



## The main methods of correction of the psycho-emotional state in children with attention deficit hyperactivity syndrome

Nargiza ASKAROVA<sup>1</sup>

Tashkent Medical Academy

### ARTICLE INFO

#### *Article history:*

Received September 2021

Received in revised form  
15 September 2021

Accepted 20 October 2021

Available online

15 November 2021

#### *Keywords:*

affective processes,  
behavior,  
impulsive,  
communicative skills,  
game therapy,  
aggression,  
emotion,  
psychocorrection.

### ABSTRACT

The article discusses the main methods of psycho-emotional correction in children with attention deficit hyperactivity disorder. Psychocorrective work with children suffering from attention deficit disorder, which requires a special approach, is analyzed.

2181-1415/© 2021 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol2-iss10/S-pp548-554>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

## Диққат етишмаслиги синдромли ва гиперактив болаларда эмоционал соҳа коррекциясининг асосий методлари

### АННОТАЦИЯ

#### *Калит сўзлар:*

аффектив жараёнлар,  
хулқ-атвор,  
импульсив,  
коммуникатив  
қўникмалар,  
ўйин терапияси,  
агрессия,  
ҳис-туйғу,  
психокоррекция.

Мақолада диққат етишмаслиги синдромли ва гиперактив болаларда эмоционал соҳа коррекциясининг асосий методлари ҳақида фикр юритилган бўлиб, ушбу синдромли болалар билан олиб бориладиган психокоррекцион ишлар алоҳида ёндашувни талаб этади.

<sup>1</sup> Senior Lecturer Department of Pedagogy and Psychology, Tashkent Medical Academy. Tashkent, Uzbekistan.

# Основные методы коррекции психоэмоционального состояния у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

## АННОТАЦИЯ

### **Ключевые слова:**

аффективные процессы, поведение, импульсивность, коммуникативные навыки, игровая терапия, агрессия, эмоция, психокоррекция.

В статье рассматриваются основные методы психоэмоциональной коррекции у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Анализируется психокоррекционная работа с детьми, страдающими синдромом дефицита внимания, который требует особого подхода.

Бола ҳаётининг биринчи йили охирида ўзгараётган шароитларга мослашадиган хулқ – атворни бошқариш даражасига фаол қўшилиши зарурати туғилади. Мослашишининг устунлик қилувчи усулларида бошқаларига ўтиш оғриқли бўлиши мумкин. Бу боланинг вақтинчалик аффектив нотурғунлиги, унинг хавотирланувчанлиги, қўрқувларини ортишида акс этади.

Катталар бола билан доимий алоқаси жараёнида унинг муҳит билан аффектив ўзаро муносабатларини бошқариш ва тартиблаш, унинг хулқ-атворини аффектив тузилмаларини турли хил психотехник усуллари ўзлаштиришга, аффектив жараёнларни барқорорлаштиришга ёрдам берадилар. Агар баъзи қўзғатувчилар болаги туғилгандан бошлаб куч қонунига мувофиқ аввало миқдорий таъсир кўрсатса, бошқалари эса бошиданоқ сигналли, сифатий аҳамиятга эга. Кейингиларида эса бола фаол, уларни қидиришга йўналган бўлади.

**Биринчидан,** бола олдида унинг атроф олам билан ўзаро муносабатлари жараёнида пайдо бўладиган мослашуви вазифаларини муваффақиятли ҳал этилиши, турли вазиятларда хулқ-атвор бошқарувининг махсус аффектив механизмларини ишлаб чиқишдагина рўй бериши мумкин. Жумладан, у барча аффектив тизимнинг яхлитликда ички барқорорлигини қўллаб-қувватлашнинг ўзига хос усуллари қўллаш орқали таъминланади. Ушбу иккита вазифанинг бажарилиши битта даражадаги илк болалик давридаги аффектив тараққиётнинг ҳар бир босқичида ажратилиши ҳисобига эришилади, яъни мослаштирувчи адекват хулқ – атворни таъминлашга олиб борадиган, шунингдек аффектив рағбатлантириш, зарурий психик тонусни қўллаб-қувватлаш учун бошқа барча даражаларни қўшилиши.

**Иккинчидан,** хулқ-атвор бошқарувига қўшиладиган базал аффектив даражалар изчилиги, боланинг атроф олам билан ўзаро муносабатларидаги ҳақиқий мослашувининг муҳим вазифалари билан шартланади. Бола тараққиёти жараёнида, унинг атроф олам билан алоқаларининг кенгайиши ва чуқурлашишида ушбу вазифалар ўзгаради ва қонуниятга мувофиқ мураккаблашади. Шу тариқа, болада катталар билан биргаликдаги аффектив мослашув, мустақил мослашувга ўтиш усуллари кузатилади.

**Учинчидан**, бир даражанинг бошқалари билан алмашинуви вақтинчалик аффектив мослаша олмаслик орқали рўй беради. Унинг ортида янги, айна вақтда адекват механизмларни “тортиши” келади, улар бундан олдинги босқичда фақатгина аффектив қўзғатувчи вазифасини бажариб, секин-аста шаклланган бўлади.

Айниқса, устунлик қилувчи даражалардан атроф муҳитнинг ўзгарувчан шароитларига жавоб берадиган барқарор аффектив алоқалар даражаларига ўтиш қийиндир. Бунда асосли равишда мослашув тамойилининг ўзи ўзгаради: энди эса барқарор вазиятга стереотипли мослашиш эвазига эмас, балки янги вазиятларни фаол ўзлаштириш, забт этиш ҳисобига. Бу ўтиш даврида пайдо бўладиган кўрқувлар, эмоционал бошқарувнинг барқарор даражаларини мослашишнинг янги вазифаларига мувофиқ келмаслигини акс эттиради.

Уйғун ривожланиш учун бола албатта аффектив мослашувнинг барқарор ва динамик ҳаракатчан усуллариининг алмашилиши босқичидан ўтиши шарт. Бола катталардан ҳар кунлик зарурий “эмоционал озиқланиш”сиз ўзининг тараққиётидаги инқирозли даврларидан етарлича ривожланиб ўта олмайди.

Диққат етишмаслиги ва гиперактивлиги синдромли болаларнинг эмоционал соҳаси психокоррекциясида ўйин терапияси алоҳида ўрин тутди. Ўйин фаолиятини болаларнинг ривожланишига ижобий таъсири механизмлари ва унинг коррекцион, терапевтик мақсадлари адабиётларда етарлича тавсифланган. Мавжуд ёндошувларни умумлаштириш О.А. Карабановага улар асосида ўйиннинг коррекцион таъсири психологик механизмларини ажратиш имконини берди. Ўзига хос ўйин шароитларида бола ижтимоий муносабатлар тизимини кўргазмали-ҳаракатли шаклда моделлаштириш, уларга мўлжал олиш малакасини эгалаш имкониятига эга бўлади. Ўйин шартларида билиш ва шахсий эгоцентризмни босқичли енгиш рўй беради, унга кўра боланинг ўзини – ўзи англаши ривожланади, у ижтимоий жиҳатдан хабардор бўлиб боради, муаммоли вазиятни ҳал этиш тажрибасини орттиради [3. Б. 68].

Ўйиндаги шериклик муносабатлари билан бир қаторда ижобий шахс хусусиятларини шаклланишига шароит яратилади. Ўйинда муаммоли вазиятни ҳал этишнинг адекват усуллариини босқичма-босқич ўрганиш, қайта ишлаш, интериоризацияси ва ўзлаштириш рўй беради. Бола ўйинда ўзининг ички кечинмаларини англаш ва вербаллаштириш асосида муаммоли вазиятни англаш ва унга муносабатини ўзгартириш имкониятига эга бўлади.

Рол контекстида ўйин қоидаларига бўйсунуш боланинг хулқ- атворини ва фаолиятини ихтиёрий бошқарув элементларини шаклланишига туртки беради. Шу тарзда ўйин фаолиятининг кўп функциялилиги, унинг бола шахси ва хулқ-атвори ривожланишига комплексли таъсири очилади. Диққат етишмаслиги ва гиперактивлиги синдромли (ДЕГС деб юритилади) болалар билан олиб бориладиган психокоррекцион ва ривожлантирувчи дастур ўз ичига комплексли ёндошувни, яъни психолог – ўқитувчи – ота-она ҳамкорлигини қамраб олиши зарур. Диққат етишмаслиги ва гиперактивлиги синдромини коррекцияси дастури ўз ичига унинг асосий белгилари (гиперактивлик, импульсивлик, диққатнинг бузилиши)ни ва иккиламчи белгилари билан ҳам ишлашни ўз ичига олиши керак. Хусусан, Н.Н. Заваденко уларга координациянинг бузилиши, шахслараро мулоқот соҳасидаги бузилишларни, хулқ-атворнинг бузилиши, эмоционал соҳа бузилишларини киритишни таклиф қилади. Ишнинг умумлашган тизими қуйидаги жиҳатларни қамраб олиши мумкин:

1. Жисмоний реабилитация.

2. Ўзини-ўзи онгли бошқариш кўникмаларини шакллантириш.
3. Коммуникатив кўникмаларни ривожлантириш.
4. Салбий эмоциялар коррекцияси.
5. Синдром тизимидаги етишмайдиган функцияларни ривожлантириш [2. Б. 112].

ДЕСГ болалар эмоционал соҳаси психокоррекцияси функционал машқларни қамраб олиши мумкин, (ихтиёрийлик ва ўзини-ўзи бошқариш) нафас олиш, кўзларни ҳаракатлантириш машқлари ва бошқалар машқларнинг бир қисмини психолог билан, яна бир қисмини бутун синф билан, кейинги қисмини – уй шароитида ўтказиш мумкин [5. Б. 74]. ДЕСГли болаларнинг жисмоний реабилитацияси тана сезгиларини ривожлантиришга, ҳаракат координацияси ва уларни мувофиқлаштиришни ишлаб чиқишга, склет ва нафас мускулларини ихтиёрий бўшаштириш билимларини ривожлантиришга қаратилган бўлиши зарур. Шунини алоҳида таъкидлаш жоизки, бу борадаги қўзғалиш ва гиперактивликни пасайтирадиган катта жисмоний иш (вазифа) ҳақидаги фикр нотўғридир. Бу болаларнинг асаб тизими шундай тузилганки, ҳам эмоционал, ҳам жисмоний ортиқча зўриқиш, чарчоқ белгиси бўлган мақсадсиз фаолликни янада ривожланишига имкон беради. Шунинг учун ДЕСГли болаларга аэробика кўринишидаги жисмоний машқлар тавсия этилади. Улар юрак – қон томирларини ва нафас тизимини фаолиятини яхшилайдди, чидамлилиқни оширишга, эмоционал бошқарув кўникмаларини ривожланишига ёрдам беради. Бундан ташқари бу болалар кучли ифодаланган эмоционал таркибли ўйинларни ўйнамасликлари керак. Спортнинг сузиш, чанғида учиш турлари фойдалидир.

Ўзини-ўзи бошқариш кўникмаларига ўргатиш – бу гиперактив болаларга қаратилган коррекцион ишнинг энг мураккаб йўналиши. Чунки уларга бошқа болаларга нисбатан барча нарсалар қўзғатувчи таъсир этади. Шунинг учун у бир вақтнинг ўзида бир нечта ишни бажаришга ҳаракат қилади. Оқибат ҳеч қайсиси охирига етмайди ёки юзаки бажарилади. Улар доимо ниманидир тушириб юборадилар, ёки бирор нарсага урилиб кетадилар. Уларга ўз танасини бўшаштиришга ўргатиш (релаксация) уларнинг ўз хулқ-атворини ва хатти-ҳаракатини назорат қилишни ўрганишига ёрдам беради.

Аввало тушунтиришни бўшашиш ва дам олиш жазо эмаслиги, аксинча роҳатлигини англатишдан бошлаш керак. Чунки ДЕСГли болаларчалик ҳеч ким катталардан “Тинч ёт”, “Қимирлайверма”, “Тинчлан” каби буйруқларни кўп эшитмайди, булар эса иродавий кучни талаб этади. Бу босқичда катталарнинг вазифаси болалар ўзини хотиржам сезишлари, ички қулайлик ва қониқиш ҳис этишларига эришишдир. ДЕСГли болалар билан психокоррекцион машғулотларни ўтказиш жараёни, бир қанча муҳим қоидаларга амал қилишни талаб этади.

Машғулотларни ўтказиш қоидалари:

1. Хона ташқи шовқинлардан ҳоли бўлиши керак.
2. Машғулотларга бегоналар аралашishi мумкин эмас.
3. Хона ҳарорати ўрта бўлиши керак.
4. Болаларни хонада бир-бирига ҳалақит бермайдиган тартибда жойлаштириш керак.
5. Жой қулай бўлиши зарур, яхшиси болаларни спорт бўйрасига жойлаштириш зарур.

Болаларни бўшаштириш учун медиатив эртаклардан фойдаланган маъқул. ДЕГСли болаларда эмоционал бошқарув ва коммуникатив кўникмаларни ривожлантириш босқичма-босқич амалга оширилади. Бунда аввало индивидуал машғулотлардан бошлаш муҳим, машғулотлар давомида бола бошқалар билан ўзаро мулоқот қилишга, уларни тинглашга, эмоцияларини англашга, хулқ-атвор қоидаларини тушинишга ўрганиши керак. Психолог буни англагач, болага айтилганларни овоз чиқариб такрорлаш таклиф этилади. Бу даврда ўйин терапиясини қўллаш тўғрироқ бўлади. Ўйин сеанслари давомида психолог бола қийинчилик сезадиган турли вазиятларни моделлаштириш имкониятига эга бўлади. Уларни ижро этиш (катталар ёрдамида ҳам бўлиши мумкин) болага эмоционал рекация ва мулоқотнинг адекват усуллари топишга ёрдам беради, оқибатда ҳаётга кўчирилади.

Гиперактив болаларни кўпинча жанжалкаш, агрессив деб ҳисоблайдилар. Кўпгина ҳолатларда бундай хулқ-атворнинг сабаби ўз ҳис туйғуларини ифодалаш усуллари билмасликларида, бу эса ўз навбатида ўзини-ўзи назорат қилиш билимларининг йўқлиги билан шартланади. Кейинчалик ДЕГСли болаларни гуруҳнинг ишига қўшиш мумкин. Бу гуруҳ хулқ-атворида турлича бузилишлар бўлган 2–3 та боладан иборат бўлгани яхшироқ. Гуруҳга бир вақтнинг ўзида 2 та гиперактив болани киритиш иш самарасини пасайтиради. Бу босқичда хулқ-атвор мажмуини кенгайтиришни давом эттириш зарур. Гуруҳий иш болаларга бевосита мулоқот вазиятига ўзларининг у ёки бу хатти-ҳаракати бошқаларга қандай таъсир қилишини тушунишларига ёрдам беради. Бунда муаммоли вазиятларни ролли ижро этиш ва уларни муҳокамаси ёрдам беради.

Коммуникатив малакаларини ривожлантириш ўзини-ўзи бошқаришга ўргатиш ва салбий эмоцияларни коррекцияси билан чамбарчас боғлиқдир. Аслида, иш йўналишини бундай тақсимлаш шартли, чунки уларни бир-бирисиз амалга ошириб бўлмайди. Ҳар бир йўналишдаги иш жисмоний реабилитация фониди параллел олиб борилиши зарур. Масалан, агрессивлик ва урушқоқликни коррекция қилмай туриб конструктив мулоқот кўникмаларини ривожлантириш мумкин эмас. Ушбу йўналишда болаларни ўзини, ҳиссиётларини бошқаришга ўргатиш муҳим. Бошқа тарафдан эса таъқиқлар ва чегаралар билан боғлиқ йиғилиб қолган ҳис-туйғуларига жавоб қайтариш имконини бериш керак. Бу болага ўздан доимий қониқмаслик ҳиссидан ўзини-ўзи ижобий қабул қилиш ва дунё билан самарали ўзаро муносабат қуришга қайта йўналишга ёрдам имкон боради.

Ушбу синдром тизимидаги етишмайдиган функцияларни ривожлантириш диққатнинг бузилган функциялари, ихтиёрийлик, ҳаракат фаоллиги ва хулқ-атворни ўзи назорат қилишни компенсациялашни ўз мақсади қилиб олади. Бу жараёнда Е.К. Лютова ва Г.Б. Моница аниқ босқичлиликлари асосланишни маслаҳат берадилар. Масалан, диққатнинг барқарорлигини, уни ихтиёрий кўчириш кўникмасини ривожлантиришдан бошланса ижобий самара олинганча бошқа хусусиятларни ривожлантиришга ўтилса бўлади. Сўнгра параллел ривожлантиришда боланинг иккита функциясини машқлантириш мумкин, масалан, диққатни тўплашни ва ўз хулқ-атворини иродавий бошқариш кўникмаларини ривожлантириш мумкин [4. Б. 15].

И.П. Брызгунов ва Е.В. Касатиковалар ДЕГСми коррекциясида етакчи ролни хулқ-атвор психотерапиясига ажратадилар, у ўз ичига болалар, ота-оналар ва педагогларни ўқитишни қамраб олади. Коррекциянинг умумий мақсадига қарамас-

дан ушбу дастурлар боғча, мактаб ва оила шароитида турлича ўзига хосликларга эга. Коррекциянинг оила дастури кўп даражада боланинг хулқ-атвори ва шахсига таалуқли. Психолог учун ота-оналарга болани, уни ўзига хосликларини қабул қилишлари заруратини англашларига ёрдам бериш муҳимдир. Кўпгина гиперактив бола ўсаётган оилада психологик микро муҳит бузилган, ота-оналар ўртасида бундай болани тарбиялаш борасида жанжаллар чиқиб туради [1. Б. 31].

Шунинг учун ота-оналарнинг эмоционал турғунлигини ривожлантиришга ва қўллаб-қувватлаш ва тақдирлаш методлари устунлик қиладиган тарбиянинг ягона стратегияси ишлаб чиқилишига урғу берилиши керак. Бундан ташқари оилада бола ҳаётининг аниқ тартибга риоя қилиниши зарур. Диагностик консультация жараёнида кўпинча бир қатор негатив ҳолатлар аниқланади:

- табиий эмоционал – ижобий мулоқот ўз кучига ва боласига ишончини йўқотган ота-оналар асоссиз равишда тиббий даволашдан умид қиладилар;
- ўзаро муносабатларда бефарқлик, бунда ҳамма нарсага рухсат берилади, боланинг хулқ-атворини назорати амалга оширилмайди;
- боланинг фаоллигини қатъий бостириш, унинг ҳаракатларини гипер-назорат қилиш, бу эса ДЕГСда қарама-қарши натижаларга олиб келади;
- ота-оналар ўртасида болага тарбиявий таъсирнинг эпизодиклиги ва бирликнинг йўқлиги [6. Б. 52].

Гиперактив боланинг ота-оналар билан олиб бориладиган ишнинг биринчи ва муҳим ютуғи боланинг нотабиий хулқ-атворининг оқибати асаб тизимининг бузилганлигини англашдир. Айнан шу коррекция учун таянч нуқта бўлади. Акс ҳолда боланинг хулқ-атворини ўзгартиришга, унинг шахс хусусиятларига таъсир этишга бўлган барча уринишлар натижа бермайди. Бундай маърифий ишлар педагоглар билан ҳам олиб борилиши зарур. Гиперактив боладан мутлоқ интизомни талаб қилиб бўлмайди, чунки бундай ҳолат унинг ишчанлик қобилияти-ни ва материални ўзлаштиришни пасайишига олиб келади. Машғулотлар ўзига турли методларни қамраб олиши зарур. (ҳикоя, намоёиш, ўйин ва ҳ.к.).

Бола топшириқни бевосита бажариш давомида катталар боланинг ҳаракатларини босиқ овоз билан изоҳлаб, ёнида бўлишлари керак. Ўқув машғулотларни ташкил қилишда ўқитувчилар ДЕГСли болаларга алоҳида эътибор қаратишлари зарур бўлади. Жумладан, дарс давомида боланинг диққатини чалғитувчи омилларни камайтириш ва болани доска қаршисидаги қаторга ўқитувчига яқинроқ партага ўтказиш, дарсда берилаётган топшириқларни доскага ёзиб қўйиш, маълум вақт оралиғида фақат битта топшириқ бериш, катта топшириқларни қисмларга ажратиб бериш ва ҳар бир қисмини бажарилишини назорат қилиш, ўқув машғулотлари орасида жисмоний меҳнат, спорт машғулотлари учун вақт ажратиш в.ҳ.з. Бола билан мулоқотнинг эмоционал фонни бир маромда ижобий бўлиши керак, бироқ унинг муваффақиятларидан эйфорияга ва муваффақиятсизликлар туфайли уни рад этишга бормаслик керак.

Хулоса ўрнида шуни айтиш жоизки, ДЕГСли болаларнинг эмоционал соҳаси психокоррекцияси ва ривожлантирувчи дастури ота-оналар ва педагогларни ҳам ўз ичига қамраб олса, тезроқ самарадорликка эришиш мумкин.

### **ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:**

1. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. «Непоседливый ребенок или все о гиперактивных детях». М.: изд-во Института психотерапии, 2001.

2. Заваденко Н.Н. «Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания». // Лечебная педагогика и психология. Прил. к журналу «Дефектология» Вып. № 5. М.: школа – Пресс, 2000.
3. Карабанова О.А., Доронова Т.Н., Е.В. Соловьёва. Развитие игровой деятельности детей 2–7 лет. Методическое пособие для воспитателей. Москва «Просвещение» 2010.
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. «Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми» М.: генезис, 2000.
5. Сиротюк А.Л. «Синдром дефекта внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам М.: ТЦ Сфера, 2002.
6. Шевченко Ю.С. «Коррекция поведения детей и гиперактивностью и психоподобным синдромом: Практическое руководство для врачей, психологов и педагогов» М.: Вита – Пресс 1997.
7. Abdivalieva A.N. Psychodiagnostics of children with attention deficiency syndrome and hyperactivity // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 3. – С. 2352-2355.
8. Melibayeva R.N., Khashimova M.K., Narmetova Yu.K., Komilova M.O., & Bekmirov T.R. (2020). Psychological Mechanisms Of Development Students' Creative Thinking. International journal of scientific & technology research, 9(03).
9. Бекмиров Т.Р. Professional pedagogy of higher education as an important factor // Интернаука. – 2019. – №. 44-2. – С. 61–62.
10. Narmetova Y.K. Organization of the psychological support in the cardiology clinics // Theoretical & Applied Science. – 2016. – №. 7. – С. 28–31.