

BOLALARDAGI DIQQAT YETISHMASLIGI VA GIPERAKTIVLIK SINDROMINI KORREKSIYALASH USULLARI

Sattarova Dilnavoz Ilhomjon qizi

NamDPI Maxsus pedagogika (logopediya) yo'nalishi IV-bosqich talabasi.

Xasanova Mashxura Maxammadsidiqovna

NamDPI Kreativ pedagogika va psixologiya kafedrasi katta o'qituvchisi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromiga (DYGS) ega bolalarda korreksion ishlarni samarali tashkil etish usullarini o'rganiladi. Maqolada psixologik, pedagogik va farmakologik yondashuvlar, shuningdek, ularni birgalikda qo'llash orqali amalga oshiriladigan kompleks korreksion metodlar tahlil qilinadi. Kognitiv-xulqiy terapiya, impuls va xulqni boshqarish mashqlari, ota-ona va pedagoglar bilan treninglar, shuningdek farmakologik davolanishning samaradorligi ilmiy manbalar asosida ko'rsatib o'tilgan. Mazkur yondashuvlar bolalarning diqqatini jamlash, impulsiv xatti-harakatlarni kamaytirish va ijtimoiy moslashuvini oshirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi (DYGS), kognitiv-xulqiy terapiya, xulqiy mashqlar, kompleks korreksiya, farmakologik yondashuv, pedagogik va psixologik metodlar

Annotation: This article examines effective approaches to organizing correctional interventions for children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). It analyzes psychological, pedagogical, and pharmacological methods, as well as complex correctional strategies implemented through the combined use of these approaches. The effectiveness of cognitive-behavioral therapy, impulse and behavior management exercises, training sessions for parents and educators, and pharmacological treatment is presented based on scientific sources. These approaches help improve children's attention, reduce impulsive behaviors, and enhance their social adaptation.

Keywords: Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), cognitive-behavioral therapy, behavioral exercises, complex correction, pharmacological approach, pedagogical and psychological methods.

Аннотация: В данной статье изучаются эффективные подходы к организации коррекционной работы с детьми, имеющими синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Анализируются психологические, педагогические и фармакологические методы, а также комплексные коррекционные стратегии, реализуемые посредством их совместного применения. На основе научных источников рассматривается эффективность когнитивно-поведенческой терапии, упражнений по управлению импульсивностью и поведением, тренингов для родителей и педагогов, а также фармакологического лечения. Представленные подходы способствуют улучшению концентрации внимания, снижению импульсивных действий и повышению социальной адаптации детей.

Ключевые слова: синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), когнитивно-поведенческая терапия, поведенческие упражнения, комплексная коррекция, фармакологический подход, педагогические и психологические методы.

Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi (ADHD-Attention Deficit Hyperactivity Disorder) bolalar orasida eng ko'p uchraydigan nevropsixologik rivojlanish buzilishlaridan biridir. Bu sindrom bolalarning o'quv faoliyatiga, ijtimoiy munosabatlariga va xulq-atvoriga sezilarli ta'sir qiladi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, dunyoda bolalarning 5–7% da DYGS simptomlari kuzatiladi (American Psychiatric Association, 2013). DYGS ning asosiy belgilariga diqqatni jamlay olmaslik, impulsiv xatti-harakatlar, haddan tashqari faoliyat (giperaktivlik) kiradi. Bular bolaning o'qish, ijtimoiy muhitga moslashuv va kundalik hayotdagi vazifalarni bajarish qobiliyatini kamaytiradi (Barkley, 2015). Shu sababli, DYGS bo'lgan bolalarni erta aniqlash va samarali korreksion usullarni qo'llash muhim ahamiyatga ega. Korreksiya usullari odatda pedagogik, psixologik va farmakologik yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu usullarni birgalikda qo'llash ya'ni kompleks yondashuv bolalarning diqqatni jamlash qobiliyati, impuls nazorati va ijtimoiy moslashuvini sezilarli darajada yaxshilaydi (Pliszka, 2007). Shu bilan maqolada biz bolalardagi diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromini korreksiyalash usullarini pedagogik, psixologik va kompleks yondashuvlar doirasida ko'rib chiqamiz.

DYGS bo'lgan bolalarning o'quv jarayonini samarali qilishda pedagogik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Pedagogik korreksiya usullari bolaning diqqatini jalb qilish, vazifalarni tushunishini osonlashtirish va muvaffaqiyatlarini rag'batlantirishga qaratiladi.

1. Individual o'quv rejasi va sinf ichidagi moslashuv - har bir ADHD bolasi uchun maxsus individual o'quv rejasi ishlab chiqilishi tavsiya etiladi. Bu reja bolaning diqqatni jamlash, o'rganish tezligi va ijtimoiy ko'nikmalariga moslanadi. Masalan, topshiriqlar qisqa va aniq bo'lishi, har bir muvaffaqiyat ijobiy baholanishi lozim (Barkley, 2015). Sinf ichida ham bolaning e'tiborini saqlash uchun o'rindiqni diqqatni jalb qilmaydigan joyga qo'yish, ish stolini tartib bilan jihozlash va vizual yordamchi materiallar qo'llash muhimdir.

2. Vaqtni boshqarish va mashg'ulotlarni qisqa bloklarga bo'lish - ADHD bo'lgan bolalar uzoq vaqt davomida diqqatni jamlay olmaydi. Shu sababli, mashg'ulotlar qisqa bloklarga bo'linadi, masalan, 15–20 daqiqalik faoliyatlar va qisqa tanaffuslar bilan davom ettiriladi. Bu yondashuv bolalarning e'tiborini yo'qotmasdan, o'rganish samaradorligini oshiradi (Pliszka, 2007).

3. Vizual va interaktiv materiallardan foydalanish - bolalar diqqatni ko'proq vizual va amaliy materiallar yordamida jamlahga yordam beradi. Rangli kartochkalar, diagrammalar, multimedia vositalar va interaktiv o'yinlar pedagogik jarayonda samarali qo'llanadi. Masalan, matematik mashqlarni rangli diagrammalar bilan o'rganish yoki qisqa rolli o'yinlar orqali grammatika mavzularini mustahkamlash mumkin.

4. Ijobiy rag'batlantirish va motivatsiya tizimi - DYGS bo'lgan bolalarni muntazam rag'batlantirish motivatsiyani oshiradi va xulqni boshqarishni osonlashtiradi. Jazodan ko'ra ijobiy mustahkamlash, masalan, mukofotlar, ijobiy baholar yoki kichik maqtovlar

samaraliroqdir. Bu yondashuv bolaning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini oshiradi va muvaffaqiyatsizlikdan kelib chiqadigan stressni kamaytiradi (Barkley, 2015).

Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi bo'lgan bolalarda psixologik korreksiya usullari diqqatni tartibga solish, impulsivlikni kamaytirish va xulq-atvorni boshqarishni rivojlantirishga qaratilgan. Ilmiy tadqiqotlar psixoterapevtik yondashuvlar, ayniqsa pedagogik usullar bilan birgalikda qo'llanganda, sezilarli samaradorlik berishini ko'rsatadi (American Academy of Pediatrics, 2019).

Kognitiv-xulqiy terapiya DYGS bo'lgan bolalarda eng samarali psixologik yondashuvlardan biri hisoblanadi. Ushbu terapiya quyidagilarni o'rgatadi: e'tiborni to'g'ri taqsimlash strategiyalari, impulsni boshqarish, xato fikrlarni tanish va ularni to'g'rilash, o'z xulqini rejalash va baholash. KXT bolalar yoshiga moslashtirilgan tarzda o'yin elementlari, vizual topshiriqlar va rolli mashqlar orqali o'tkaziladi. Tadqiqotlar kognitiv-xulqiy terapiya simptomlar og'irligini kamaytirishini ko'rsatgan (Young & Amarasinghe, 2010).

DYGS ning asosiy belgilaridan biri impulsivlik bo'lgani uchun, Impuls va xulqni boshqarish mashqlari katta ahamiyatga ega: "To'xta — o'yla — bajarmoq" texnikasi, sekinlashtirilgan harakatlar mashqlari, diqqat signallariga javob berish o'yinlari, nazoratli nafas olish (diafragmal nafas) mashqlari. Bu mashqlar frontal soha faoliyatini mustahkamlab, bolaning o'zini boshqarish ko'nikmalarini kuchaytiradi. Tadqiqotlarga ko'ra, impuls nazoratiga qaratilgan mashg'ulotlar bolalarda xulq-atvor barqarorligini oshiradi (Solanto et al., 2010).

DYGS korreksiyasida ota-ona va pedagoglarning ishtiroki juda muhim. Ular uchun o'tkaziladigan treninglar quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi: xulqiy muammolarni to'g'ri boshqarish strategiyalari, ijobiy rag'batlantirish tizimini qo'llash, boladagi salbiy xatti-harakatlarni tahlil qilish, uy sharoitida strukturali tartib joriy etish. Ilmiy manbalar ota-ona treninglari oilaviy muhitdagi nizolarni kamaytirib, bolaning xulqini tartibga solishda sezilarli yaxshilanish berishini ta'kidlaydi (Fabiano et al., 2009).

DYGS bo'lgan bolalarda stress darajasi yuqori bo'lishi mumkin, bu esa diqqatning yanada pasayishiga olib keladi. Shu sababli quyidagi texnikalar qo'llaniladi: mindfulness (ongni hozirgi onga yo'naltirish), relaksatsiya va meditatsiya mashqlari, sensor integratsiya mashg'ulotlari, sokin nafas olish va mushaklarni bo'shashtirish mashqlari. Tadqiqotlar mindfulness mashg'ulotlari ADHD bilan yashovchi bolalarda diqqatni sezilarli darajada kuchaytirishini ko'rsatgan (Zylowska et al., 2008).

DYGS bo'lgan bolalarda korreksiyaning samarali qilish uchun bir nechta usullarni birgalikda qo'llash ya'ni kompleks yondashuv juda muhim. Bu usul pedagogik, psixologik va farmakologik yondashuvlarni uyg'unlashtiradi, chunki DYGS birgina muammo bilan bog'liq emas, balki diqqatni jamlash, impulsni boshqarish va xulq-atvor bilan bog'liq bir nechta omillarni o'z ichiga oladi. Ba'zi bolalarda diqqatni jamlash va giperaktivlikni kamaytirish uchun dori vositalari qo'llanadi. Eng ko'p ishlatiladiganlar:

Ritalin (Metilfenidat) – diqqatni yaxshilaydi, impulsiv xatti-harakatlarni kamaytiradi.

Atomoksetin (Strattera) – diqqat va xulqni barqarorlashtiradi.

Guanfasin – giperaktivlikni nazorat qilishga yordam beradi.

Bu dori-darmonlar har doim shifokor nazorati ostida, bolaning yoshiga va simptomlariga qarab qo'llanadi. Dori vositalaridan tashqari, bolaga pedagogik va psixologik mashg'ulotlarni birgalikda qo'llash juda muhim: qisqa va aniq topshiriqlar berish, diqqatni rivojlantiruvchi mashqlar va o'yinlar, impulsni nazorat qilish mashqlari, ijobiy rag'batlantirish va motivatsiya tizimi. Shu tarzda ishlaganda bolaning diqqatini jamlash, xulqini boshqarish va o'quvdagi muvaffaqiyati oshadi. Kompleks yondashuv samarali bo'lishi uchun doimiy nazorat kerak: bolaning xatti-harakatlari va diqqatini kuzatish, dori yon ta'sirlarini tekshirish, pedagog va ota-onalar bilan muntazam maslahatlashish. Bu orqali korreksion ishlarning natijasi barqaror bo'ladi va bola ijtimoiy hamda o'quv muhitiga yaxshiroq moslashadi.

DYGS bo'lgan bolalarda diqqat yetishmasligi va giperaktivlikni korreksiya qilish murakkab jarayon bo'lib, u bir nechta yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, samarali natija olish uchun pedagogik, psixologik va farmakologik usullarni birgalikda qo'llash ya'ni kompleks korreksion yondashuv eng maqsadga muvofiqdir. Pedagogik usullar bolaning diqqatini jamlash, topshiriqlarni tushunishini osonlashtirish va ijobiy motivatsiyani shakllantirishga yordam beradi. Psixologik yondashuvlar esa impuls nazorati, xulqiy mashqlar va emotsional barqarorlikni rivojlantiradi. Farmakologik davolash esa ayniqsa og'ir simptomlar bo'lganda samarali bo'lib, diqqatni barqarorlashtirish va giperaktivlikni kamaytirishga yordam beradi. Kompleks yondashuv doimiy monitoring va ota-ona, pedagog hamkorligini talab qiladi. Shu tarzda korreksion ishlarga bosqichma-bosqich yondashish bolalarning o'quv va ijtimoiy moslashuvini sezilarli darajada yaxshilaydi. Natijada, ADHD bo'lgan bolalar bilan ishlashda kompleks, individual va ilmiy asoslangan yondashuvlar qo'llanilganda diqqatni rivojlantirish, impulsiv xatti-harakatlarni kamaytirish va ijtimoiy moslashuvni oshirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Barkley, R. A. (2015). Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment. New York: Guilford Press.
2. Pliszka, S. R. (2007). The ADHD Handbook for Schools. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.
3. Young, S., & Amarasinghe, J. (2010). Non-pharmacological treatments for ADHD. Journal of Child Psychology and Psychiatry.
4. Fabiano, G. A. Et al. (2009). Parent Behavior Training for ADHD. Clinical Psychology Review.
5. Solanto, M. V. Et al. (2010). Cognitive-behavioral therapy for children with ADHD. Guilford Press.
6. Фесенко, Ю. А., & Фесенко, Е. В. (2012). Синдром дефицита внимания и гиперактивности: диагностика и коррекция нарушений. Москва: Юрайт.
7. Романчук, О. И. (2015). Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей. Москва: Издательство "Педагогика".

8. Бертин, М. (2017). Воспитание детей с СДВГ: практическое руководство. Санкт-Петербург: Издательство "Академкнига / Учебник-Пресс".
9. Roziqova, M. (2025). Millatlararo oilalarda voyaga yetayotgan bolalarning ijtimoiylashuvi va etnik identifikatsiya jarayonining psixologik xususiyatlari. MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI JURNALI, 3(11).
10. Makhammadsidiqovna, K. M. (2025). ATTENTION DEFICIT AND HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD): PARENTAL APPROACH, THE PRACTICAL IMPORTANCE OF THE 30% RULE, AND REHABILITATION TECHNOLOGIES. Advances in Science and Education, 1(7), 25-26.
11. Qambaraliyeva Durdoni Asqarali qizi, Xasanova Mashxura Maxammadsidiqovna. INKLYUZIV TA'LIMDA BOLALARNI RIVOJLANTIRISH OMILLARI. INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL, SCIENCE SHINE, ISSN 3030-377X, Issue 29, Volume 2, Page 129-134, 15.11.2024. <http://science-shine.uz/>
12. Xasanova, M. & Shodmanov, Q. BOLALARDA DIQQAT ETISHMASLIGI VA GIPERAKTIVLIK BUZILISHNI KELITIRIB CHIQRUVCHI SABABLARI, NOMOYON BO'LISHI VA XULQ-ATVOR XUSUSIYATLARI. Научный Фокус, Международный современный научно-практический журнал. № 10 (100) Февраля 2024 г. Часть 1. <http://nauchniyimpuls.ru/index.php/sf/article/download/14791/10443>