



**Rasmda nechta o'g'il
bola bor?**

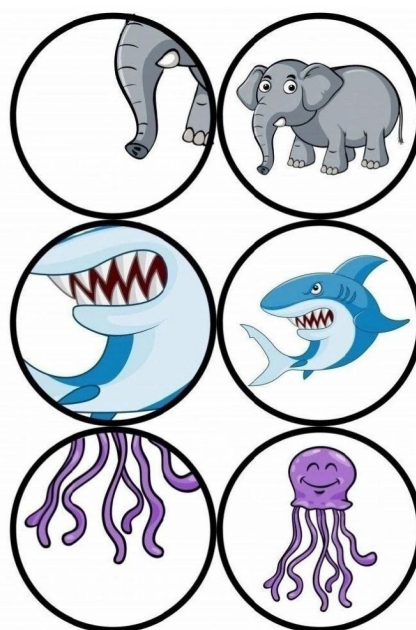
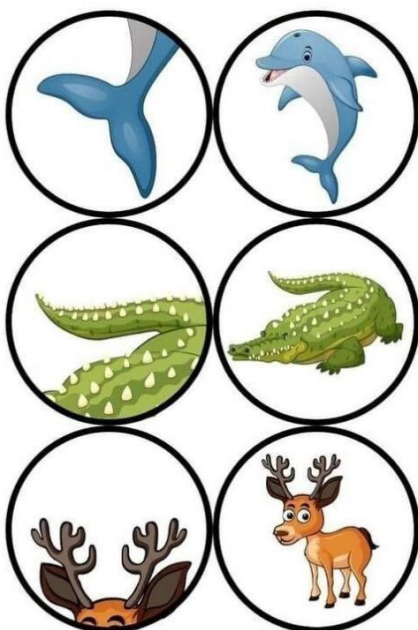


**Berilgan ketma-ketlikda
yakunlang?**

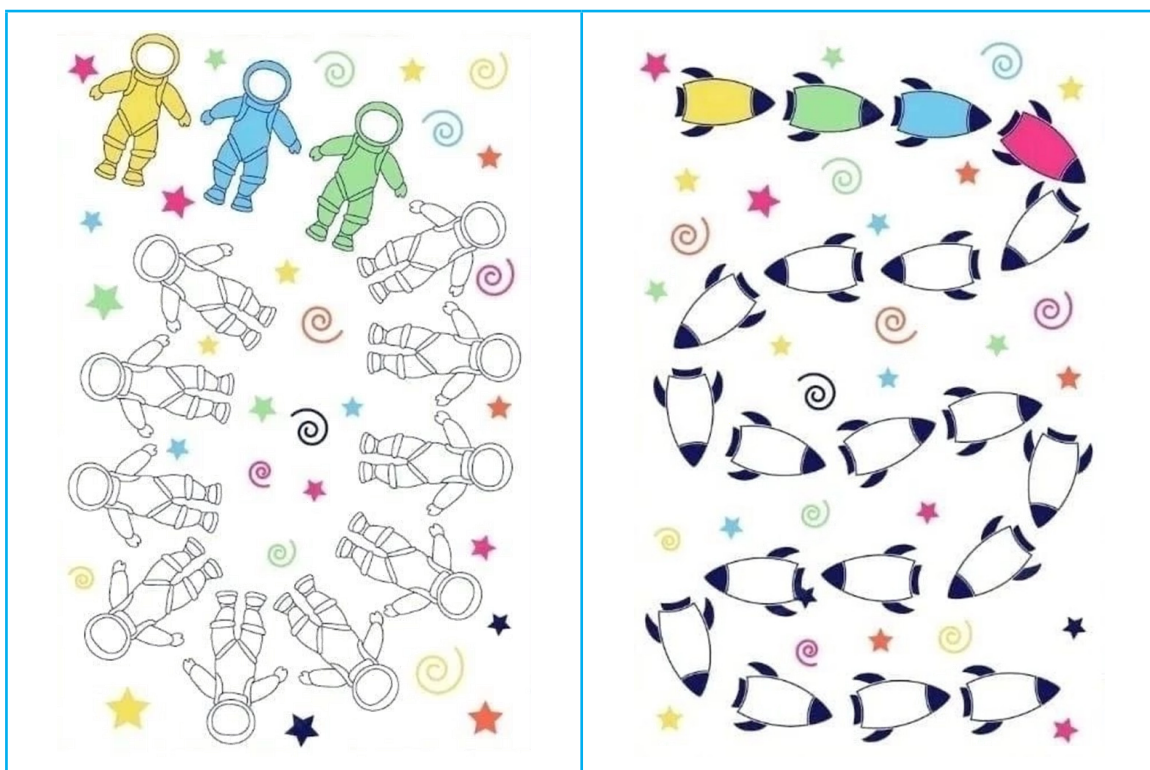


Rasmda qanday
ranglardan foydalanilgan?

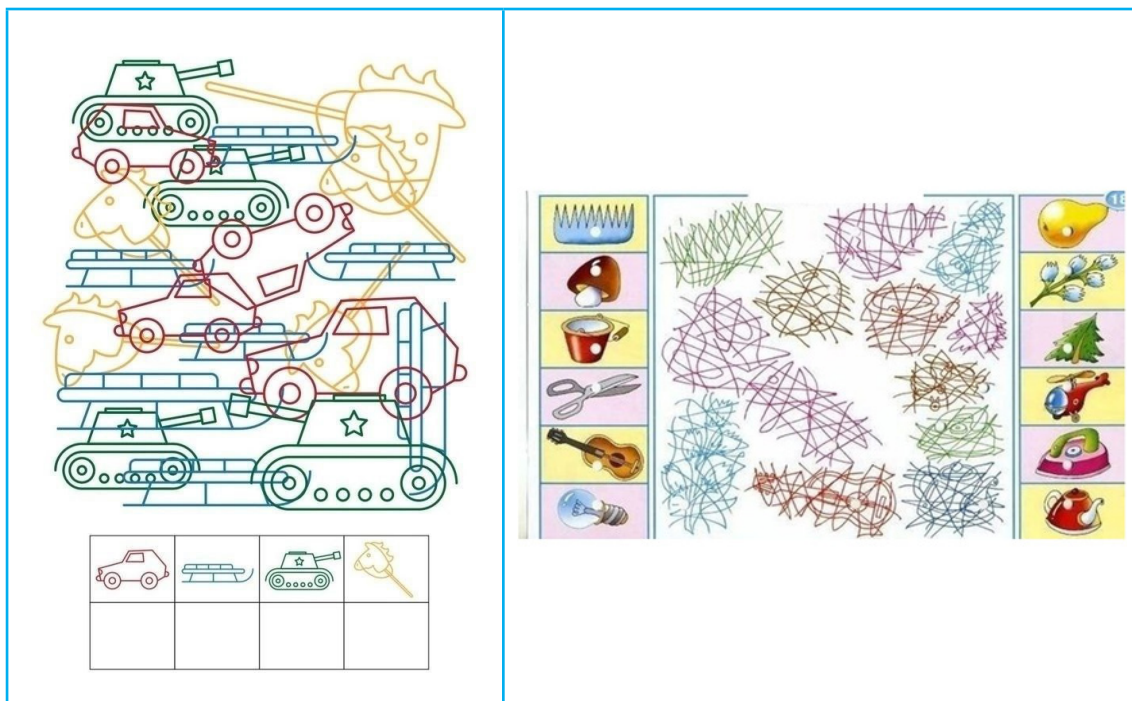
Rasmda qaysi kasb
egalarini ko'ryapsiz?



Rasmda nimalarni ko'ryapsiz? Akula va delfinning
o'xshashligi nimada?

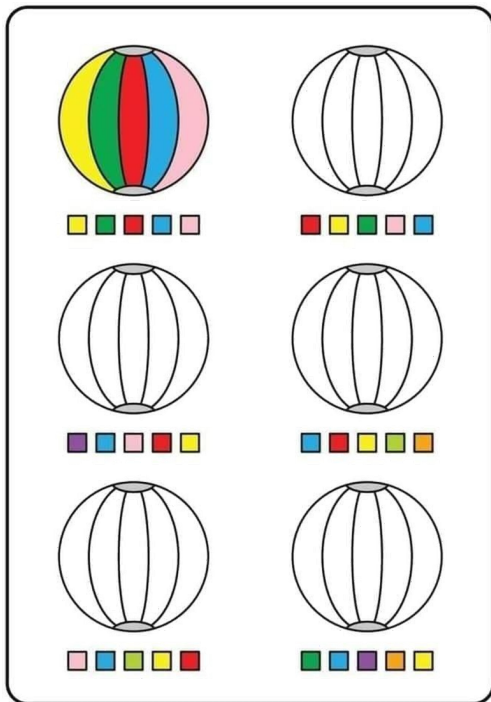


Ranglar ketma-ketligida bo'alganda oxirgi rasm qaysi rang bilan tugaydi?



Yashil rangli namunalarni belgilang.

Namunadagi rasmlarni nomlang va bo'yang.



**Mushukning harakati
pastgami yoki tepaga?**

**Namunaga qarab qolgan
koptoklarni ham bo'yang va
ranglarni ayting?**



**Berilgan rasmda qaysi jarayon tasvirlangan?
Jarayon yakunida tayyorlandi.**

Miya faoliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlar

Berilgan mashqlar orqali mushaklar harakati hamda aqliy jarayonlar birlashtirilib, miya faoliyati mustahkamlanadi. Bu esa tizimli ravishda giperaktiv bolalarni faollashtirib borishga xizmat qiladi.

Ozgina kuch sarflash evaziga qisqa muddatli mashg'ulotlar ham hayot sifatini saqlab qolishda muhim rol o'ynaydi. Yangi ko'nikmalar miyada yangi neyron aloqalarni shakllantiradi, diqqatni jamlash bo'yicha mashg'ulotlar xotirani yaxshilashga yordam beradi, bu orqali kundalik hayotiy ehtiyojlarini osonlashtiradi.

Faol turmush tarzi va ijtimoiy aloqalar miya salomatligini saqlashga yordam beradi. Taklif etilgan mashqlarni uyda ham, guruhda ham bajarish imkoniyati yaratilishi kerak. Guruh mashg'ulotlari bolalarga bir-birining yordamini his qilish imkonini beradi va kayfiyatni yaxshilanishda foydali ta'sir ko'rsatadi. Agar mashg'ulot qiziqarli muhitda o'tkazilsa, mashq bir necha marta takrorlansa, yangi mashqni qabul qilish osonroq kechadi.

Mashqlar oddiydan murakkabga tamoyili asosida tuziladi. Tananing boshqa qismlarini harakatga keltirish orqali amalga oshirish mumkin bo'ladi. Masalan, oyoq bilan bajariladigan ishlarga qo'llarning harakati ham qo'shiladi. Mashqlar o'tirgan yoki tik turgan holda amalga oshiriladi. Guruh bo'lib o'ynash ham mumkin.

Mashqlarni bajarish bo'yicha umumiy tavsiyalar:

bir vaqtning o'zida bitta harakatni bajarishdan boshlash; mashqni asta-sekin murakkablashtirish;

diqqatni faqat bajarilayotgan vazifalarga qaratish; bajarilayotgan harakatlar ketma-ketligini yodda saqlab qolish;

mashqlarni sifatli bajarilishiga ahamiyatli bo'lish;

to'g'ri bajarish yuzasidan (bolalarni yoshi inobatga olingan holatda ovozli, video, harakatli yo'nalish beriladi) ko'rsatmalar berish;

mashqlarni takrorlab mustahkamlab borish;

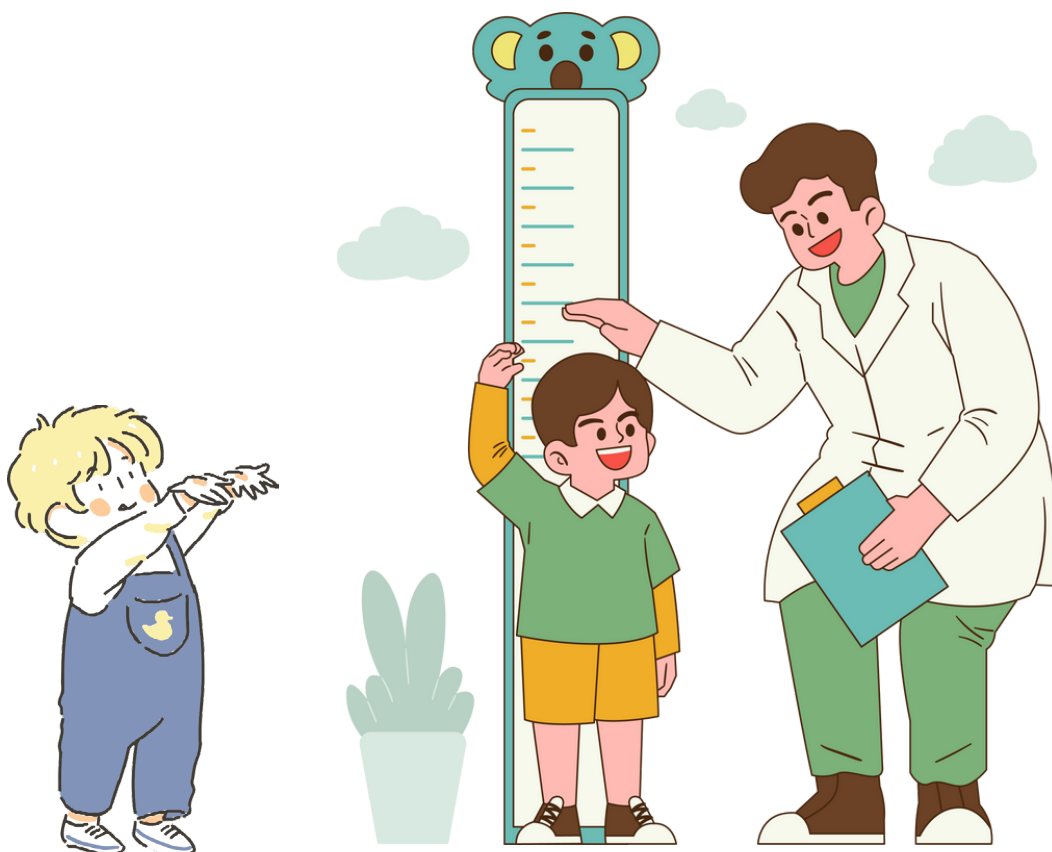
mavjud ehtiyoj va his-tuyg'ularga qarab mashqlarga o'zgartirishlar kiritish mumkin.

Pedagoglar uchun alohida tavsiyalar:

guruh bilan ishlashdan oldin mashqlar tartibi bilan to'liq tanishib chiqish va ularni bajarib ko'rish;

bir vaqtning o'zida bitta elementni bajarish; ishtirokchilarning qobiliyatlari va jismoniy faollik darajasini hisobga olish;

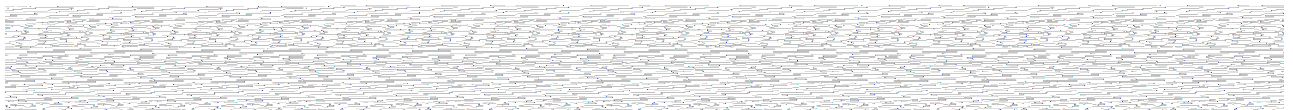
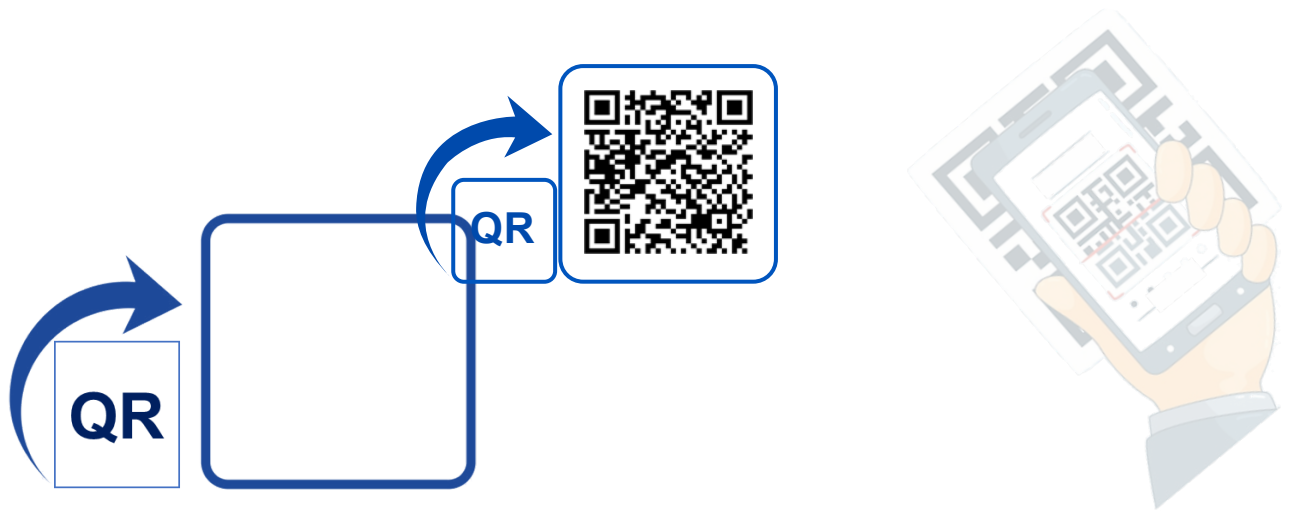
harakatlarni o'tirgan, tik turgan holatda bajarish;
guruhni rag'batlantirish;
mashqlarni muddatdan oldin (qisqa vaqtda) bajarmaslik;
mashqlarni bajarishdan oldingi ko'nikmalarni shakllantirishda bo'y oynadan
foydalanish (bola o'z aksini oynada ko'rishini ta'minlash);
guruh a'zolaridagi har bir bolaning kuchli tomonlaridan foydalanish lozim.



Bilish darajasini oshirish, fikrlashi hamda miya faoliyatini yaxshilashga
qaratilgan mashqlar

Diqqat yetishmasligi, giperaktiv bolalarni bilish darajasini oshirish, fikrlashi
hamda miya faoliyatini yaxshilash maqsadida quyidagi mashqlardan foydala-
niladi:

Rasmda ko'rsatilgan harakatni bajaring!



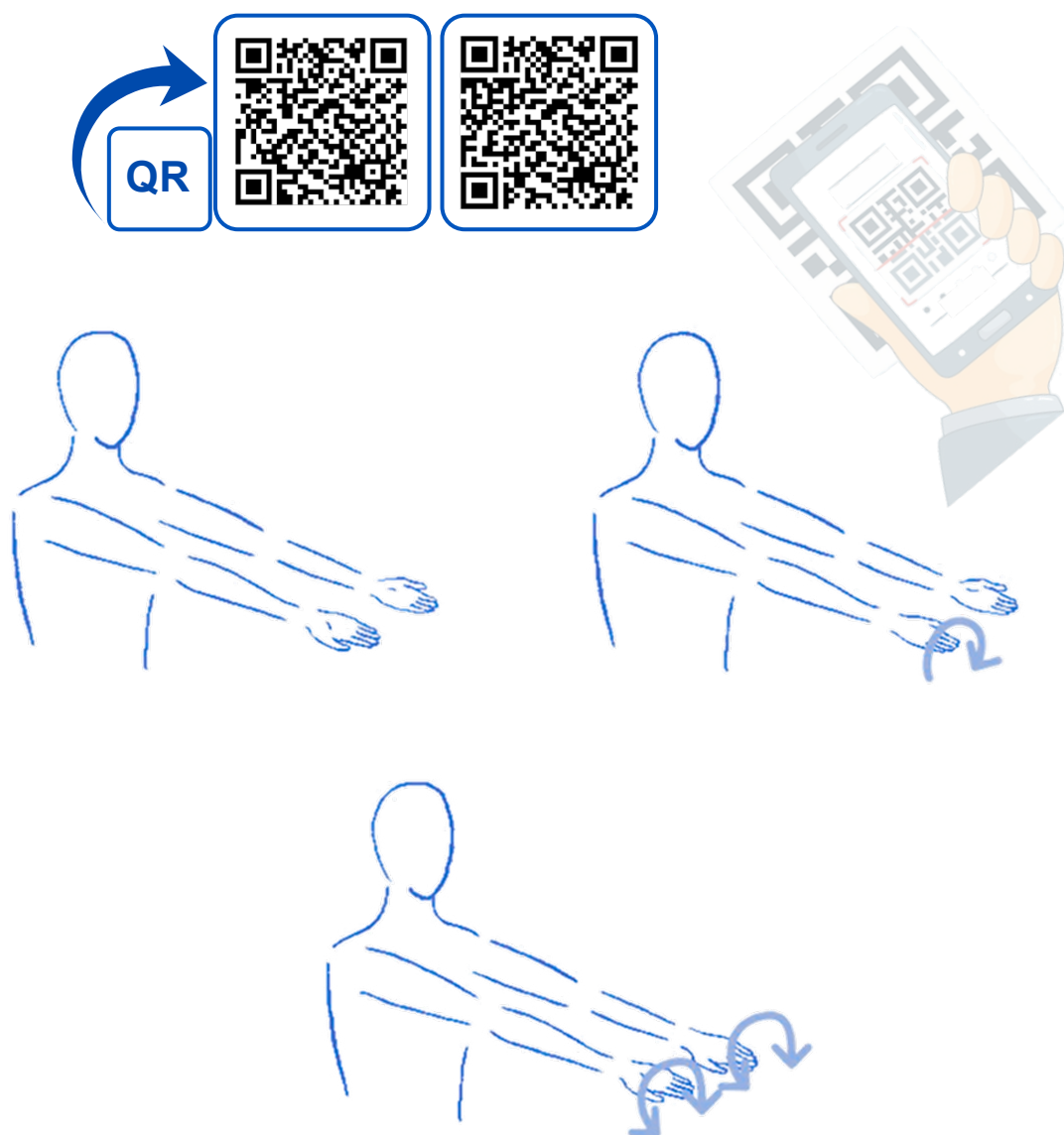
Mashq tik turgan yoki o'tirgan holatda bajarilishi mumkin. O'ng qo'lingizni yelka darajasida yon tomonga uzatib, barmoqlar musht holatiga keltiriladi. Chap qo'l ko'krak qafasiga to'g'rilab qo'yiladi. Keyin navbati bilan qo'llar almashtiriladi. Yon tomonga uzatilgan qo'lning barmoqlari doimo musht holatida bo'ladi.

Mashq murakkablashtiriladi. Oyoqlarning oldinga va orqaga o'zgaruvchan harakati qo'shiladi. Demak mashq bosqichma-bosqich qo'llar bilan keyin bir vaqtning o'zida oyoq harakatlari ham qo'shiladi.



O'ng qo'lni boshingiz ustida yuqori pastga tartibida harakatlantirasiz, shu bilan birgalikda chap qo'l bilan kaft ochiq holatda ko'krak qafasiga doiralar shakli chiziladi. Vaqt chegaralanmagan. Qo'llar harakati almashtiriladi.

Mashq murakkablashtiriladi. Oyoq panjasi yuqori pastga harakatlantiriladi (oyoq bilan piyanino chalgandek tasavvur qilinadi).



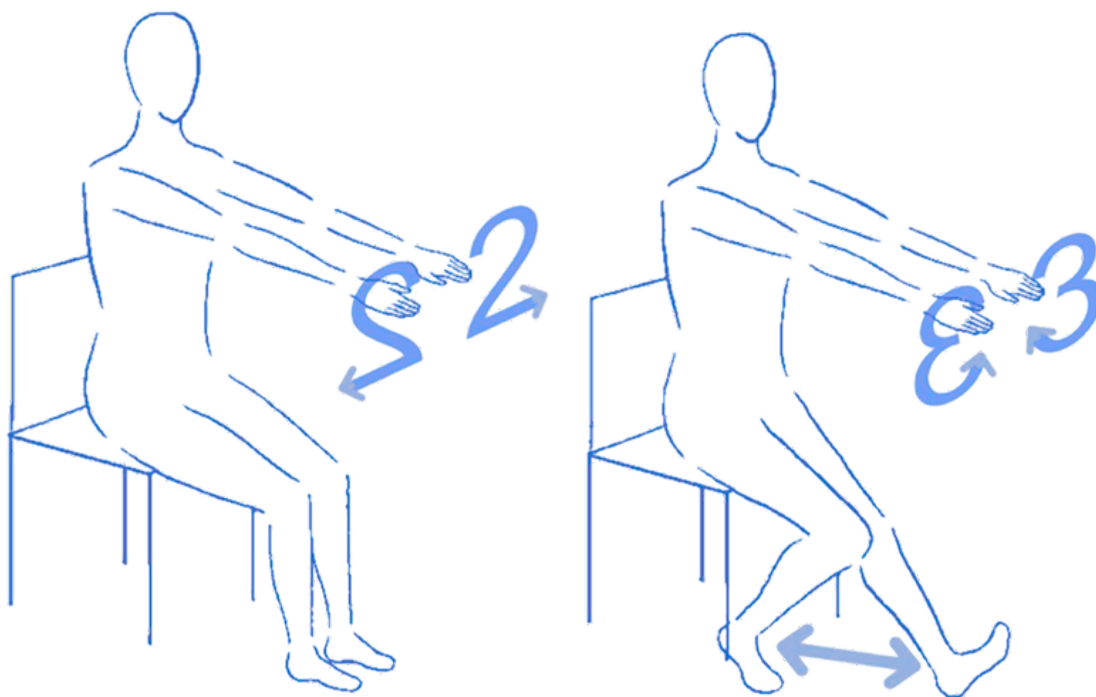
Qo'llar yelka darajasida to'g'ri qilib oldinga uzatiladi va kaftlar yuqoriga qaratiladi. Dastlab "O'ng" tomon buyrug'i beriladi va tinglovchi o'ng kaftini o'giradi (pastga yoki yuqoriga).

"Chap" buyrug'i berilganda chap kaftni teskari (pastga yoki yuqoriga) o'giradi. Og'zaki buyruq bilan mashq davom ettiriladi, ikkala qo'l kaftlari pastga yoki yuqoriga tartibida o'giriladi.



Ikkala qo'l yelka darajasida oldinga uzatiladi va barmoqlar musht holatiga keltirilib, bir musht yuqoriga, paralel ravishda ikkinchi musht esa pastga o'giriladi.

Mushtlar o'ng tomonga aylantirilganda bosh barmoqlar ochiladi. Mushtlar chapga aylantirilganda, bosh barmoqlar yopiladi. Mashq murakkablashtiriladi. Mushtni aylantirish bilan bir qatorda xuddi yurgandek oyoqlar harakatlantiriladi (tepa va pastga shaklida).



Qo'llar yelka darajasida oldinga uzatiladi va bir vaqtning o'zida ikkala qo'l bilan bir xil raqamlar havoda chiziladi. Misol uchun osondan murakkabga qarab 1, 2, 3, 7, 6, 9, 8, 5, 4 raqamlari chiziladi. Chizish davomida qo'llar parallel shaklda turishi va pastga tushishi yoki tepaga ko'tarilishi mumkin emas.

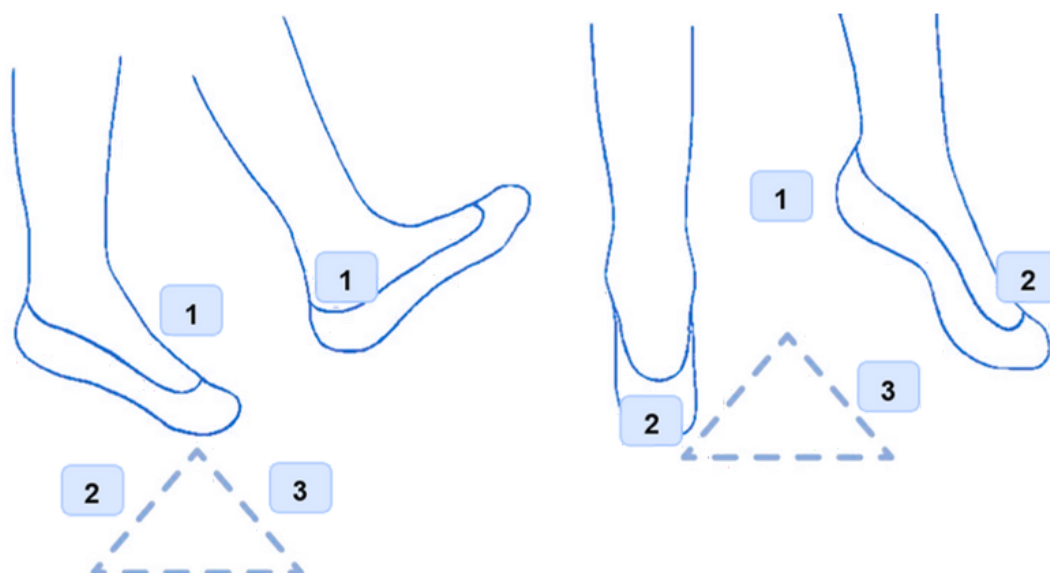
Mashq murakkablashtiriladi. Oyoq harakatlari qo'shiladi.

Oyoqlarning oldinga va orqaga qilib o'zgaruvchan harakatlari bajariladi.



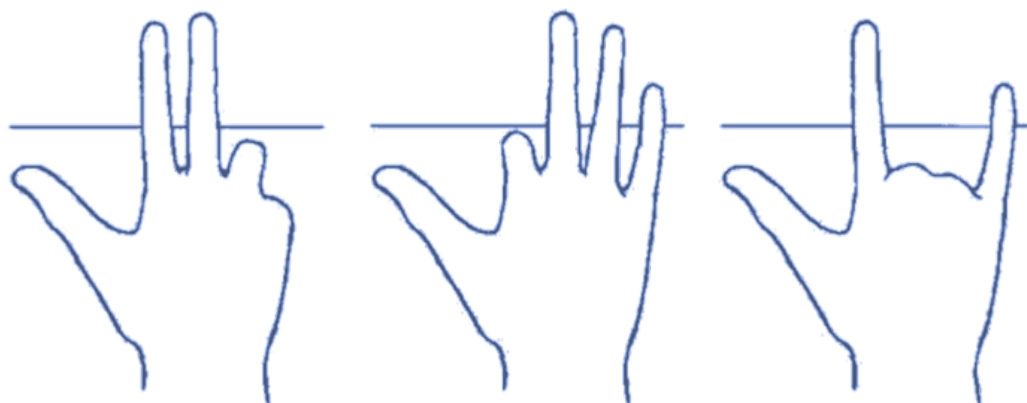
Qo'llar havoda bo'ladi, barmoqlar siqilib ikkala qo'l musht holatiga keltiriladi. Keyin chap qo'lning barmoqlari birin-ketin ochiladi, bu harakat bosh barmoqdan boshlanadi. Harakatlar o'ng qo'l bilan davom ettiriladi. Rasmda ko'rsatilganidek mashqlar barmoqlar yordamida bajariladi.

Mashqlar bajarish tartibi o'zgarib boriladi. Vaqt chegaralanmagan.



Bu mashq faqat oyoqlar yordamida bajariladi. O'tirgan holatda chap oyoq bilan yerga uchburchak shakli chiziladi (1, 2, 3). Mashq muvaffaqiyati yakunlangunga qadar davom ettiriladi. Vaqt chegaralanmagan.

Mashq murakkablashtiriladi. Bir vaqtning o'zida ikki oyoqda ikki xil funksiya amalga oshiriladi. O'ng oyoq bilan avval tovon keyin esa bar-moqlar yerga tekkiziladi (1, 2). Bu jarayon takroriy tarzda amalga oshirili-shi yoki oyoq mashlari almashtirilishi mumkin.

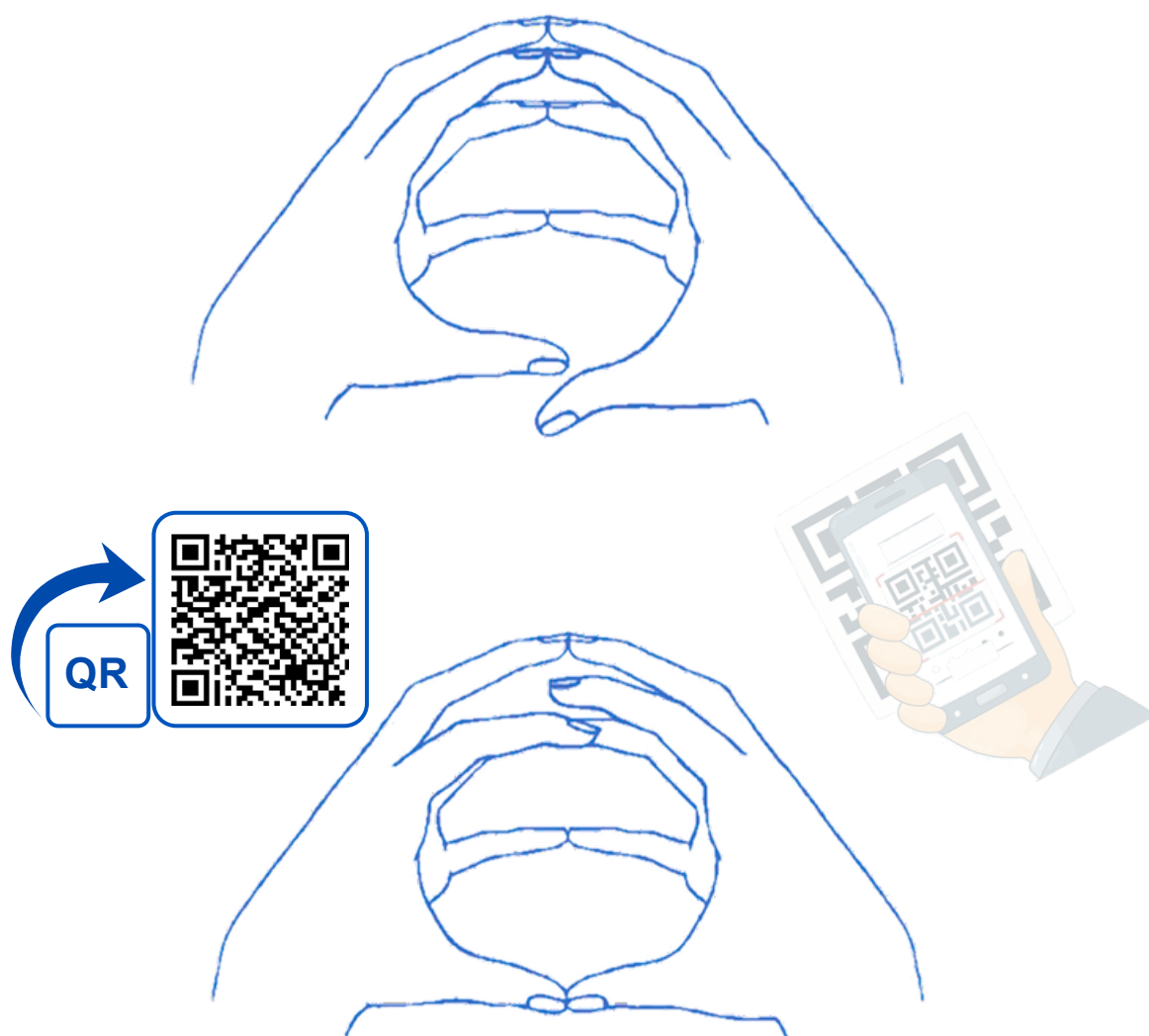


Bu mashni bajarish uchun stol stul kerak bo'ladi. Stulda o'tirgan holatda barmoqlar stol chetida harakatlanishi ta'minlanadi. Mashqning boshqa mashqlardan farqi tezligida hisoblanadi.

Stol chetiga o'ng qo'l ko'rsatkich barmoq qo'yiladi.

Yo'naltirilishga qarab (barmoqlar nomi aytilganda bola navbati bilan barmoqlarini stol chetiga qo'yadi, huddi shunday nomlari aytilgan barmoqlar stoldan olinadi).

Mashq murakkablashtiriladi. Ikki qo'l bilan bajariladi.



Berilgan jismoniy mashq o'tirgan yoki tik turgan holda bajarilishi mumkin. Barmoqlar bilan xuddi to'p ushlayotgandek qilib qo'llar bog'lanadi va bosh barmoqlar bir-biri atrofida aylantiriladi. So'ngra aylanish yo'nalishi o'zgartiriladi. Avval ichkariga qarab songra tashqariga qaratgan holda. Bu jarayon barcha barmoqlar bilan navbat bilan amalga oshiriladi. Ko'rsatkich barmoqlarni bir-biri atrofida aylantiriladi, keyin aylanish yo'nalishi o'zgartiriladi.

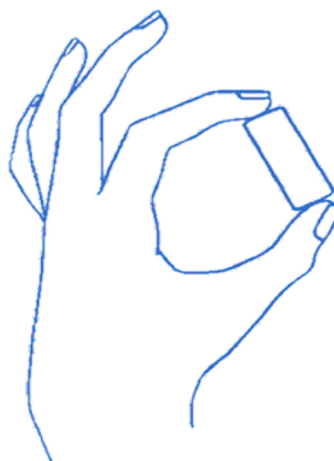
Yakunda esa jimjiloq barmoqlarni bir-birining atrofida aylantiriladi, keyin aylanish yo'nalishi o'zgartiriladi.



Bu mashqda avval bola qo'liga mos va uncha o'g'ir bo'lmagan predmet tanlab olinadi. Bosh barmoqlar bilan kichik predmet (bo'r, soat batareyasi va boshqalar) ushlab turiladi. Undan keyin bosh barmoqlardan ko'rsatkich barmoqlarga olish mashqi bajariladi. Mashq xuddi shu tartibda ko'rsatkich, o'rta, nomsiz va jimjiloq barmoqlargacha davom ettiriladi.

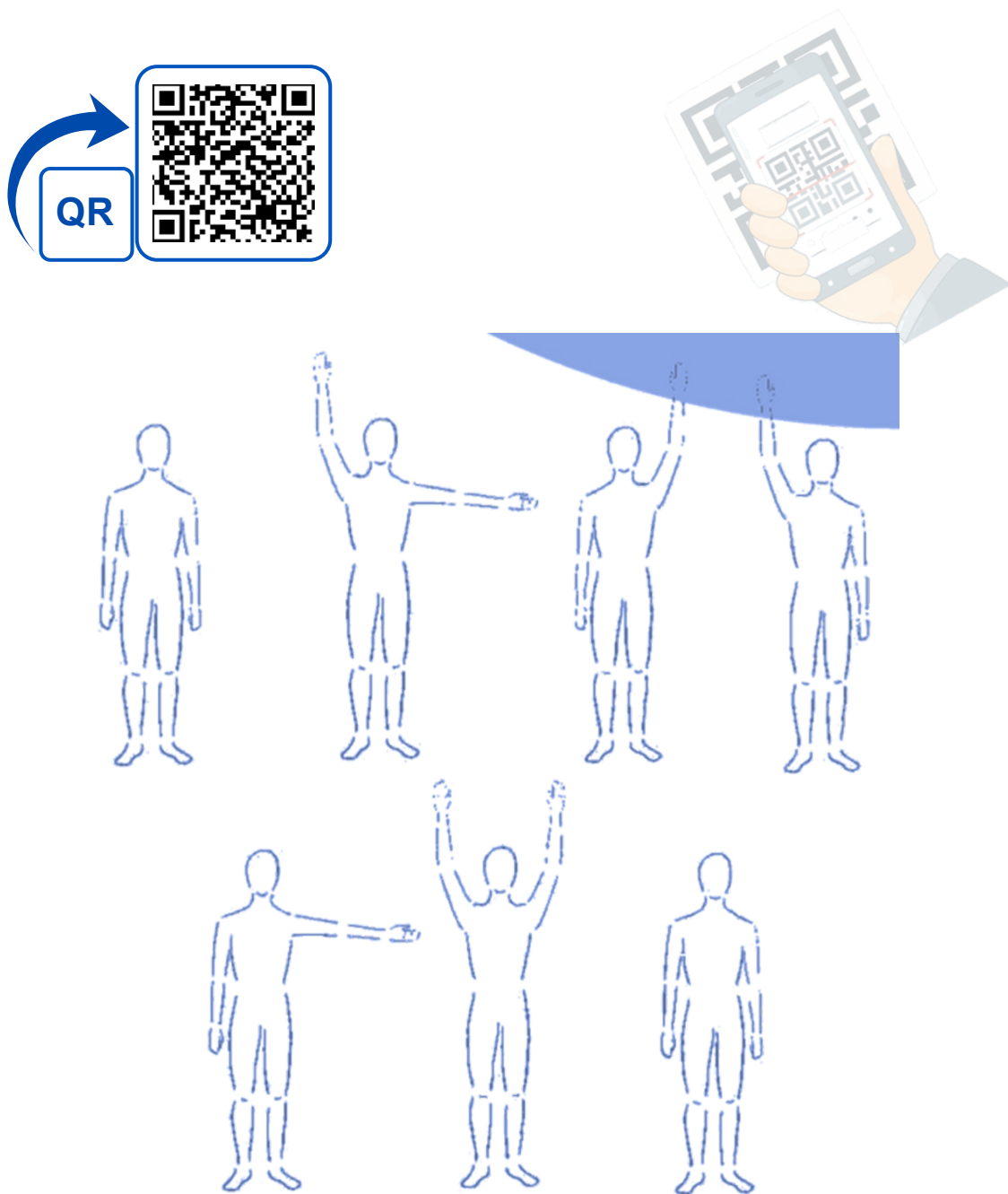
Xuddi shu tarzda asl holatiga qaytariladi.

Mashqdagi asosiy diqqat predmet tushib ketmasligida bo'ladi.

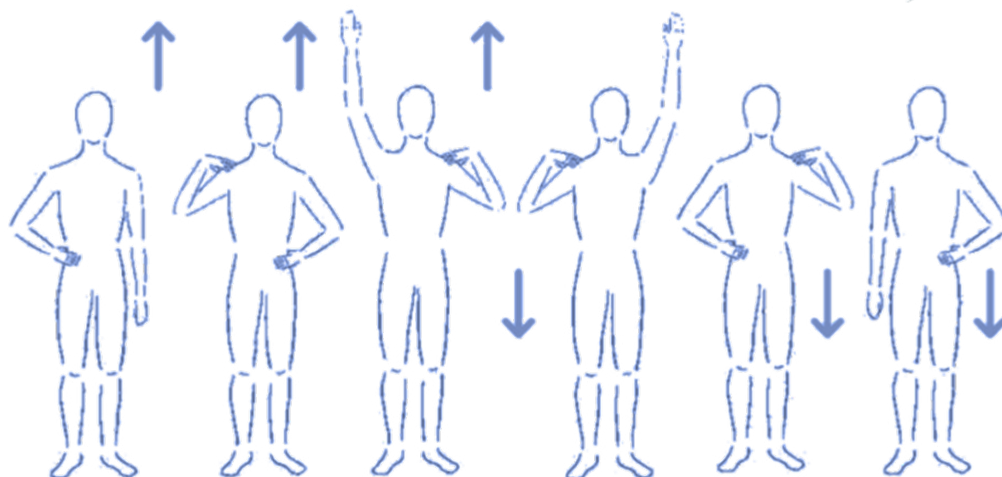


Yuqoridagi mashqdan farqli tomoni bu mash bir qo'lda bajariladi. Bosh va ko'rsatkich barmoq bilan tanlangan predmet ushlanadi. Ko'rsatkich barmoq bilan o'rta barmoq almashtiriladi va shu tartibda davom etiladi.

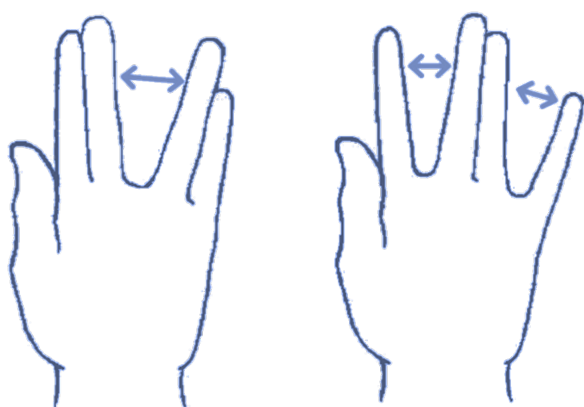
Xuddi shu tarzda dastlabki holatiga qaytariladi va mashqni takrorlanadi.



Mashqda gavnani to'g'ri tutush, tebranmaslik va tik turish muhimdir. Yerga paralel shaklda chap qo'l yon tomonga uzatiladi. Shu bilan birga o'ng qo'lni yuqoriga ko'tarilishi kerak. Ovozli topshiriqqa binoan qo'llar yuqoriga, pastga, yonga harakat qilinadi. Qo'llarni almashtirish orqali mashq takrorlanadi.



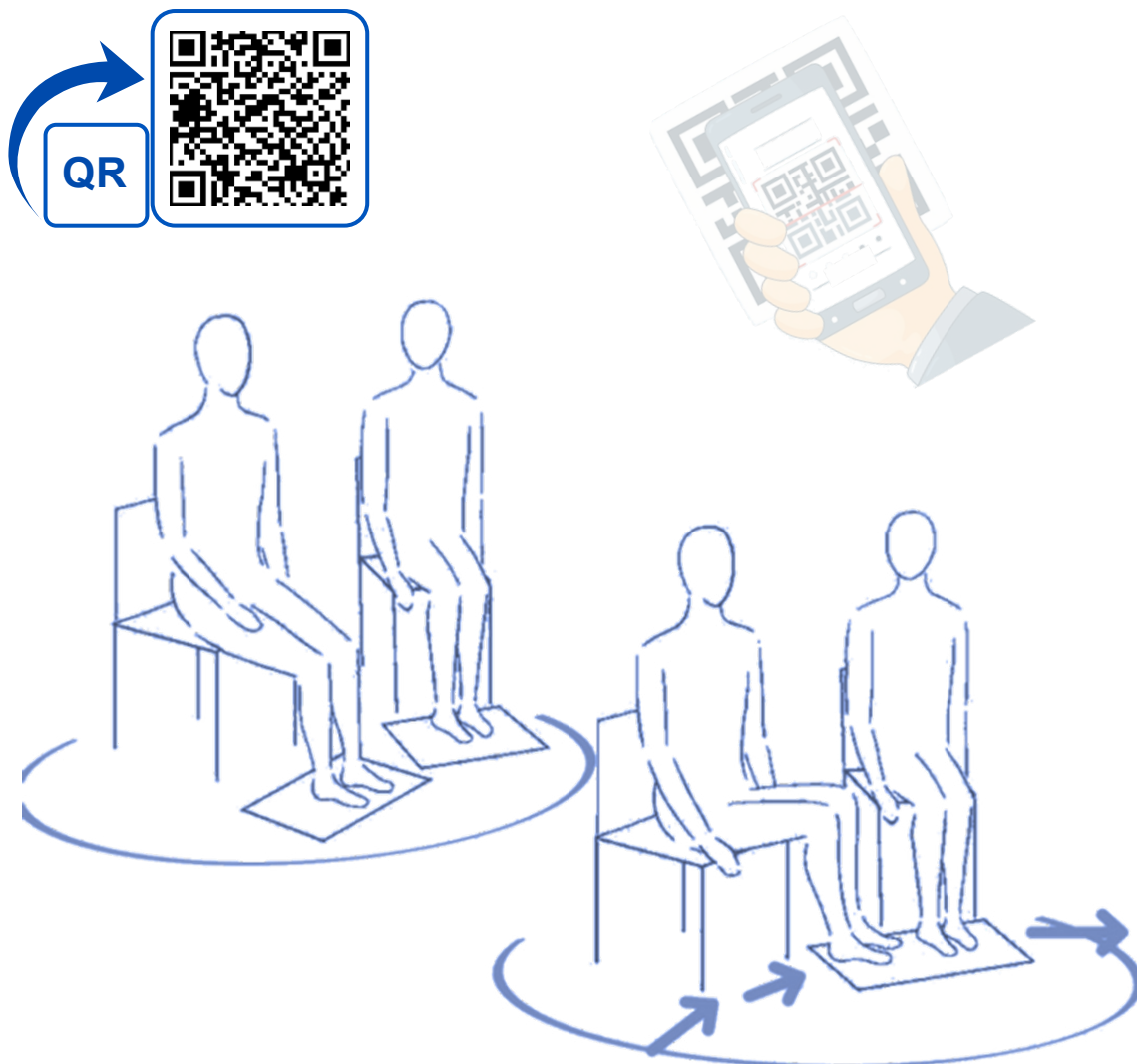
Mashqni tik turgan yoki o'tirgan holatda, qo'llarni harakatlantirish orqali amalga oshiriladi. Ovozli topshiriq bilan rasmda ko'rsatilgan tartibda amalga oshiriladi. Dastlab o'ng qo'l belga qo'yiladi. So'ngra yelkaga va yuqoriga uzatiladi. Xuddi shu mashqni chap qo'lida aksi bajariladi. Chap qo'l yuqoriga uzatilgan holda bo'ladi, so'ngra yelkaga va belga qo'yiladi.



Bu mashqda barmoqlarni qaychi sifatida tasavvur qilamiz.

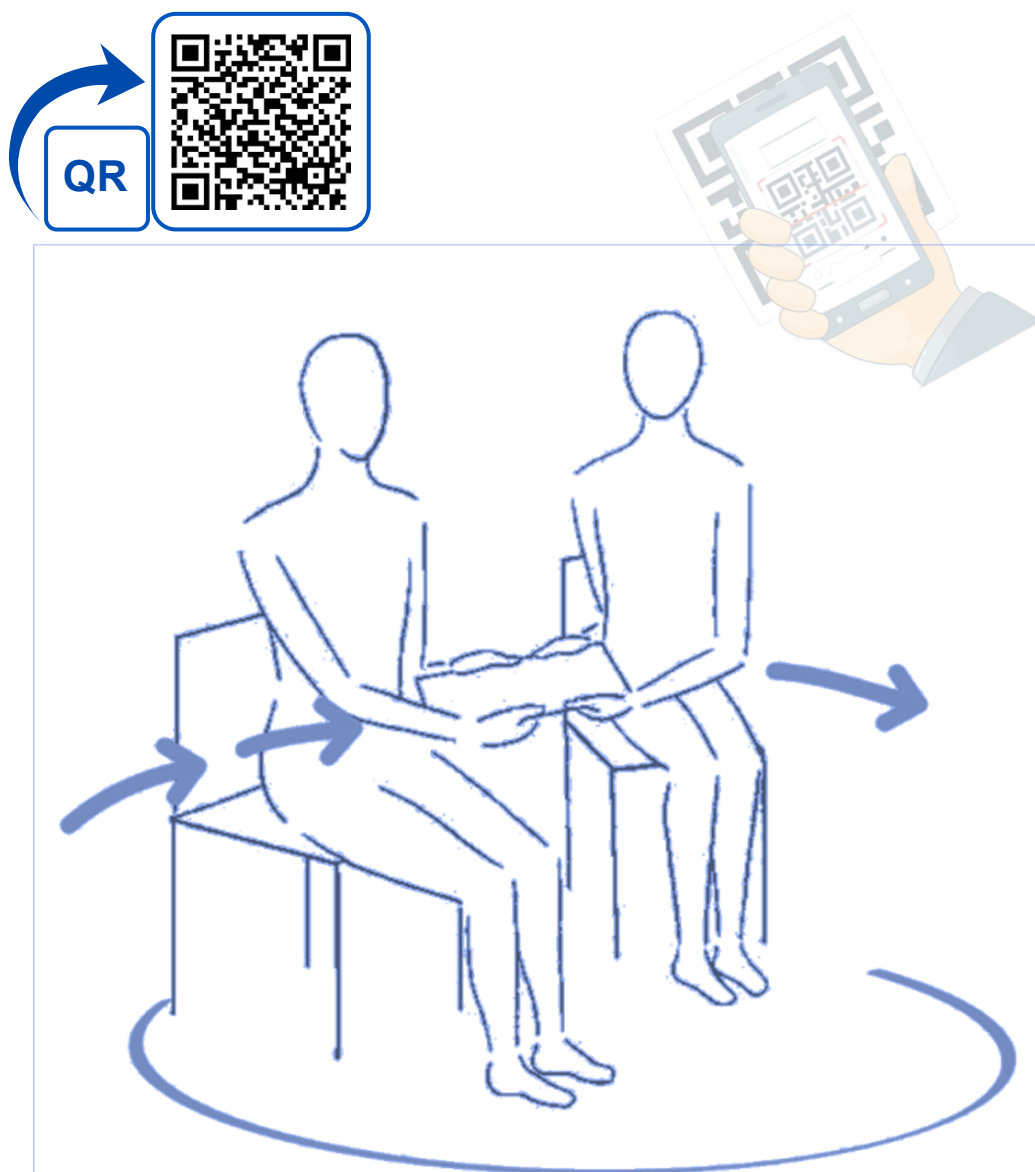
2- va 3-, shuningdek, 4- va 5-barmoqlar bir-biriga tekkiziladi va "qaychi" harakati bajariladi.

Mashq vaqtida bosh barmoqni qimirlatmaslikka harakat qiling.



Stullar aylana shaklga keltirilib tiziladi. Bu guruh mashqi faqat oyoq yordamida bajariladi. A5 formatdagi qog'oz birinchi bolaning oyog'i ostiga joylanadi. Qo'l bilan teginish yoki boshqadan yordam olish mumkin emas, vaqt chegaralanmagan. Bola qog'ozni chap oyog'i bilan qabul qilib, o'ng oyog'i bilan keyingi tengdoshiga suradi.

O'qituvchi chapak chalganda, qog'ozning harakat yo'nalishi o'zgartiriladi.



O'quvchilar aylana shaklda joylashtiriladi. Mashq o'tirilgan yoki tik turgan holatda o'tkaziladi. Birinchi o'quvchiga chap tarafdin daftar uzatiladi. O'quvchi o'zidan keyingi o'quvchiga daftarni ikki qo'llab uzatadi.

Mashq murakkablashtiriladi. Oyoq harakati qo'shiladi. Ikkala oyoq bir vaqtning o'zida oldinga va orqaga siljiriladi. Oyoqlarni navbat bilan oldinga va orqaga siljiriladi. Mashq jarayonida soddadan murakkabga qarab o'tilar ekan daftar qo'ldan tushmasligi yoki oyoq harakati to'xtamasligi kerak.

Diqqat yetishmasligi, giperfaollik sindromi bor bolalar miya faoliyatini yaxshilashga qaratilgan o'yinlar

Har bir inson o'z miya funksiyalarini o'zgartirishi mumkin. Yaxshi yoki yomon xotira degan tushuncha yo'q. Bizning xotiramiz o'zini qiziqtirgan narsalarni afzal ko'radi. Tuyg'ular yordamida kuzatish va diqqatni jamlash qobiliyatini rivojlantirish orqali biz o'zimizga kerak bo'lgan narsalarni yaxshiroq eslaymiz.

Xotirani rivojlantirishning eng oson usuli - tizimlilik, ijodkorlik, tasavvurni rivojlantirish, muayyan faoliyatga e'tibor berishdir. Mashq qilish natijasida xotira bilan har xil usullarda shug'ullanamiz. Uni ishlatish qobiliyati, eslab qolish kerak bo'lgan va allaqachon ma'lum bo'lgan narsalar o'rtasidagi aloqalarni o'rnatamiz. Bunday aloqalar va xayoliy tasvirlarni yaratib, eslab qolishiga ishonch hosil qilamiz. Tanani tayyorlash jismoniy salomatlikni ta'minlaydi, ammo xotirani o'rgatish ham muhim va foydalidir.

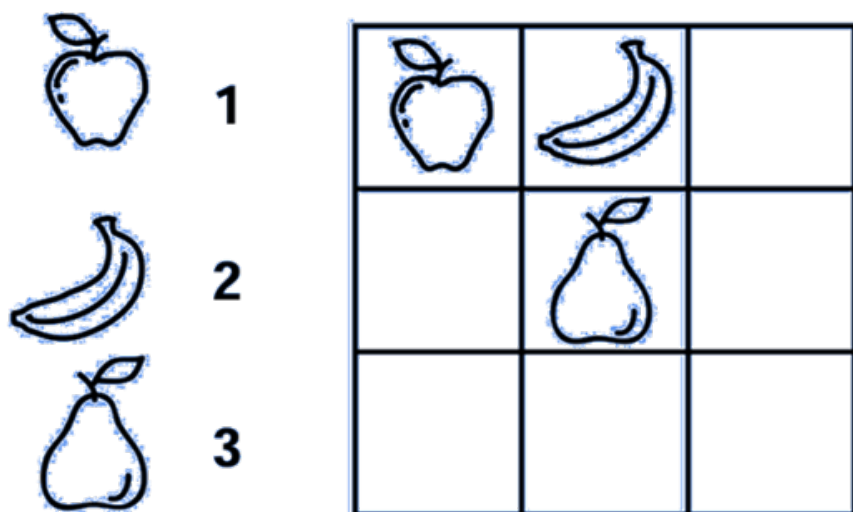
Xotira mashqlari insonning aqliy kuchini saqlaydi va mustahkamlaydi. Taklif etilgan mashqlarni mustaqil ravishda bajarish mumkin, ammo guruhda ishlash inson kayfiyatini ko'taradi. Mashqlar birinchi navbatda guruh mashg'ulotlari uchun mo'ljallangan.

Dars mavzusi bo'yicha suhbatlar (so'zlarni o'ynash), qo'lda ishlash (bo'yash) va boshqa mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Darsni yanada jonli va rang-barang qilish uchun xotira va harakatni muvofiqlashtirish mashqlari bilan birlashtirsa ham bo'ladi.

Meva savati

Mevalarni (raqam) vertikal, gorizontal va bitta diagonal ravishda bir marta belgilanishi mumkin. Har bir katakchaga raqam yozing yoki rasm chizing.

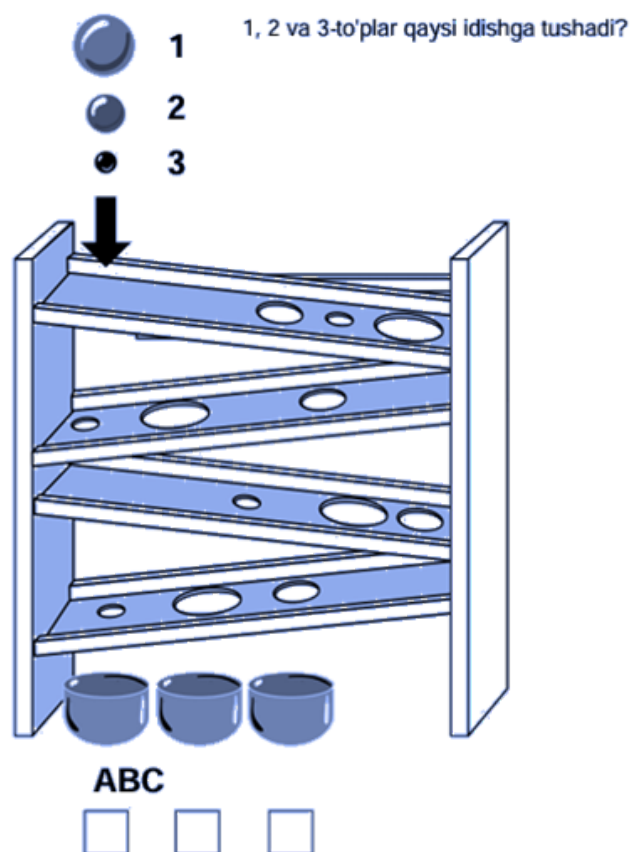
Topshiriq: Mevalarni ranglang va ular haqida gapirib bering.



Sharlarni kuzating

1, 2 va 3-to'plar qaysi idishga tushadi?

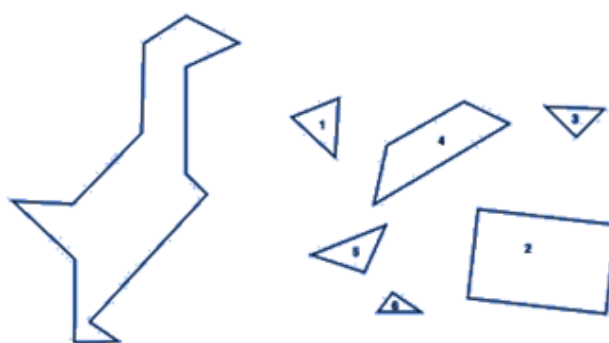
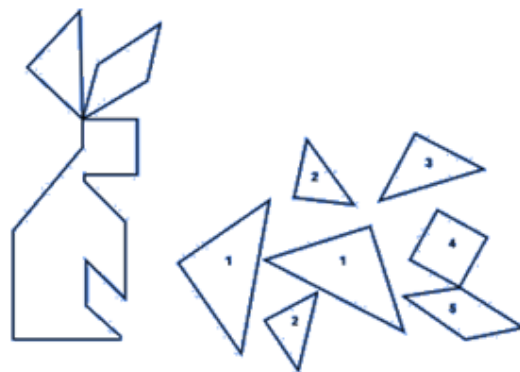
Topshiriq: Mexanizmning past qismiga avvaldan taxmin qilgan holda idishlarni joylang. Agar taxmin noto'g'ri chiqsa, ikkinchi taxminga imkon beriladi. Navbatdagi o'quvchi uchun uchun taxtalar joyi o'zgartiriladi.



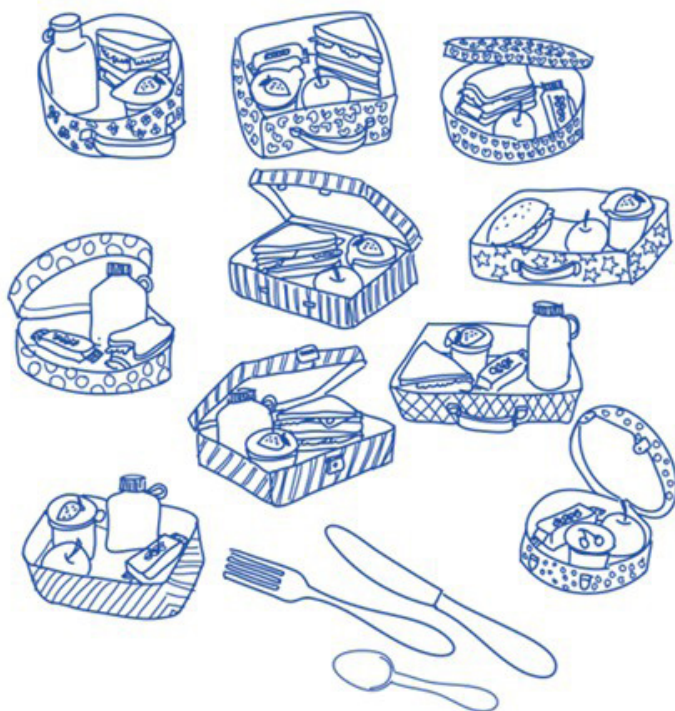
Uy hayvonlari

Rasmda ko'rsatilgan quyon va g'oz figuralarini parchalardan yig'ish.

Topshiriq: Parchalar bir xil rangga bo'yaladi. Bo'laklardan uy hayvonlari maketi yasaladi. Uy hayvonlari to'g'risida fikr almashiladi.



Tushlik qutisi



Gulnoraning tushlik qutisi to'rtburchak, chiziqli, ammo tutqichsiz. Unda sendvichlar bor, lekin suv shishasi yo'q. Unda olma va yogurt bor, lekin shokolad yo'q. Gulnoraning tushlik qutisini toping.

Topshiriq: Chizmani bo'yang. Gulnoraning tushlik qutisini belgilang. Gigiyenik talablar haqida fikr almashing.

Keling, do'konga boraylik!

Rasmlarni to'g'ri tartibda joylashtiring.

Topshiriq: Rasmlarni bo'yang. “Do'konga borish” mavzusini muhokama qiling, misollar keltiring. Do'konda nima sotib olish mumkin?

A=



B=



C=

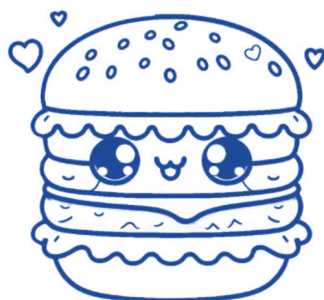


D=



Sog'lom ovqatlanish

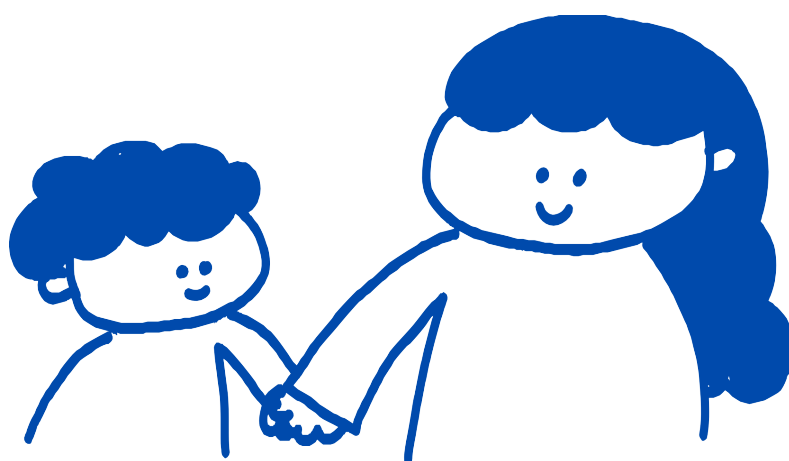
Topshiriq: Sog'lom ovqatlanish mavzusini muhokama qiling. Sog'lom oziq-ovqat mahsulotlariga nimalar kiradi, belgilang?



Tuxum po'chog'i

Qaysi xamirli taomlarda tuxum ishlatiladi?

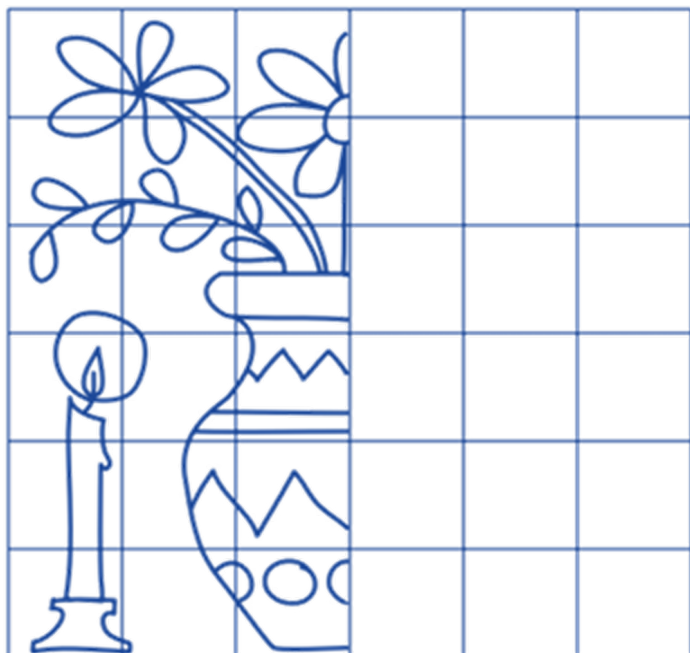
Topshiriq: Bir juft tuxum po'chog'ini birlashtiring va bo'yang.



Rasmni yakunlang

Kataklarga e'tibor qilgan holda rasmni yakunlang.

Topshiriq: Yakunlangan rasmni bo'yang.



Rasmni yakunlang

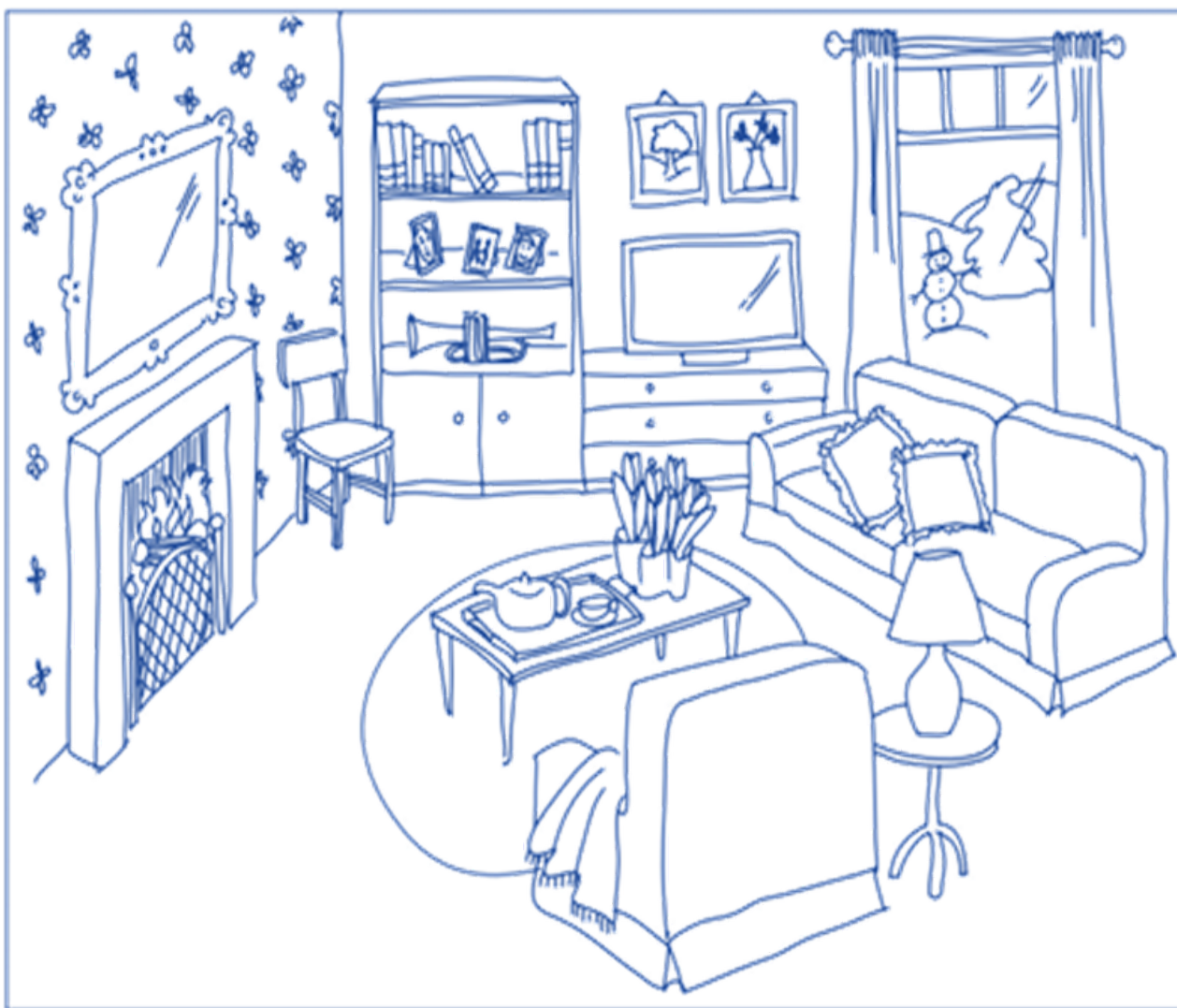
Topshiriq: rasmni to'liq chizib, yakunlangan rasmni bo'yang.



Faqat K harfi

Ushbu rasmdagi qaysi narsalar “Kk” harfi bilan boshlanadi? Ularni belgilang.

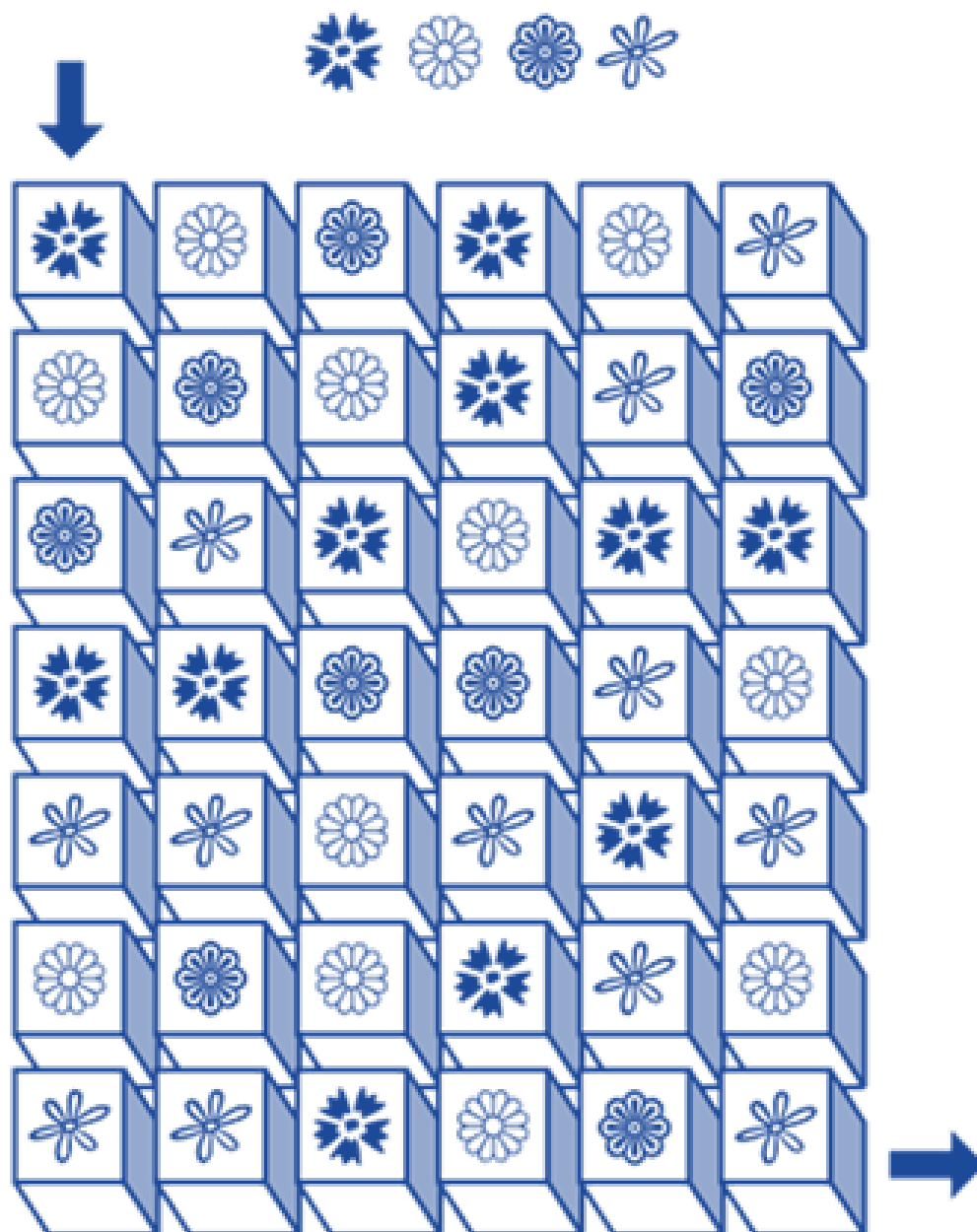
Topshiriq: Rasmni bo‘yang. Rasm asosida qisqacha hikoya tuzing.



Kublardagi gullar

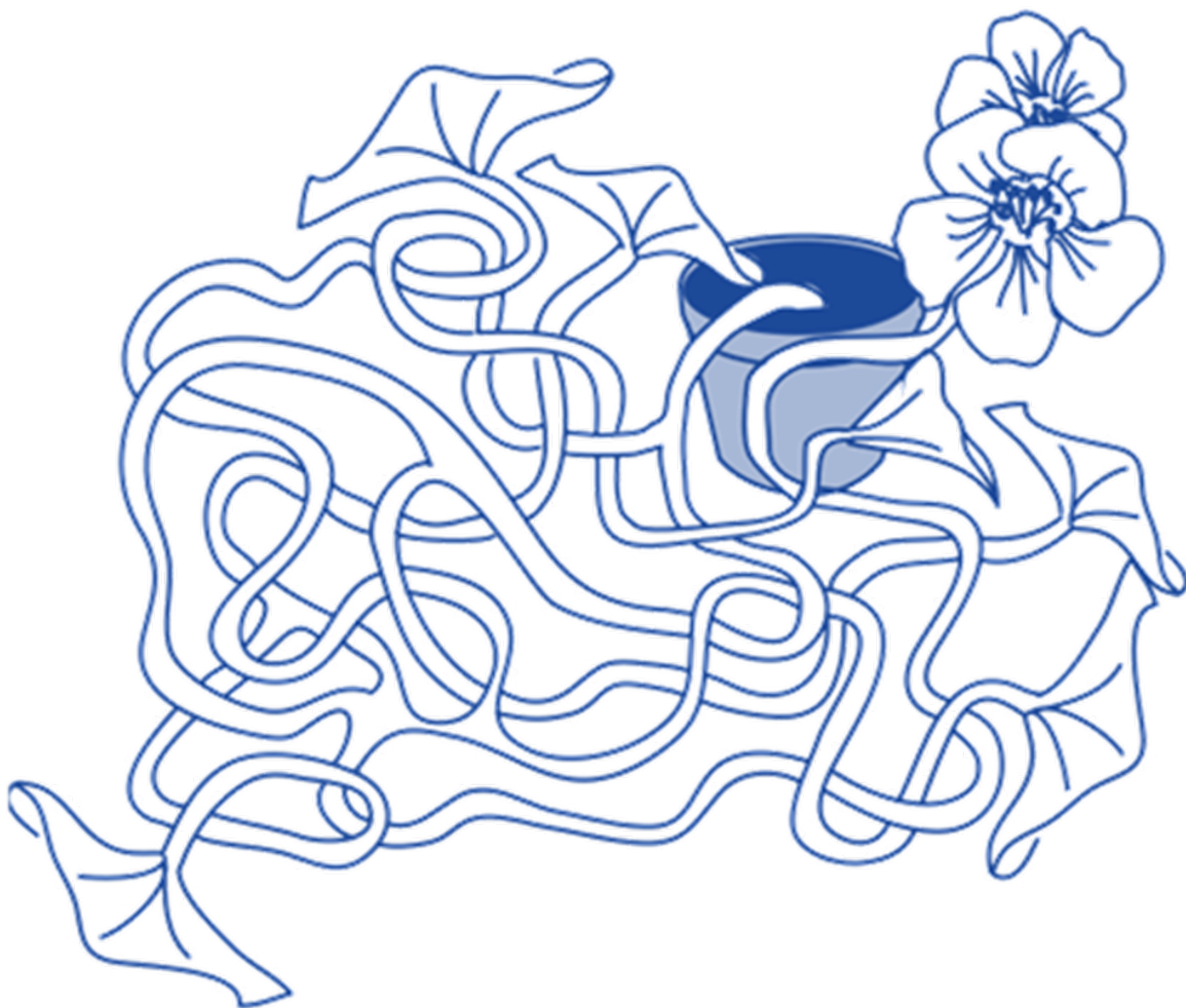
Na'munada ko'rsatilgan gullar ketma-ketligi bo'yicha kublar bo'ylab guldan gulga o'tishga harakat qiling.

Topshiriq: O'ziga xos hidli gullarni eslang. Gullar parvarishi haqida fikr yuriting.



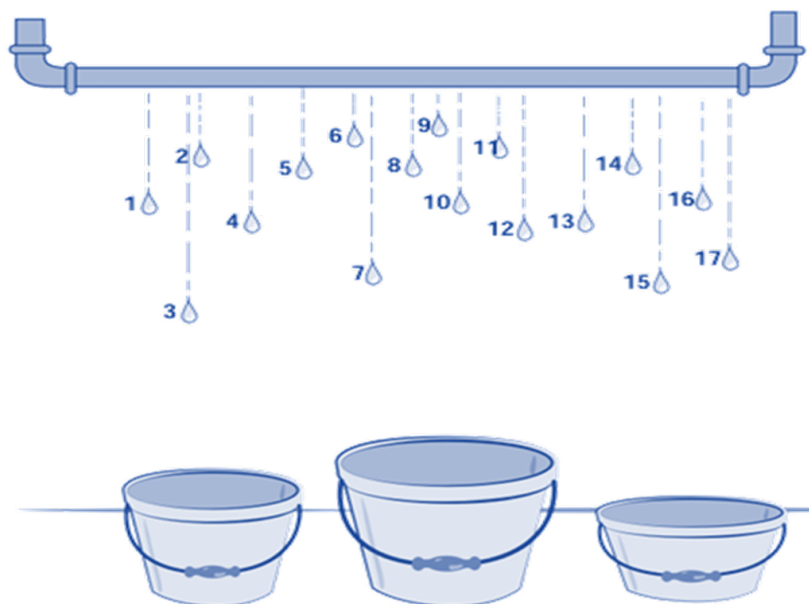
Bahor guli

Topshiriq: Bahor fasli haqida suhbatlashing. Gul bilan ildizni bog'lab turgan poyani alohida ranglang. Chizmani bo'yang.



Drenaj quvurining oqishi

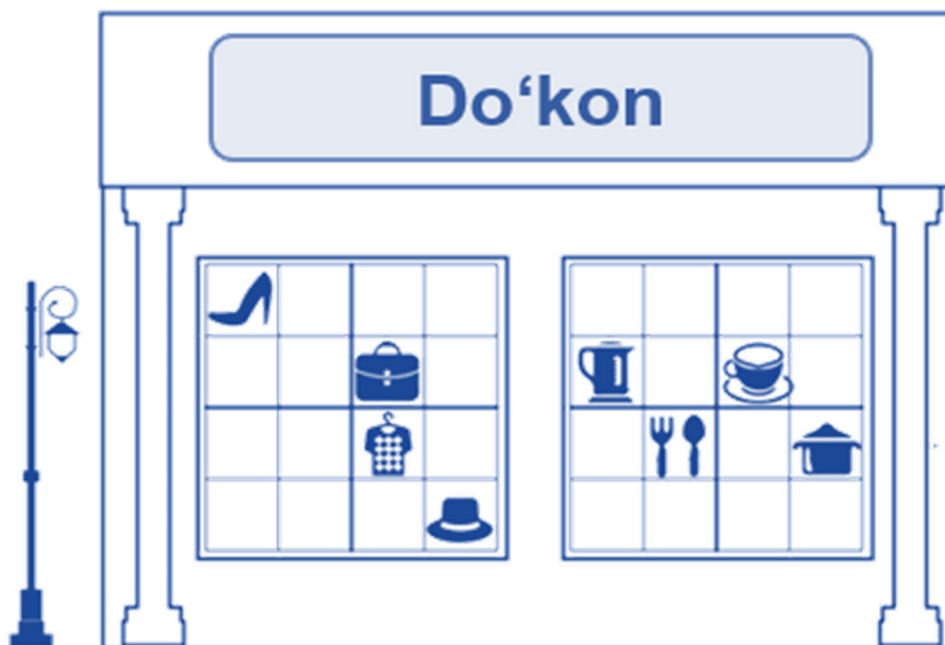
Topshiriq: Yomg'irli kuzda quvurdan suv sizib chiqa boshladi. Santexnik kelishidan oldin ular quvur tagiga chelaklar qo'yishdi. Qaysi chelakka ko'proq suv tomdi? Yomg'ir qay darajada foydali? Yomg'ir yog'ganini yoqtirasizmi?

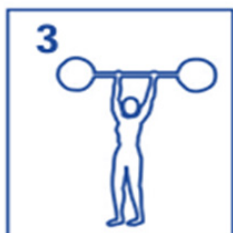


Deraza dekoratsiyasi

Do'konda-
gi mahsulotlarni
ko'rayapsiz.

Topshiriq:
Mahsulotlar-
ni shunday joy-
langki takrorlan-
masin va bo'sh joy
ham qolmasin. Siz
oxirgi marta qachon
va nima uchun
do'konda borgan-
siz?





Sportchilar

Sport nima ekanligini bilasiz.

Topshiriq: Sport nomlarini bilasizmi? Sizning sevimli sport turingiz qaysi? Rasmlarning tugallanmay qolgan qismini M=3 namunada ko'rsatilgani kabi tugallang.

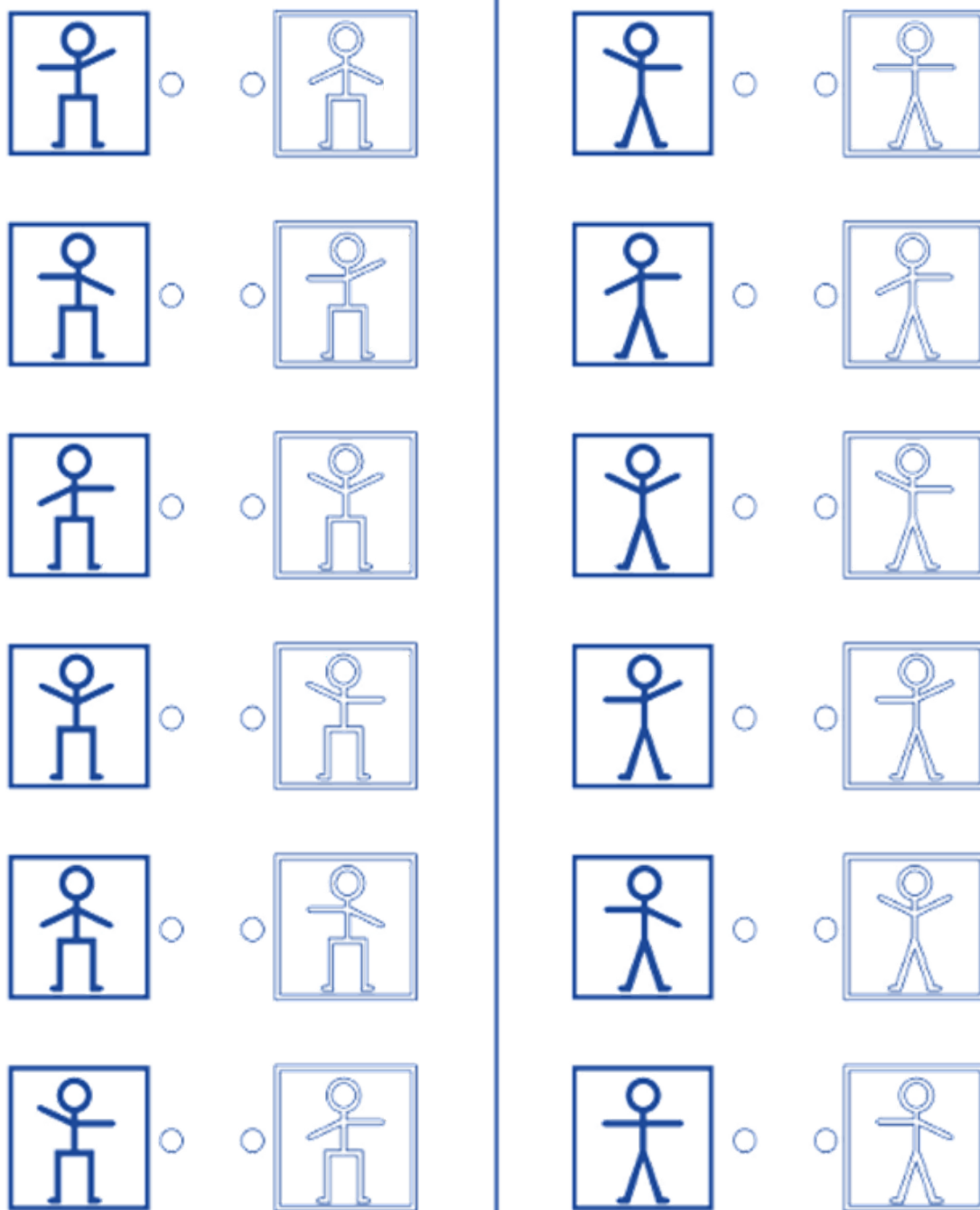


Bo'yalgan odamlar

Matematik figuralardan yasalgan odamlarni ko'rdingiz.

Topshiriq: Har bir chizilgan odam shaklini jufti qaysi?

Ularni chiziqli bilan bog'lang. Juftlarni bo'yang.



Kuz

Kuz fasli haqida fikr almashing.

Topshiriq: Rasmlardagi farqni toping. Nima uchun kuz faslida daraxtlardagi barglar to'kiladi?



Yozgi fotosuratlar



Besh nafar rasmchi bugungi tadbirni muhrlamoqda. Rasmdagi suratlarda bog'dagi ziyofat tasvirlangan. Siz rasmdan fotosuratni qaysi raqamli rasmchi olganini aniqlashingiz zarur.

Topshiriq: Rasmlarni bo'yang. Rasm asosida so'z zanjiri o'yinini tashkil qiling. Bunda birinchi aytilgan so'zning oxirgi harfidan keyin ishtirokchi yangi so'z aytib ketishini tashkil qiling.



Yozgi fotosuratlar

Sayohatga chiqqan vaqtingiz sumkangiz aeroportda boshqa odamlarning sumkasi bilan aralashib ketdi. Sumkalar orasidagi farqni toping.

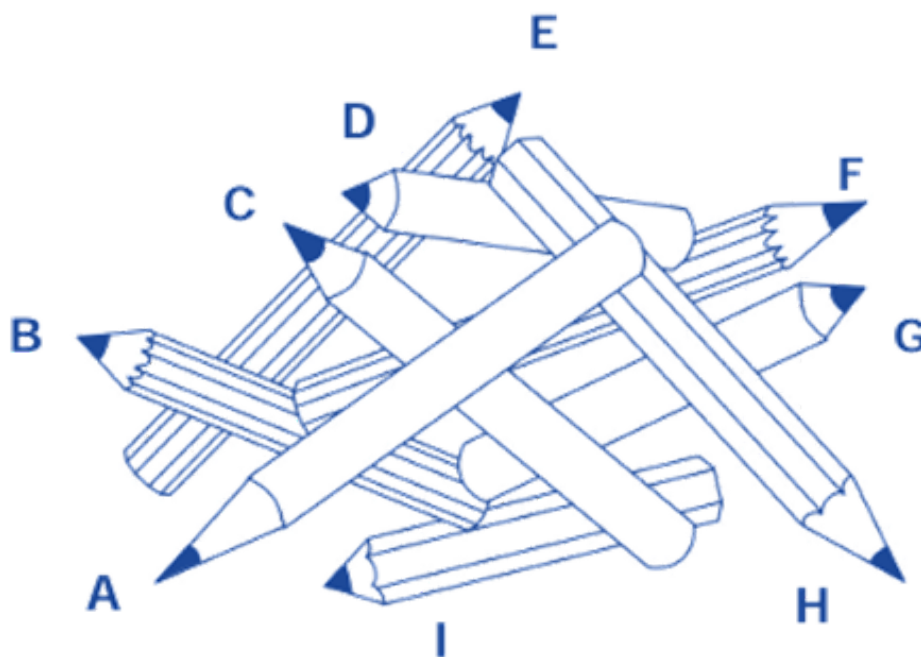
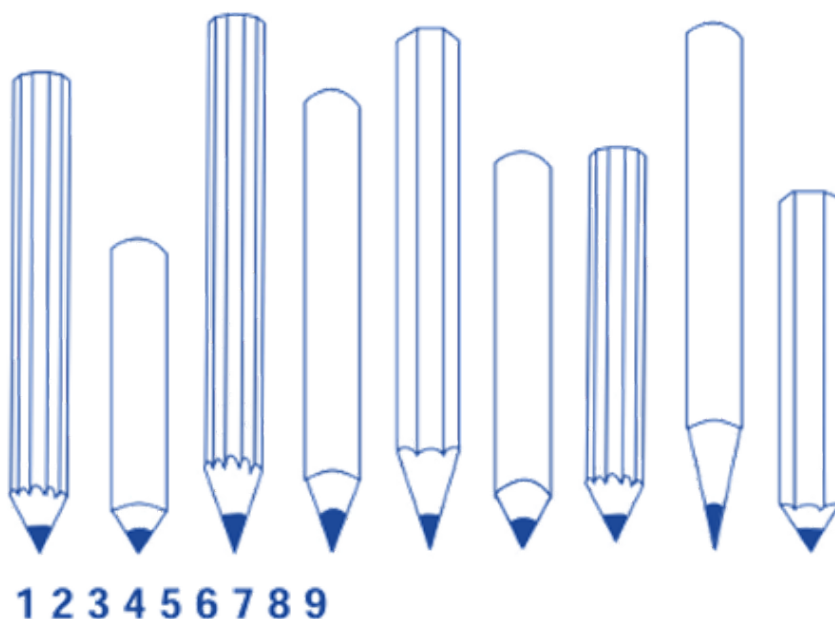
Topshiriq: “Birgalikda qidiramiz” mavzusida “Sayohat sumkasini to‘ldirish” o‘yini bilan davom ettiriladi. Birinchi ishtirokchi sayohatga olib ketayotgan narsasini nomlaydi va sumkaga soladi. Keyingi ishtirokchi birinchi ishtirokchi unutgan narsani aytishi va qay darajada kerak bo‘lishi mumkinligini ta’riflashi mumkin. Siz qayerlarga sayohatga chiqqansiz? Sumkalarni bir biridan farqini toping.



Qalamlar

Siz qalamlarni ko'p ishlatgansiz ko'rgansiz.

Topshiriq: Qalamlarni bo'yang. Barcha ishtirokchi yoqtirgan rangini aytib o'tishi lozim. Tartibsiz yotgan qalamlar harflar bilan belgilangan, siz ularni juftini raqamlar bilan birlashtiring.



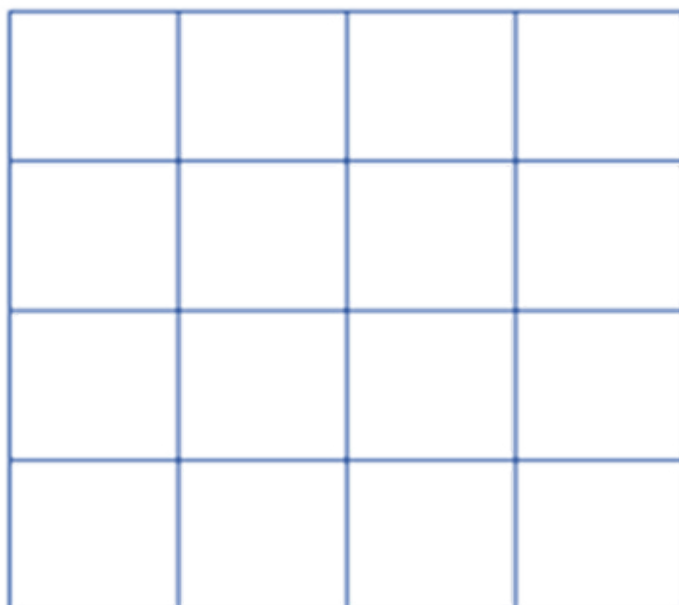
Buyum bozori

Topshiriq: Birinchi rasmda ko'rsatilgan predmetlarga 2-rasmda qanday narsalar qo'shilganligini toping? Narsalarni toifalarga guruhlang. Rasmdagi narsalarni toifalar bo'yicha eslab qolishga harakat qiling.



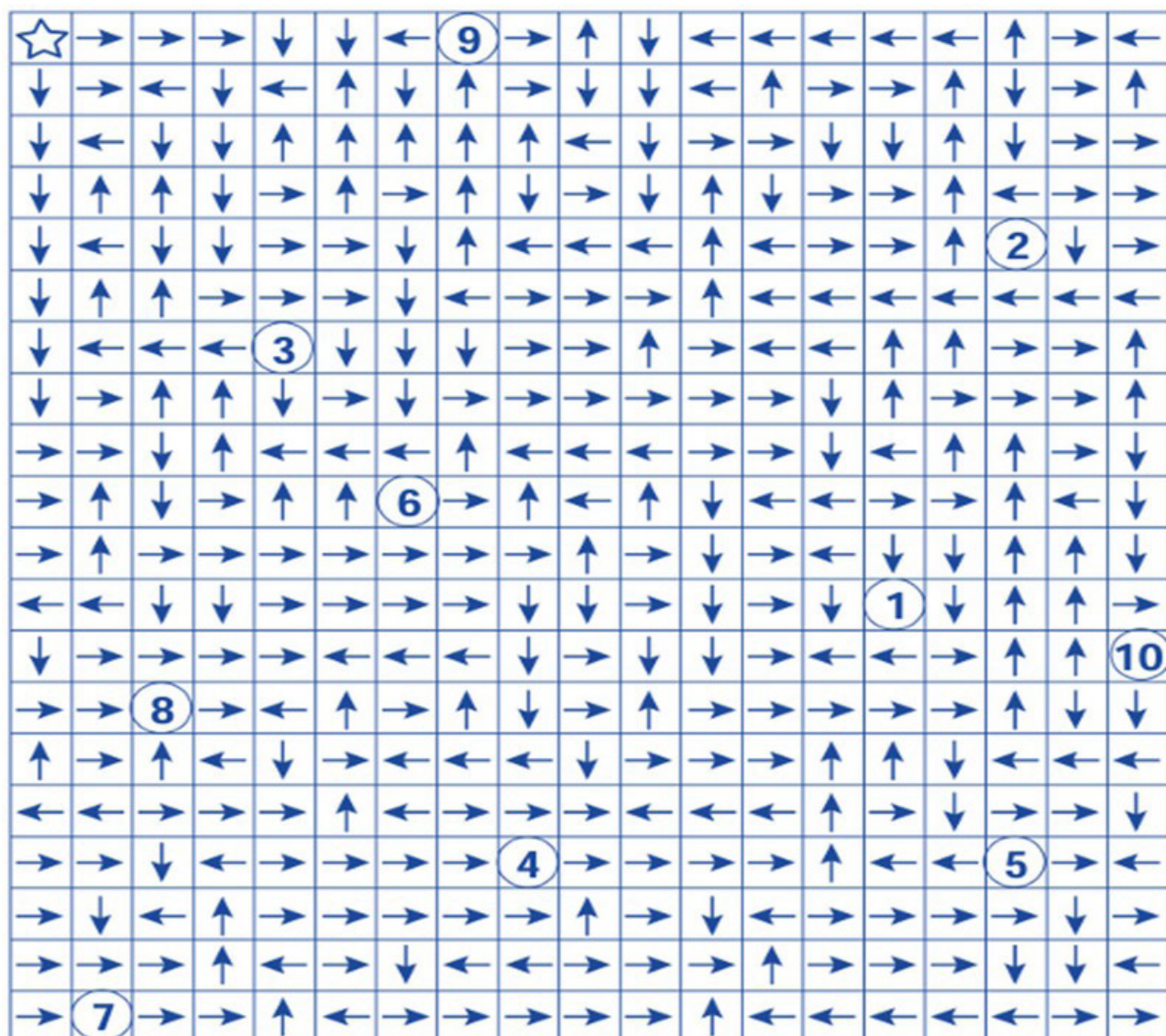
Qushlarning parvozi

Topshiriq: Birinchi rasmni diqqat bilan kuzating, bo'sh katakga aynan shu rasmni chizing. O'zingiz chizgan qushni bo'yang. Yana qanday qushlarni bilasiz? Qo'l harakatlari bilan qushning parvozini tasvirlang.



O'qlar bilan o'ynaymiz

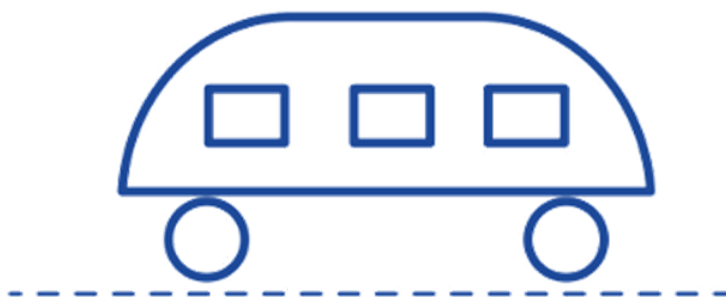
Topshiriq: Guruhlarda ishlanadi. Qaysi guruh birinchi bo'lsa ishni yakunlaganligini qarsak chalib bildiradi.



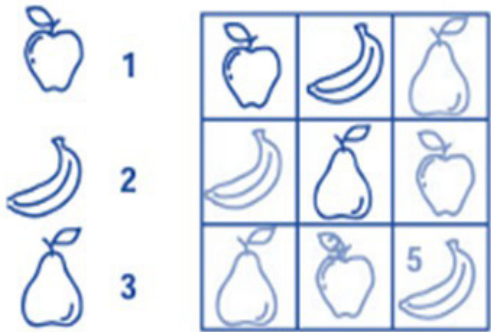
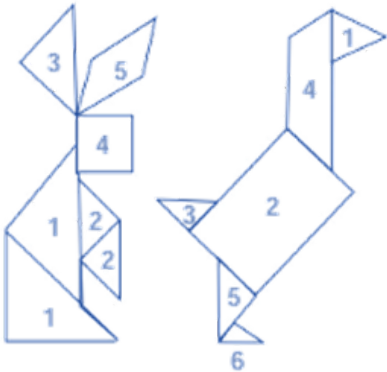
Avtobusda sayohat

Topshiriq: Rasmda avtobus berilgan. Avtobus qaysi yo'nalishda (o'ng yoki chap) harakatlanmoqda?

Javobingizni asoslang.



Guruh bo'lib diqqat yetishmasligi, giperfaollik sindromi bor bolalar miya faoliyatini yaxshilashga qaratilgan o'yinlar javoblari

Meva savati:	
Toplarni kuzating:	1=B, 3=B, 2=C
Uy hayvonlari:	
Tushlik qutisi:	

Qo‘shimchalar

“Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi”ning ilmiy asoslari va dunyo miqyosidagi tadqiqotlar

“**Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi**” bolalar va kattalarda uchraydigan nevrologik rivojlanishdagi buzilishi bo‘lib, uning ilmiy asoslari turli tadqiqotlarda keltirilgan. Amerikaning psixiatriya assotsiatsiyasi (**DSM-5**) ushbu holatning tashxis mezonlarini belgilaydi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (**WHO**) ma‘lumotlariga ko‘ra, dunyoda bolalarning taxminan 5-7%i ushbu sindromga chalingan.

Shuningdek, Milliy psixik salomatlik instituti (**NIMH**) tadqiqotlari shuni ko‘rsatadi, diqqat yetishmasligi, giperaktivlik asosan dopamin va noradrenalin kabi neurotransmitterlarning kam ishlab chiqarilishi bilan bog‘liq. Amerikaning Pediatriya Akademiyasi (<https://pediatrics.aappublications.org/content/128/5/1007>) ushbu sindromga chalingan bolalarni erta aniqlash va ularga individual yondashish zarurligini ta‘kidlaydi (**Manbalar:** Amerikaning Psixiatriya Assotsiatsiyasi (**DSM-5**), Milliy Psixik Salomatlik Instituti (**NIMH**)).

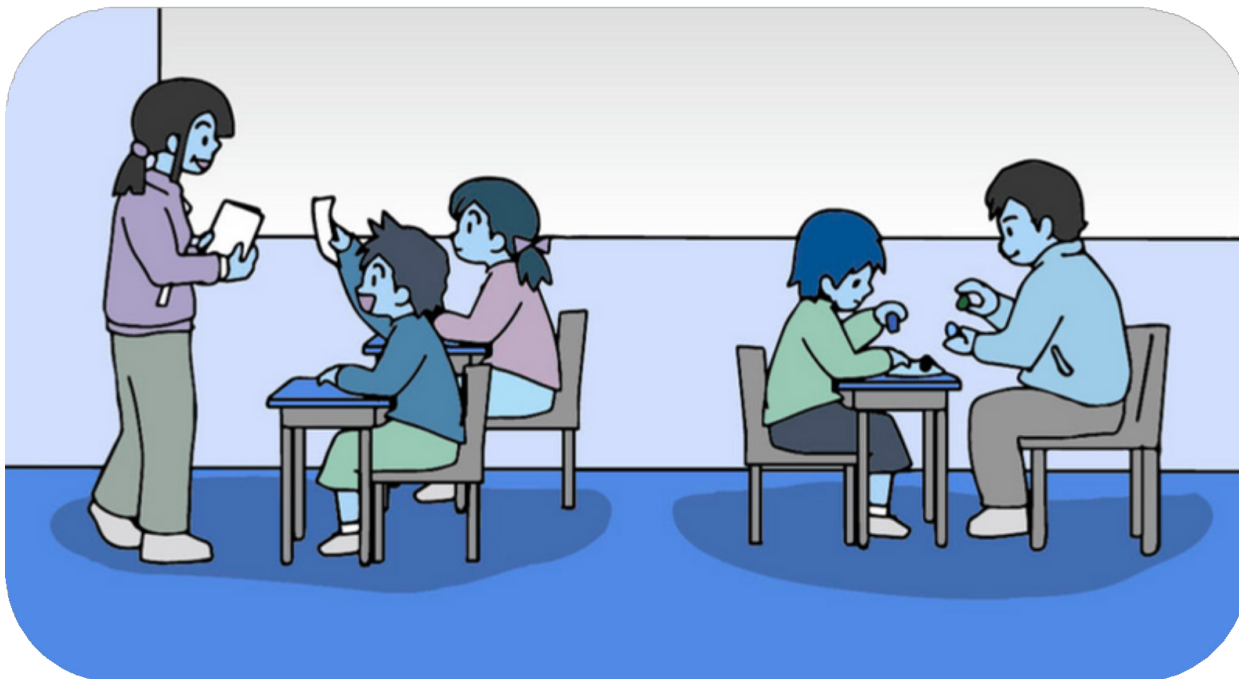
Alomatlari va ta‘siri:

“**Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi**” alomatlari **uchta** asosiy toifaga bo‘linadi: e‘tiborsizlik, giperaktivlik (*doimiy harakatlanish*) va impulsivlik (*o‘ylamasdan harakat qilish*). Bu alomatlar maktabda fanlarni o‘zlashtirishga, do‘st orttirishga va kundalik muloqot faoliyatga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Ta‘lim olishga ta‘sir va yondashuvlar. Diqqat yetishmasligi, giperaktiv bolalarning ta‘lim jarayoniga, ayniqsa, e‘tiborni jamlash, vazifalarni tushunish va ularni bajarishda davomiylikni saqlash qobiliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bu bolalar darslarda diqqatini tez chalg‘ishi, topshiriqlarni oxiriga yetkazishda qiynalishi va o‘quv jarayonida katta qiyinchiliklarga duch kelishi kuzatilgan.

Shu sababli, pedagogik yondashuvlar, xususan, xulq-atvorni boshqarish, tashkiliy treninglar va shaxsiy yondashuv, ularga ta‘lim jarayonida muvaffaqiyatli qatnashishga yordam beradi. Masalan, o‘qituvchilar aniq qoidalar belgilashi, darsni tizimli tarzda tashkil qilishi, vazifalarni kichik qismlarga bo‘lib tushuntirishi va ijobiy natijalarga erishilganda rag‘batlantirish usullaridan samarali foydalanishi lozim.

Bundan tashqari, dars jarayonida jismoniy faollikka e‘tibor berishi, qiziqtiruvchi vizual yordamchi vositalardan keng foydalanishi va bolalarni individual imkoniyatlariga mos ravishda qo‘llab-quvvatlash ham samarali natijalar beradi.



“Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi”ning sabablari:

Diqqat yetishmasligi, giperaktivlikning aniq sabablari hali to‘liq aniqlanmagan, biroq ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, uning rivojlanishiga ta’sir etuvchi bir qancha omillarni ko‘rib chiqishimiz mumkin bo‘ladi. Bu omillar genetik, biologik va atrof-muhit ta’sirlari bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

1. Genetik omillar:

Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik katta ehtimol bilan irsiy bo‘lib, oila a‘zolarida ushbu holat uchragan bo‘lsa, uning bolalarda rivojlanish ehtimoli yuqori bo‘ladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, diqqat yetishmasligi, giperaktivlikning irsiyligi 74% gacha bo‘lishi mumkin

(Faraone et al., 2015).

Ayrim genetik tahlillar miyada dopamin miqdorini boshqaruvchi genlar diqqat yetishmasligi, giperaktivlik bilan bog‘liq bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi *(Thapar et al., 2013).*

2. Atrof-muhit omillari:

Homiladorlikdagi muammolar: bolaning onasi homiladorlik davrida chekishi, alkogol mahsulotlarini iste‘mol qilishi yoki kuchli stressga tushishi bolada diqqat

yetishmasligi, giperaktivlik xavfini oshirishi mumkin.

Erta tug‘ilish: 32 haftalikdan oldin tug‘ilgan chaqaloqlarda diqqat yetishmasligi, giperaktivlik rivojlanish ehtimoli yuqori bo‘ladi.

Zaharli moddalar ta’siri: qo‘rg‘oshin, pestitsidlar va boshqa zararli moddalar diqqat yetishmasligi, giperaktivlik simptomlarini kuchaytirishi mumkin.

3. Miya tuzilishi va funksiyasi

Diqqat yetishmasligi, giperaktivlikli bolalarda miyaning ma’lum qismlarida neyrofiziologik o‘zgarishlar kuzatiladi:

Frontal qobiq (*Prefrontal Cortex*) - bu qism diqqat va **xulq-atvorni nazorat qiladi. Diqqat yetishmasligi, giperaktivlikli bolalarda uning faoliyati sust bo‘lishi mumkin** (*Castellanos et al., 2002*).

Dofamin va noradrenalin balansi – diqqat yetishmasligi, giperaktiv bolalarda ushbu neurotransmitterlar kam ishlab chiqarilishi mumkin, bu esa diqqat jamlashga ta’sir qiladi (*Arnsten, 2009*).

“Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi”ning alomatlari.

“Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi” bor bolalarda turlicha namoyon bo‘lishi mumkin, lekin asosiy belgilari uch guruhga bo‘linadi:

1. E’tiborsizlik. **“Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi”li bolalar ko‘pincha uzoq muddat diqqatni saqlay olmaydi va tez chalg‘iydi.**

Ular:

Topshiriqlarni tugatishda qiynaladi, boshlangan ishni oxiriga yetkazish juda murakkab bo‘lishi mumkin.

E’tiborni uzoq jamlay olmaydi, darslarda tezda diqqatini yo‘qotadi.

Uy vazifalarini va muhim ishlarini unutishadi, rejalashtirish va vaqtni to‘g‘ri boshqarish ular uchun qiyin bo‘ladi.

Bir vaqtning o‘zida bir nechta ishni boshlab, bittasiga ham e’tibor bermaslik holatlari kuzatiladi.

2. Giperaktivlik:

Giperaktivlik – bolaning juda serharakat bo‘lishi va jismoniy faoliyatni nazorat qilolmasligini anglatadi.

Ortiqcha harakatlanish – joyida o‘tirolmaydi, partada o‘tirgan holda qo‘l-oyoqlarini tez-tez qimirlatadi.

O'tirib o'qiy olmaslik – dars paytida joyidan turib ketish, sababsiz yugurib yurish holatlari kuzatiladi.

Tinch o'yinlarda qatnashish qiyinligi – o'yin qoidalariga rioya qilolmaslik, to'xtovsiz harakat qilish.

Kuchli so'zlashuv va harakat ehtiyoji – juda ko'p gapirish, boshqalarning so'zini bo'lish.

Ilmiy asos: “**Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi**”li bolalarda motor nazoratni ta'minlaydigan miya sohalari (*bazal gangliya va serebellum*) faoliyati boshqacha bo'ladi (*Castellanos et al., 2002*).

3. Impulsivlik. “Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi”li bolalar o'z harakatlarini rejalashtirish va to'xtatishda qiynaladi.

Navbat kuta olmaydilar – o'yinlarda yoki suhbatlashishda o'z navbatini bilmaydi.

Suhbatni buzib yuborish – o'qituvchi gapirayotganda yoki boshqa o'quvchilar so'zlayotganda so'zini bo'ladi.

O'ylamasdan qaror qabul qilish – ishni boshlashdan oldin oqibatini o'ylamaydi.

Qo'pol yoki nojoiz xatti-harakatlar – his-tuyg'ularini **nazorat qilmasdan, ba'zan agressiv bo'lib ketishlari, yon atrofdagilarni ko'nglini og'ritishlari** mumkin.

Ilmiy asos: Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, impulsivlik miyaning prefrontal qo'big'i va limbik tizimi o'rtasidagi aloqalarning yetarli darajada rivojlanmagani bilan bog'liq (*Sonuga-Barke, 2005*).

“Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi”ning tashxisi.

Hozirgi kunda O'zbekistonda “**Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi**”ni tashxislash bo'yicha maxsus mutaxassislar (*psixiatrlar, nevrologlar*) va standartlashtirilgan usullar soni juda kam.

Xalqaro amaliyotga ko'ra, tashxis qo'yishda quyidagi mezonlar qo'llaniladi:

Alomatlarning davomiyligi: Belgilar kamida 6 oy davomida kuzatiladi. Faqat ijtimoiy ob'ektlarda emas, yolg'iz qolganda, uydagi holatlari ham tahlil qilinadi. (*Amerikaning Psixiatriya Assotsiatsiyasi (DSM-5)*).

Diagnostic mezonlar: Tashxis qo'yishda DSM-5 yoki ICD-11 me'yorlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Bu me'yorlar “**Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi**”ning aniq belgilari va tashxis qo'yish mezonlarini belgilaydi (*Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti*).

(ICD-11)).

Tashxislash jarayoni: “**Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi**” tibbiy tashxisi asosan o‘qituvchilar, ota-onalar va bola bilan suhbatlar o‘tkazish orqali qo‘yiladi. Shuningdek, boshqa muammolar (*Masalan, depressiya yoki tashvish buzilishlari*) istisno qilinishi lozim (Milliy Psixik Salomatlik Instituti (NIMH)). “**Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi**”ning ta’limdagi ta’siri:

Darslarda e’tiborni jamlay olmasligi va egallashi kerak bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarni egallay olmasligikuzatilgan. Bundan kelib chiqib bolaning o‘zi ham uning yon atrofdagilariga ham salbiy ta’sir qilishi mumkin. Giperaktivlik: Sinfdagi tartibga putur yetkazishi va o‘qituvchilar bilan munosabatlarni murakkablashtirishi mumkin.

Ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklar: Do‘stlashishda va sinfdoshlari bilan munosabatlarda tushunmovchiliklar yuzaga keladi.

Samarali davolash usullari.

“**Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi**” bor bolalarni davolash imkoniyatlari xalqaro tajribaga asoslanib quyidagi usullar tavsiya etiladi:

Dori-darmonlar: Metilfenidat (*Ritalin*) yoki boshqa stimulyatorlar e’tiborni yaxshilashda samarali hisoblanadi. Bu dorilarni faqat mutaxassis nazoratida ishlatish kerak. Ammo O‘zbekistonda ularning mavjudligi cheklangan bo‘lishi mumkin.

Xulq-atvor terapiyasi: Bolaning xatti-harakatlarini boshqarish va ijobiy odatlarni shakllantirish uchun **qo‘llaniladi**.

Oilaviy qo‘llab-quvvatlash: Ota-onalarga seminar- treninglar o‘tkazish orqali uydagi muhitni yaxshilash.

Pedagogik yondashuvlar “**Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi**”li bolalar uchun O‘zbekiston maktablarida yordam berish maqsadida quyidagi usullardan foydalanish tavsiya etiladi:

Xulq-atvor boshqaruvi: Ijobiy xatti-harakatlarni rag‘batlantirish uchun mukofotlar berish samarali usuldir. Masalan, bolalarga yaxshi xulqi uchun stikerlar yoki maqto‘v so‘zlarini ishlatish mumkin.

Tashkiliy yordam: Bolalarga uy vazifalarini rejalashtirishda yordam berish va dars vaqtida qisqa tanaffuslar tashkil qilish ularning diqqatini saqlashga yordam beradi.

Moslashuvlar: Testlar uchun qo‘shimcha vaqt berish, **topshiriqlarni soddalashtirish yoki sinfdagi o‘rinni** o‘zgartirish (*masalan, taxtaga yaqin joyga o‘tqazish*) bolalarning o‘quv jarayonini yengillashtiradi.

O‘qituvchi strategiyalari: Aniq va qisqa ko‘rsatmalar berish, chalg‘ituvchi omillarni (*masalan, shovqinli muhitni*) kamaytirish bolalarning o‘qishga bo‘lgan **e’tiborini oshiradi**.

Bunday bolalarning ta'lim va tarbiya jarayonida ota- onalar va o'qituvchilarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. **Quyidagi tavsiyalar ularga bolalarni qo'l-lab-quvvatlashda yordam beradi:**

Ma'lumot olish: Ota-onalar va o'qituvchilar **“Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi”** haqida ko'proq ma'lumotga ega bo'lishlari kerak. Buning uchun internetdagi ishonchli manbalardan, masalan, Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (*WHO*) yoki Milliy Psixik Salomatlik Instituti (*NIMH*) saytlaridan foydalanish mumkin.

Tartibli muhit yaratish: Uyda va maktabda kun tartibini aniq belgilash bolalarga vaqtni boshqarishda yordam beradi. Masalan, har kuni bir vaqtda uyg'onish, ovqatlanish va uy vazifalarini bajarishni odat qilish.

Hamkorlik o'rnatish: Ota-onalar va o'qituvchilar doimiy aloqa o'rnatib, bolaning o'qishi va xatti-harakatlarini muhokama qilishlari kerak. Bu bolaning rivojlanishini kuzatish va zarur choralarni ko'rishga yordam beradi.

Mutaxassislarga murojaat qilish: Psixiatr yoki psixolog bilan maslahatlashish “Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi”ni to'g'ri tashxislash va davolashda muhimdir.

Ilmiy tadqiqotlar va manbalar.

“**Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi**” bo'yicha ma'lumotlar xalqaro tadqiqotlardan olingan: Amerika Pediatriya Akademiyasi (AAP): [Clinical Practice](#)

[Guideline](#) CDC: [ADHD in the Classroom](#), NICE (Buyuk Britaniya): [ADHD Guidelines](#).

“Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi”ni boshqarish strategiyalari

(O'zbekiston uchun moslashtirilgan)

Strategiya	Tavsif	Tafsilotlar/ Samaradorlik	Mos yosh guruhi	Manbalar
Xulq-atvor sinf bosh- qaruvi	Ijobiy xatti-harakatlar uchun mukofotlardan foydalanish	Akademik jalb qilishni oshiradi; O'zbekistonda oddiy mukofotlar (maq-tov, stiker) ishlatilishi mumkin.	Barcha yosh-lar, asosan boshlang'ich	CDC: ADHD in the Class-room
Tashkiliy yordam	Vaqt boshqarish va rejalashtirish ko'nikmalarini o'rgatish	Bolalarga uy vazifalarini bajarishda yordam beradi; maxsus o'quv joylari tashkil qilish va vazifalarni kichik qismlarga bo'lish samarali.	Bolalar va o'smirlar	Verywell Mind: 10 Tips for Helping Students With ADHD Get Organized
Mosla-shuvlar	Testlar uchun qo'shimcha vaqt berish, soddalashtirilgan topshiriqlar tayyorlash	O'qituvchilar tomonidan oson amalga oshiriladi; bolalarning o'quv muvaffaqiyatini oshirishga yordam beradi.	Barcha mos bolalar	HelpGuide: Teaching Students with ADHD
O'qituvchi maslahatlari	Aniq ko'rsatmalar berish va tez-tez fikr-mulohaza taqdim etish	Kundalik tartib va qoidalar boshqarishda yordam beradi; bolalarning diqqatini saqlashga yordam beradi.	Boshlang'ich	HelpGuide: Teaching Students with ADHD
Ota-onalar bilan hamkorlik	Bolaning o'qishi va xatti-harakatlarini muhokama qilish	Ota-onalar va o'qituvchilar o'rtasida aloqa muhim; bolaning rivojlanishini kuzatish va qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi.	Barcha ota-onalar	CDC: ADHD in the Class-room



Xulosalar

Mazkur **“Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi bor bolalar bilan ishlash”** o‘quv uslubiy qo‘llanmasi - zamonaviy pedagogika va psixologiyada dolzarb bo‘lgan muammolardan biri bo‘lgan diqqat yetishmasligi, giperaktiv bolalar bilan ishlash masalasiga bag‘ishlangan.

Ushbu o‘quv uslubiy qo‘llanmada bu sindromga chalingan bolalarning psixofiziologik holati, ijtimoiy moslashuvi, hissiy-irodaviy xususiyatlari va ta‘lim- tarbiya jarayonidagi o‘ziga xosliklari batafsil yoritilgan.

O‘quv uslubiy qo‘llanmaning muhim jihatlaridan biri shundaki, unda na- faqat nazariy ma‘lumotlar, balki amaliy tavsiyalar, tuzatish mashqlari, o‘yin texnologiyalari, trening usullari va psixologik mashg‘ulotlar tizimli tarzda keltirilgan.

Bu esa pedagoglar (*inklyuziv ta‘lim tashkil etilgan umumiy o‘rta ta‘lim max- sus pedagoglari*), psixologlar va ota-onalarga giperaktiv bolalar bilan samarali ishlashda ko‘mak beradi. Har bir mashq yoki o‘yinning bolalardagi muayyan muammoni yengillashtirish, diqqatni jamlash, ortiqcha harakatni nazorat qi- lish yoki ijtimoiy-emotsional rivojlanishni qo‘llab-quvvatlashga xizmat qilishi aniq ko‘rsatib berilgan.

Shuningdek, qo‘llanmada bolalarning yoshi, individual xususiyatlari va rivojlanish bosqichlari hisobga olingan holda moslashtirilgan yondashuvlar taqdim etilgan. Bu orqali har bir bola uchun alohida yondashuv ishlab chiqish zarurligi asoslab berilgan. Giperaktivlik sindromining kelib chiqish sabablari, turlari, tashxislash mezonlari va xorijiy tajribalarga asoslangan tahlillar o‘quv uslubiy qo‘llanmaning ilmiy-nazariy ahamiyatini oshiradi.

Uslubiy qo‘llanmada keltirilgan materiallar pedagogik amaliyotda qo‘l- lanishi mumkin bo‘lgan muhim vositalar bo‘lib, ayniqsa, maxsus ta‘lim muas- sasalari, logopediya shoxobchalari, psixologik xizmatlar, ixtisoslashtirilgan guruhlar va oilaviy tarbiya sharoitlarida keng foydalanish mumkin. O‘quv uslu- biy qo‘llanma nafaqat tarbiyaviy va tuzatish ishlariga oid bilimlarni boyitadi, balki kasbiy kompetensiyani shakllantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Giperaktiv bolalarni kritik (*tanqidiy*) fikrlash (*critical thinking*), **kreativlik** (*creative thinking*) muloqot qilish kommunikatsiya (*communication*), **jamoaviy ishlash ko‘nikmasi kooperatsiya yoki kollaboratsiya** (*coordinating with others*) ko‘nik- malari rivojlantirish maqsad qilib olingan.

Umuman olganda, “Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi bor bo- lalar bilan ishlash” o‘quv uslubiy qo‘llanmasi umumiy, maxsus pedagogika, bolalar

psixologiyasi sohalarida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar, shuningdek, o'z farzandi salomatligiga befarq bo'lmagan ota-onalar uchun amaliy qo'llanma sifatida tavsiya etiladi. O'quv uslubiy qo'llanmada yoritilgan yondashuvlar va mashqlar orqali bunday bolalarni yanada chuqurroq tushunish, ularning imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish, jamiyatga to'laqonli qo'shilishini ta'minlash mumkin.





Foydalanilgan adabiyotlar

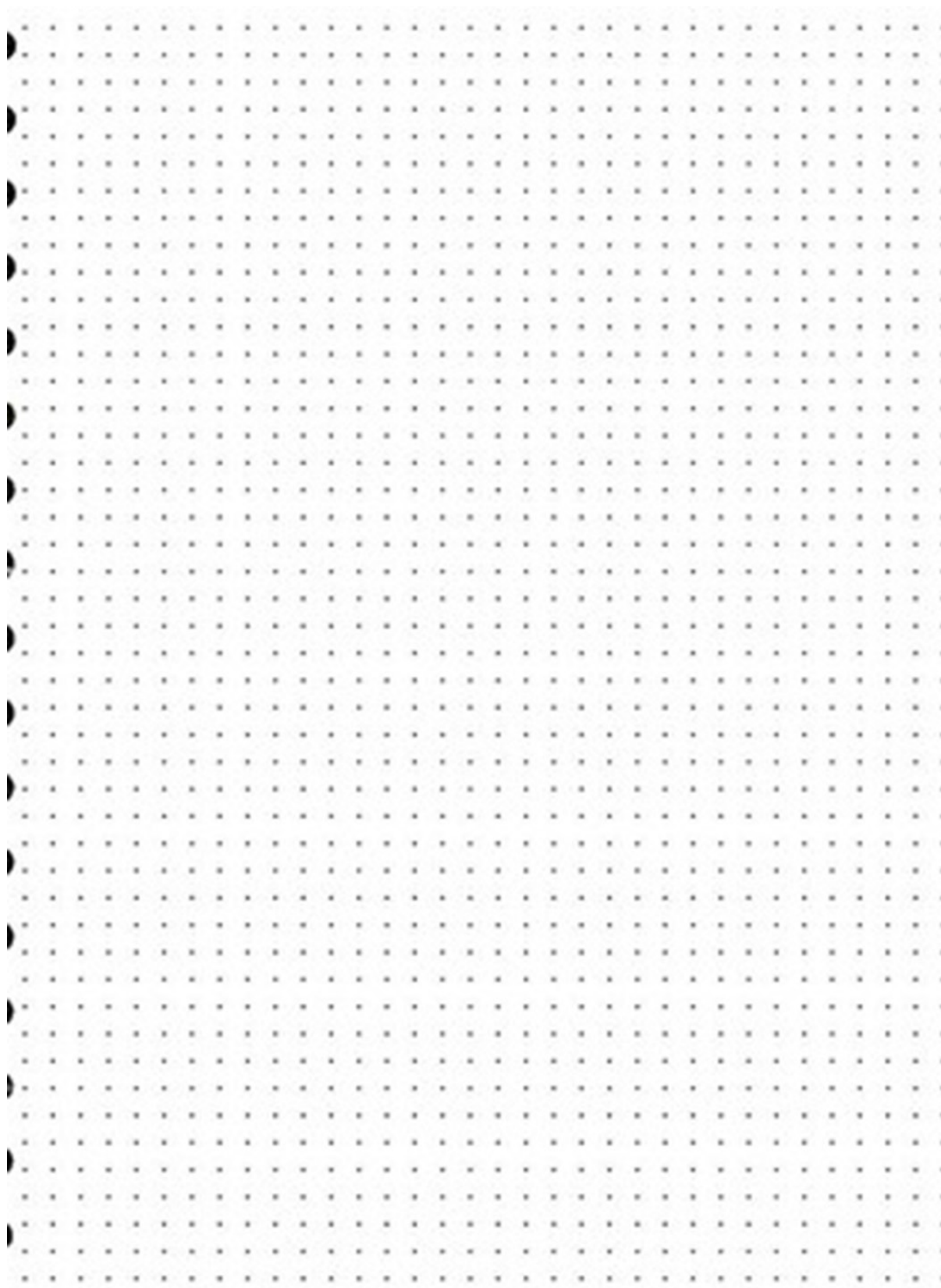
1. **“Работа с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности от дошкольного до подросткового возраста на разных уровнях получения образования”** методические рекомендации, Москва 2017.
2. **“Maktab yoshidagi bolalardagi diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromini kelib chiqishi, rivojlanishi hamda uni bartaraf etish usullari”** – M.Xasanova, Q.Shodmanov, Yevrosiyo ijtimoiy fanlar, falsafa va san’at jurnali 12-son, 2023-yil.
3. **“Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment”** (2014), Giperaktiv bolalarning tashxisi, davolash usullari va klinik amaliyotlar.
4. **“Taking Charge of ADHD: The Complete, Authoritative Guide for Parents”** (2013), ota-onalar uchun mo’ljallangan ushbu qo’llanmada Giperaktiv bolalar bilan bog’liq kundalik muammolarni hal qilish bo’yicha tavsiyalar.
5. <https://med24.uz/uz/bolezni/sindrom-defitsita-vnimaniya-i-giperaktivnosti>

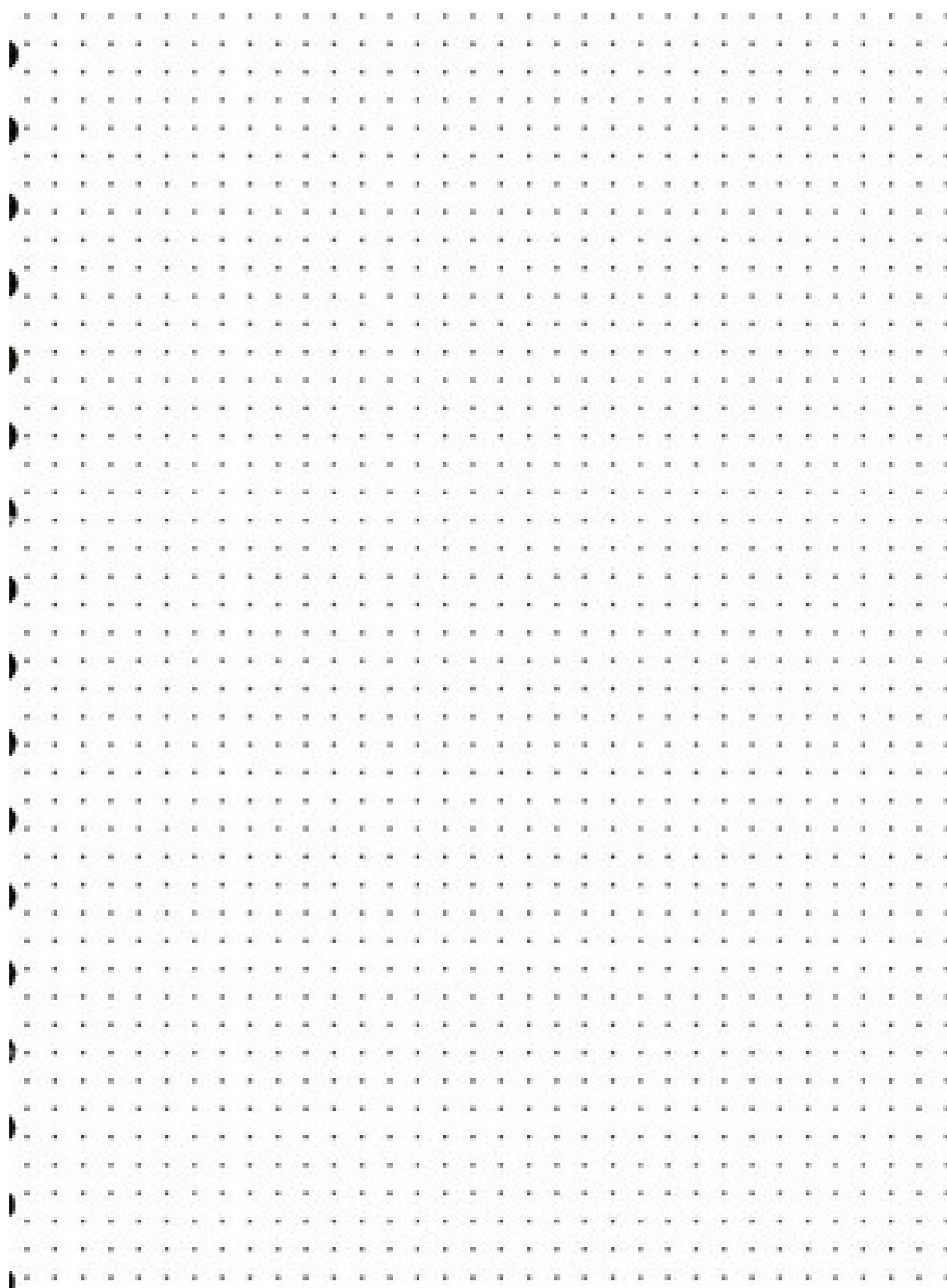
Mundarija

Mualliflardan tavsiyalar!	3
Diqqat yetishmasligi, giperfaollik sindromi haqida umumiy tushunchalar	5
Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bor bolalar ta'lim olish uchun maxsus sharoitlarni tashkil etish	20
3-7-yoshli diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi bor bolalarni ijtimoiylashtirish masalalari	22
Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bor bolalar diagnostikasi	29
Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bor bolalar bilan ishlash uchun tarbiyachi va pedagoglarga tavsiyalar	33
Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bor bolalar bilan psixolog tomonidan olib boradigan mashg'ulotlar	35
Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun mashg'ulotlar	37
O'z-o'zini boshqarish va motivatsiyani oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar	38
Stress va hissiyotlarni boshqarish uchun mashg'ulotlar	39
6-7 yoshli diqqat yetishmovchiligi, giperaktivlik sindromi bo'lgan qiz va o'g'il bolalar uchun psixodiagnostik usullar	41
7-11 yoshdagi diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi bor bolalarni moslashtirish va ijtimoiylashtirish masalalari	42
Boshlang'ich maktab yoshidagi o'g'il va qiz bolalarda diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bo'yicha psixologik korreksiya	44
Diqqatni rivojlantirish va jismoniy faollikni oshirish	50

Jismoniy faollikdan tinchlantiruvchi o'yinlarga o'tish va progressiv mushak relaksatsiyasi	52
Giperaktiv bolalar uchun maxsus kun tartibi	54
Giperaktiv bolalar bilan ishlash va maktab muhitini yaxshilash	67
Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bor bolalar bilan savollar ustida ishlash	71
Miya faoliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlar.....	84
Bilish darajasini oshirish, fikrlashni hamda miya faoliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlar	86
Diqqat yetishmasligi, giperfaollik sindromi bor bolalar miya faoliyatini yaxshilashga qaratilgan o'yinlar	102
Qo'shimchalar	127
Xulosalar	136
Foydalanilgan adabiyotlar	138

Qaydlar uchun mundarija





QRga joylangan video roliklarda ishtirok etgan bolalarning ota-onasi yoki ularning o'rnini bosuvchi shaxslarning roziligi olingan.

Sahifalovchi-dizayner: I.Salohitdinov;

Video resurslar bo'yicha mas'ul: A.Mamatov;

Mualliflar: Y.Risyukova, S.Mo'minov, G.Alimova

O'quv-uslubiy qo'llanma ta'lim sohasidagi pedagog kadrlar hamda ota-onalar uchun

Diqqat yetishmasligi, giperaktivlik sindromi bor bolalar bilan ishlash

