

**BOLALARDA DIQQAT ETISHMASLIGI VA GIPERAKTIVLIK BUZILISHNI  
KELTIRIB CHIQUARUVCHI SABABLARI, NOMOYON BO'LISHI VA XULQ-ATVOR  
XUSUSIYATLARI**

**Xasanova Mashxura Maxammadsidiqovna**

*NamDU erkin tadqiqotchisi,*

**Shodmanov Qodirjon Odilxanovich**

*NamDU, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada bolalarda ko'p uchraydigan diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromini keltirib chiqaruvchi sabablari, uning nomoyon bo'lishi hamda xulq atvor xususiyatlari haqida so'z yurutilgan.*

**Kalit so'zlar:** *sun'iy yorug'lik, antisosial genetik stimullar, giperaktivlik, impulsivlik, nomutanosiblik.*

**Аннотация:** *В этой статье рассматриваются причины, проявления и поведенческие особенности синдрома дефицита внимания и гиперактивности, которые часто встречаются у детей.*

**Ключевые слова:** *искусственный свет, антисоциальные генетические стимулы, гиперактивность, баланс, импульсивности.*

**Annotation:** *This article discusses the causes, inconsistencies, and behavioral characteristics that cause Attention Deficit Hyperactivity syndrome, which are common in children.*

**Annotation:** *artificial light antisocial genetic stimuli hyperactivity, impulsivity, imbalance.*

Ko'pincha ota-onalar farzandining bir joyda o'tirishi juda qiyin, u juda ko'p harakat qiladi, bezovtalanadi, qimirlaydi, juda baland ovozda gapiradi va ko'pincha boshqa bolalar va kattalarni bezovta qiladi va shunday xolatlardan noliydilar. Bunday bolalar o'z harakatlarida noqulay, ular zaif muvofiqlashtirish, mushaklarni nazorat qilish zaif, shuning uchun ular tez-tez qoqilib tushadi. Bunday bolalarning diqqatini bir narsaga qaratishi juda qiyin, u osongina chalg'iydi, ko'p savollar beradi, lekin javobni kutmaydi, balki boshqa diqqatini boshqa faoliyatga qarata boshlaydi, uni ham tezda tark etadi. Bularning barchasi qisqa vaqt ichida sodir bo'ladi. Ba'zida bu bolalarning energiyasi bir necha kishi uchun yetarli bo'lib tuyuladi, shuning uchun bunday bolalar giperaktiv buzilish deb ataladi. Ehtimol, ota-onalar bolaning kichik yoshida faollikning birinchi belgilariga duch kelishlari mumkin. Albatta, energiyasi to'lib-toshgan har qanday hayajonlangan bolani asab tizimining buzilishi yoki kasalliklari bo'lgan bola deb tasniflamaslik kerak. Agar bolalar ba'zan o'jar yoki itoatsiz bo'lsa, bu normaldir. Shuningdek, bolaning uyqu vaqti bo'lsa-da, tong otguncha uyg'onishi, injiq bo'lishi yoki do'konda o'ynashi, ba'zan to'shakda "aylanib yuradigan" holatlar ham normaga mos keladi. Biroq, agar bu holatni o'z-o'zidan bartaraf etishning iloji bo'lmasa, bola haddan

tashqari qo'zg'aluvchan, impulsiv va hokazo bo'lsa, mutaxassisga oborish kerak. Diqqat yetishmasligi va giperaktivli sindromi (DYGS) ko'p sonli bolalarda uchraydi (turli tadqiqotlarga ko'ra, bolalarning taxminan 10 foizi undan aziyat chekadi) va ularning ijtimoiy moslashuviga katta xalaqit beradi. Bu sindrom o'g'il bolalarda qizlarga qaraganda 4-5 marta ko'proq uchraydi.

DYGSning dastlabki ko'rinishlari ba'zan hayotning birinchi yilida kuzatilishi mumkin. Bunday bolalar turli xil ogohlantirishlarga haddan tashqari sezgir (masalan, sun'iy yorug'lik, tovushlar, onaning chaqaloqqa g'amxo'rlik qilish bilan bog'liq turli harakatlari va boshqalar); baland ovozda yig'lash, uyqu buzilishi (uxlab qolish qiyinligi, ozgina uxlash, haddan tashqari uyg'oqlik); Ular vosita rivojlanishida bir oz orqada bo'lishi mumkin (boshqalarga qaraganda 1-2 oydan keyin ular aylana boshlaydi, emaklaydi, yura boshlaydi), shuningdek nutqda - ular inert, passiv va juda hissiy emas. Bola hayotining birinchi yillarida ota-onalarning asosiy tashvishi chaqaloqning haddan tashqari ko'p harakatlari, ularning tabiati (bezovtaligi). Bunday bolalarni kuzatayotganda, shifokorlar nutqining rivojlanishida biroz kechikishini sezadilar (keyinchalik bolalar o'zlarini iboralar bilan ifodalay boshlaydilar); Bolalarda vosita noqulayligi (qo'pollik) va keyinchalik murakkab harakatlarni (sakrash va boshqalar) o'zlashtirish kuzatiladi.

Uch yosh, hatto normal rivojlanishi bilan ham, bola uchun alohida hisoblanadi: bir tomondan, bu davrda e'tibor va xotira faol rivojlanadi, boshqa tomondan, birinchi rivojlanish inqirozi kuzatiladi. Bu davrning asosiy muammolari: mustaqillik va faollikning kuchayishi bilan birga negativizm, o'jarlik kuchayib borada. Bola shaxs sifatida o'ziga ta'sir qilish chegaralarini faol himoya qiladi, uning "men"i kuchayadi.

Shuning uchun, ko'pincha bolaning 3-4 yoshda, ota-onalar uning xatti-harakatini normal deb bilishadi va shifokorga murojaat qilishmaydi va o'qituvchilar bolaning nazoratsizligi va dars paytida o'tirib, topshiriqni bajara olmasligi haqida shikoyat qila boshlaganlarida, ota-onalar uchun bunday vaziyat ajablanarli bo'ladi. Bu barcha kutilmagan ko'rinishlar giperaktiv bolaning asab tizimining jismoniy va ruhiy stressning kuchayishi fonida unga qo'yiladigan yangi talablarga dosh bera olmasligi bilan izohlanadi.

Shuni yodda tutish kerakki, bola o'z xatti-harakatining oqibatlarini to'liq oldindan ko'ra olmaydi va o'smirlik davrida tajovuzkorlik bilan birgalikda birinchi o'rinda bo'lgan harakatlarga olib kelishi mumkin bo'lgan holatlarni tan olmaydi.

Farzandlarida bunday buzilishlardan shubhalangan ota-onalar, bu qaysi yoshda bo'lishidan qat'iy nazar, nevrolog yoki psixiatrga murojaat qilishlari va bolani tekshirtirishlari kerak, chunki ba'zida DYGS niqobi ostida boshqa, jiddiyroq kasalliklar yashiringan bo'lishi mumkin.

DYGSning kelib chiqishida genetik mexanizmlar muhim rol o'ynaydi. Agar oilalarda bolalik davrida shunga o'xshash muammolar bo'lgan yaqin qarindoshlar bo'lsa, giperaktivlikni rivojlanish xavfi taxminan 30% ni tashkil qiladi. DYGS paydo bo'lishida yetakchi rolni homiladorlik va tug'ish paytida noqulay omillar sabab bo'ladi:

- homilaning intrauterin gipoksiyasi (kislород etishmasligi);
- homilador bo'lish tahdidi;
- homiladorlik paytida onaning chekish va yomon ovqatlanishi;
- homiladorlik paytida stress;
- erta tug'ilish (og'irligi 2500 g dan kam bo'lgan chaqaloq tug'ilishi);
- erta, vaqtinchalik yoki uzoq muddatli tug'ilish;

Oiladagi keskinlik va tez-tez nizolarni yuzaga kelib turishi, bolalarga nisbatan murossasizlik va haddan tashqari jiddiylik ham ushbu sindromning rivojlanishiga yordam beradi.

DYGSning namoyon bo'lishi:

- E'tiborsizlik;
  - bola tafsilotlarga e'tibor qarata olmaydi, shuning uchun u biron bir vazifani bajarishda xato qiladi (MTTda, maktabda);
  - unga aytilgan nutqni diqqat bilan tinglay olmay, odamda odatda boshqalarning so'zlari va mulohazalarini e'tiborsiz qoldirayotgandek taassurot uyg'otadi;
  - qilayotgan ishini oxiriga yetkazmaydi, bu ishni yoqtirmagani uchun o'z e'tirozini shu tarzda bildirayotganga o'xshaydi. Ammo bola oddiygina ish qoidalarini o'rgana olmaydi va ularga rioya qila olmaydi;
  - o'z faoliyatini tashkil etishda katta qiyinchiliklarni boshdan kechiradi;
  - uzoq muddatli ruhiy stressni talab qiladigan vazifalardan qochadi;
  - ko'pincha o'z narsalarini, maktabda va uyda zarur bo'lgan narsalarni yo'qotadi: MTTda u hech qachon bosh kiyimini, sinfda - qalam yoki kundalikni topa olmaydi, garchi onasi birinchi marta hamma narsani bir joyga to'plagan va qo'ygan bo'lsa ham;
  - begona stimullar bilan osongina chalg'itadi;
  - doim hamma narsani unutadi.
2. Giperaktivlik:
- bola notinch, bezovta bo'ladi, hech qanday sababsiz qo'llarini va oyoqlarini harakatga keltiradi, stulda emaklaydi, doimo atrofga aylanadi;
  - uzoq vaqt bir joyda o'tira olmaslik, ruxsatsiz o'rnidan sakrash, sinfda sayr qilish va h.k.;
  - bolaning faoliyati, qoida tariqasida, aniq maqsadga ega emas. U shunchaki yuguradi, aylanadi, ko'tariladi, biror joyga ko'tarilishga harakat qiladi, garchi ba'zida bu xavfsiz emas;
  - jim o'yinlar o'ynay olmaydi, dam olmaydi, jim va xotirjam o'tirmaydi yoki ba'zi narsalarni qila olmaydi;
  - tez-tez gapiradi.
3. Impulsivlik:
- bola ko'pincha savollarga o'ylamasdan, ularni oxirigacha tinglamasdan javob beradi, ba'zida u javob o'rniga shunchaki qichqiradi;

- vaziyat va muhitdan qat'iy nazar, o'z navbatini kutishda qiynaladi;
- odatda boshqalarga aralashadi, suhbatlarga, o'yinlarga aralashadi, boshqalarni bezovta qiladi;
- sabrsizlikni namoyon qiladi va o'z xohish-istaklarini darhol qondirishni talab qiladi.
- nozik harakatlarni buzish (oyoq bog'ichlarini bog'lash, qaychi ishlatish, rang berish, yozish, chizish);
- nomutanosiblik (bolalar velosipedda yoki konkida uchishni o'rganishda qiyinchiliklarga duch kelishadi);
- vizual-fazoviy muvofiqlashtirishning buzilishi (sport bilan shug'ullana olmaslik, ayniqsa to'p bilan);
- tengdoshlar va kattalar bilan munosabatlardagi qiyinchilik - giperaktiv xatti-harakatlar ota-onalarni ham, o'qituvchilarni ham bezovta qilishi, boshqalarning rad etilishiga olib kelishi mumkin, bu esa bolani g'azablantiradi va u nazoratsiz bo'lib qoladi.

4. Xulq-atvorning xususiyatlari:

- Bola tirik, harakatchan, faol - buning nimasi yomon?
- Bundan tashqari, u yoshidan ham aqlli, hech bo'lmaganda u kompyuterni buvisiga qaraganda tezroq va yaxshiroq o'zlashtirgan va murakkab o'yinchoqni qanday qilib harakatga keltirishni biladi. Shifokorlar rivojlanish kechikishini ko'rsatmaydi. Va shunga qaramay, siz doimo uning bezovtaligi, atrofga yugurishi, qo'zg'aluvchanligi, sabrsizligi, tushunarsiz javoblaridan g'azablanasiz.

Har qanday faol bolani giperaktiv deb tasniflashga shoshilmang. Farzandingiz energiyaga to'la, to'lib-toshgan va ba'zida o'jar va itoatsiz bo'lib qolsa, bu uning giperaktiv ekanligini anglatmaydi. Agar siz do'stingiz bilan suhbatlashayotgan bo'lsangiz va bola g'azablana boshlasa va bir joyda turolmasa yoki stolda o'tira olmasa - bu normal holat. Uzoq safarlar, bayramlar, mehmonlar va boshqa hodisalar ham bolalarni charchatadi.

Xulosa qilib shuni ta'kidlash joizki, DYGS eng munozarali va bahsli ruhiy kasalliklardan biridir. DYGS va uni davolash masalalari XX asrning 70-yillaridan beri izlanib kelinmoqda. Ushbu sindromning mavjudligiga ko'plab shifokorlar, o'qituvchilar, ota-onalar va ommaviy axborot vositalari tomonidan shubha bilan qaraladi. DYGS haqidagi fikrlar doirasi juda keng - bu sindrom mavjudligiga ishonmaydiganlardan tortib, bu holat uchun genetik yoki fiziologik shartlar mavjudligiga ishonadiganlargacha. Ba'zi tadqiqotchilar hatto iqlim omillarining bolalarda DYGS rivojlanishiga ta'sirini ta'kidlaydilar. DYGS nimadan iboratligi haqida aniqlik yo'qligi va diagnostika mezonlarining o'zgarishi chalkashlikka olib keladi. Ota-onalarga bolani to'g'ri tarbiyalash usullarini o'rgatish. Bolalarni ta'lim tizimida qo'llab-quvvatlash uchun xulq-atvor usullariga asoslangan amaliy ishlanmalar, masalan, aralashuv tizimi va kerakli xatti-harakatlarni qo'llab-quvvatlash, o'quvchilarning qiyin

xatti-harakatlarini funksional baholash va muammolarni hal qilish uchun o'quv muhitini qayta loyihalashni ta'minlaydi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. B. Lerg, A. Passolt "Giperaktivlik bolalar psixomotrni tuzatish" Akademiya nashriyoti 2004 y.
2. I.P. Bryazgunov, E.V. Kasatikova "Bolalarda giperaktivlik bilan diqqat yetishmasligi" Akademiya nashriyoti 2005-y.
3. N.N. Zavadenko, N.Yu. Suvorinova, M.V. Rummyantseva "Diqqat etishmasligi bilan giperaktivlik: xavf omillari, yosh dinamikasi, diagnostika xususiyatlari" // Defektologiya. - 2003. - 6-son.
4. Maxammadjon o'g'li Y. B. ., Odilxanovich , S. Q. ., & Maxammadsidiqovna , X. M. . (2023). O'QUVCHILARGA INGLIZ TILINI O'RGATISHNING SAMARALI USULLARI. Scientific Impulse, 1(7), 340-342. Retrieved from <https://nauchniyimpuls.ru/index.php/ni/article/view/5693>
5. M.M.Xasanova. Bolalardagi diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromining ba'zi bir jihatlari. – Innovations in technology and science education scientific journal.VOLUME 2, ISSUE 14, 574-578-b.
6. Xasanova, M., & Shodmanov, Q. (2023). Maktab yoshidagi bolalardagi diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromini kelib chiqishi, rivojlanishi hamda uni bartaraf etish usullari. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(12), 11-13. извлечено от <https://www.in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/24020>
7. Xasanova, M. & Shodmanov, Q. Rivojlanishida nuqsoni – diqqat yetishmovchilik sindromi bor bolalarning tibbiy rehabilitatsiyasi masalalari. «MAXSUS VA INKLYUZIV TA'LIM: AN'ANA,TAJRIBA VA INNOVATSIYALAR» mavzusida respublika anjumani tezislari to'plami. – Nizomiy nomidagi TDPU. (2023). 650-653 betlar.