

GIPERAKTIV BOLALAR BILAN ISHLASHDA NIZOLI VAZIYATLAR VA STRESSLI HOLATLARDAN CHIQISH YO‘LLARI

Norqobilova Surayyo G‘ulom qizi

Qarshi davlat universiteti Psixologiya kafedrası

2-kurs tayanch doktoranti

E-mail: norkobilovasurayyo@gmail.com [Tel: +998914651363](tel:+998914651363)

Kalit so‘zlar: giperaktiv bolalar, nizoli vaziyat, stress, o‘shish, amalga oshirish, susaytirish, nafas olish, massaj qilish

Ключевые слова: гиперактивные дети, конфликтная ситуация, стресс, рост, реализация, расслабление, дыхание, массаж.

Key words: hyperactive children, conflict situation, stress, growth, realization, relaxation, breathing, massage.

Annotatsiya: Maktabda va uyda giperaktiv bolalar bilan muloqotda bo‘lganda, ziddiyatli vaziyatlar va stressli sharoitlar ko‘pincha bolalarning o‘zida ham, kattalarda ham (o‘qituvchilar, o‘qituvchilar, ota-onalar) paydo bo‘ladi. Shu sababli, maqolada konfliktli vaziyatdan va stressli holatdan chiqish mexanizmlari qisqacha tavsiflanadi.

Аннотация: При общении с гиперактивными детьми в школе и дома часто возникают конфликтные ситуации и стрессовые состояния как у самих детей, так и у взрослых (учителей, педагогов, родителей). Поэтому в статье кратко описаны механизмы выхода из конфликтной ситуации и стрессовой ситуации.

Abstract: When communicating with hyperactive children at school and at home, conflict situations and stressful conditions often arise both in the children themselves and in adults (teachers, educators, parents). Therefore, the article briefly describes the mechanisms for getting out of conflict situations and stressful situations.

Maktabda va uyda giperaktiv bolalar bilan muloqotda bo‘lganda, ziddiyatli vaziyatlar va stressli sharoitlar ko‘pincha bolalarning o‘zida ham, kattalarda ham (o‘qituvchilar, o‘qituvchilar, ota-onalar) paydo bo‘ladi. Shu sababli, maqolada konfliktli vaziyatdan va stressli holatdan chiqish mexanizmlari qisqacha tavsiflanadi.

Nizoli holat. Albatta, ziddiyatli vaziyatlarga yo‘l qo‘ymaslik va o‘z vaqtida oldini olish maqsadga muvofiqdir. Buning uchun bolalarni bir-biri bilan munosabatda bo‘lishga, nizolarni insonparvar va konstruktiv tarzda hal qilishga o‘rgatish kerak.

Ammo, agar mojaroli vaziyat yuzaga kelgan bo'lsa, unda siz uning dinamikasi haqida doimo eslab qolishingiz kerak. Amerikalik psixolog L. Volterning tadqiqoti natijalariga ko'ra, konfliktli vaziyatning dinamikasi uchta asosiy bosqichdan iborat:

- birinchi bosqich - o'sish;
- ikkinchi bosqich - amalga oshirish;
- uchinchi bosqich - susaytirish.

Mojaroli vaziyatning rivojlanishiga to'sqinlik qilishning eng muvaffaqiyatli usuli - bu birinchi bosqichda (o'sish). Buning uchun konfliktni kommunikativ o'zaro ta'sirlar bosqichidan subyekt-faoliyat bosqichiga o'tkazish kerak. Misol uchun, ikkita giperaktiv bolalar o'rtasida keskinlik ko'tarilganda, siz ularga qandaydir qo'shma vazifani bajarishni tayinlashingiz mumkin. Bu jismoniy mehnat yoki sport bilan bog'liq bo'lishi juda muhim (sinfni tozalash, qorni tozalash, futbol o'yini, yugurish musobaqasi va boshqalar). Mushaklardagi yuklamalari "salbiy" energiyani chiqarib tashlashga yordam beradi va nizoli vaziyatni yumshatadi. Agar ziddiyatli vaziyat shunga qaramay ikkinchi bosqichga (amalga oshirish) o'tgan bo'lsa, uni ikki marta bostirish mumkin bo'ladi. Nizolashayotgan tomonlar qizishib ketadi va yarashishga rozi bo'lmaydi. Ushbu bosqichda "salbiy" energiya kuch texnikasida (og'zaki, tana va boshqalar) o'z ifodasini topadi. Ushbu bosqichdagi tarbiyaviy faoliyati muvaffaqiyat keltirmaydi. Uchinchi bosqichda (susaytirish), konfliktli vaziyat tugagach va mojaro ishtirokchilari "salbiy" energiyani chiqarib yuborganda, keskinlik chiqariladi. Bolalarda aybdorlik, pushaymonlik va afsuslanish hissi paydo bo'ladi. Nizo ishtirokchilari yanada yaxshiroq bo'lishga intilishadi va ijobiy o'zgarishlarga tayyor bo'lishadi. Ushbu bosqichda tarbiyaviy suhbatlar, ziddiyatli vaziyatning sabablarini tahlil qilish va undan chiqishning boshqa yo'llarini birgalikda modellashtirish allaqachon samarali bo'ladi. Nizo ishtirokchilari bilan suhbatga tayyorgarlik ko'rish uchun o'qituvchi (ota-ona) avvalo o'zidagi taranglik va g'azabni bartaraf qilishi kerak. Buning uchun siz W. Reich tana terapiyasi tizimidan bir nechta oddiy mashqlarni bajarishingiz mumkin.

a) Nafas olish. Tarbiyasi og'ir bola bilan gaplashishdan oldin chuqur nafas oling. Nafas chiqarayotganda, tasavvuringizda keskin harakat bilan, go'yo yuzingizdagi tarang niqobni "yulib tashlang": ko'zingizdagi nafrat uchqunini "o'chiring", lablaringizni bo'shashtiring, bo'yin va ko'kragingizni bo'shating. Tasavvur qiling-a, nafas chiqarish orqali siz tanangiz mushaklarida o'rtnashib olgan "halqa"li niqobni olib tashlaysiz va uni lablar, bo'yin, ko'krak va ko'zlaringizdan xalos qilasiz. Shundan so'ng, suhbatni boshlang!

b) Massaj qilish. Ehtimol, stressdan xalos bo‘lish uchun boshqa usul sizga mos keladi. O‘quvchi bilan suhbatni boshlashdan oldin, barmoq uchlari bilan ko‘z qovoqlarini massaj qiling, kaftlaringizni peshonadan jag‘iga tomon harakatlantirib yuzingizdagi eski niqobni “olib tashlang”. Bu jestni bajarish uchun 1-1,5 soniya vaqt ketadi. Ko‘pincha o‘qituvchi ziddiyatli vaziyatni hal qilishda vositachilik funksiyasini bajarishi kerak. To‘rt bosqichdan iborat nizoda o‘qituvchi vositachiligining samarali metodologiyasi N.V.Samoukina tomonidan taklif qilingan¹.

c) 1-qadam: “Suhbatlashishga vaqt ajrating” Ushbu bosqichda vositachi ishtirokchilarga muzokaralar vaqti va joyini kelishib olishga yordam beradi. Bunday holda, quyidagi shartlar bajarilishi kerak:

d) suhbat uzoq bo‘lishi kerak (2-4 soat);

e) suhbat o‘tkazishga tanlangan joy har qanday aralashuv uchun mos bo‘lishi kerak (telefon suhbatlari, eshik ochilishi va boshqalar),

f) v) suhbat vaqti shunday belgilansinki, ishtirokchilarning hech biri hech qayerga shoshilmasin.

Muzokaralar bo‘yicha kelishganingizda, ishtirokchilar ikkita asosiy taqiqlovchi qoidani shakllantirishlari kerak. Birinchidan, agar muzokaralar boshlangan bo‘lsa, kelishilgan vaqt tugashidan oldin xonani tark etish ta‘qiqlanadi. Birinchidan, siz “eshikni taqillatib”yugurib chiqolmaysiz, “Men bu haqida umuman gapirishni xohlamayman!”, “Xo‘sh, bu yerda nima haqida gapirishim mumkinligi endi aniq bo‘ldi, “Ko‘rib turibmanki, meni bu yerda hech kim tushunmaydi!” kabi iboralarni ishlatishingiz man etiladi! Ikkinchidan: “kuch texnikasi” dan foydalanish ta‘qiqlanadi (boshqa odamni taslim bo‘lishga, yengilishga majbur qilish). Siz muloqotda sherigingizni kamsitib, haqorat qilishingiz mumkin emas.

2-qadam: “Suhbat tashkil etishni rejalashtirish.” Suhbatning boshida uni to‘g‘ri “boshlash” muhimdir. O‘qituvchi muzokaralarda amalga oshiradigan ustanovka bu o‘quvchilarning hech birini o‘z pozitsiyasidan butunlay voz kechishga majburlamaslikdir. O‘quvchilar bilan birgalikda barcha ziddiyatli tomonlarning ijobiy tomonlarini hisobga oladigan yangi pozitsiyani ishlab chiqish kerak. Hech kim xafa bo‘lmasligi kerak! Agar yigitlar umumiy kelishuvni ishlab chiqishda

¹ Самоукина Н В Игры, в которые играют Дубна, 2002

ularning har birining fikri tinglanganiga ishonch bilan chiqib ketishsa, muzokaralar muvaffaqiyatli bo‘ladi.

3-qadam - gapiring. Ushbu bosqichda nizolashuvchi tomonlar va vositachi janjal obyektini aniqlash va muammoni shakllantirish vazifasini bajaradi. Nizolashayotgan tomonlar o‘z fikrlarini bildirsin, o‘z pozitsiyasini to‘liq ifoda etsin va barcha ishtirokchilarning pozitsiyasini tinglasin. Muammoni shakllantirishda bolalarni bir-biriga do‘stona munosabatda bo‘lishga o‘rgatish, bir-birining qadr-qimmatini hurmat qilish kerakligini ko‘rsatish kerak.

4-bosqich “Kelishuv”. Suhbatda ishtirokchilarning “qalblarini yengillashtiring” deb gapiradigan bir lahza keladi. Ular yarashish uchun psixologik jihatdan tayyor. Ular tinchlanishadi, taranglik pasayadi. Ularning o‘zlari ham janjaldan charchaganlar yoki shunchaki charchaganlar. Ammo, har qanday holatda, kelishib olish vaqti keladi.

Qog‘oz va qalamlarni tayyorlang. Kelishuv hujjati matnida muzokaralar qarori va nizolashayotgan tomonlarning har biri qarorni amalga oshirish uchun nima, qanday va qachon qilish kerakligi tavsifi bo‘lishi kerak. Har bir ishtirokchi: u sherikidan nimani kutayotgani va o‘zi u uchun nima qila olishini matn qilib yozsin. Keyin matnlar umumiy yagona matnga birlashtiriladigan muhokamani tashkil qilishi kerak. Kelishuvni hamma ko‘rishi uchun sinfxona devoriga osib qo‘yish foydalidir. Biroz vaqt o‘tgach, ikkinchi darajali munozara tashkil etilishi mumkin: ya’ni kelishuvda bayon qilingan yechim qanday amalga oshirilmoqda.

Stressli holat. Maktabdagi bolalar surunkali emotsional, informatsion, sensorimotor, neyrovegetativ va psixogen stress holatida. Stressning paydo bo‘lishiga miya rivojlanishining yosh bosqichlariga mos kelmaydigan va bolalarning kognitiv sohasining psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olmaydigan mashg‘ulotlar yordam beradi. Stress omillari noto‘g‘ri javoblar va harakatlar uchun doimiy jazo tahdidini o‘z ichiga oladi. Bundan tashqari, bolaning giperaktivligining psixofiziologik mexanizmi stress holatiga imkon qadar yaqin. Stressning evolyutsion ahamiyati (yarim sharlar o‘zaro ta’sirining buzilishi) insonni tana darajasida o‘zini o‘zi himoya qilishga va oniy ongsiz reaksiyalar (o‘ng yarim shar) uchun fiziologik tayyorlashdan iboratdir. Chap yarim sharni bo‘shatish stressli vaziyatda ongli va uzoq muddatli qaror qabul qilishni istisno qiladi. O‘ng yarim shar, miya sopi tuzilmalari va simpatik asab tizimi omon qolishga qaratilgan himoya reflekslarini faollashtiradi. Sezuvcchanlik oshadi, qon oqimi kuchayadi, mushaklarning qisqarishi va boshqalar kuchayadi. Ko‘plab tadqiqotlar shuni

ko'rsatdiki, stressning surunkali ta'siri bolaning miyasining rivojlanishiga keskin to'sqinlik qiladi. Stress vaqtida asab yo'llarining rivojlanishi faqat omon qolish markazlarida sodir bo'ladi, miya yarim korteksida nerv tuzilmalarining rivojlanishi cheklangan. Stressning doimiy harakati asabiy faoliyat asosan simpatik asab tizimida, o'ng yarim sharda va miya poyasida to'planishiga olib keladi. Miyaning boshqa sohalari, ayniqsa chap yarim sharning frontal lobi qisman bloklanishi mumkin. Stress paytida og'riqni kamaytirish uchun zarur bo'lgan maxsus kimyoviy moddalar (enkefalinlar) chiqariladi. Ular miya hujayralarini, ayniqsa o'rganish va xotirada bevosita ishtirok etadigan limbik tizimni yo'q qiladi. Yana bir misol. Stress vaqtida ajralib chiqadigan adrenalin organizmni jang qilish va qochish uchun faollashtiradi, bu esa bolalarda giperaktivlik va bezovtalik fasadida namoyon bo'ladi. Hissiy stressli vaziyatda ko'zlar sahifani yuqoridan pastga va chapdan o'ngga qarab skanerlashi imkonsiz bo'lib qoladi. Stressga refleks javob berish paytida, nigoh periferik bo'ladi, atrofdagi bo'shliqni maksimal darajada nazorat qilish uchun vizual idrok maydoni ortadi. Doimiy stress holatida ko'zlarning tashqi mushaklari kuchayadi, ichki esa zaiflashadi va cho'ziladi. Periferik ko'rishning bu refleksi evolyutsiya jarayonida shakllanadi va xavfli paytda himoya reaksiyasi sifatida xizmat qiladi. Bolaning ko'z harakati muhim rivojlanish omilidir. Agar barmoqni kuzatish paytida ko'zda sakrash sodir bo'lsa va bu og'riq keltirsa, unda bunday bola, albatta, o'qilgan narsani o'qish va tushunishda qiyinchiliklarga duch keladi. Ko'z mushaklarining rivojlanishi va mashqlari markaziy ko'rish maydonining asab tarmoqlarini va motorni kuzatishni rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, axborot va emotsional stresslar Axilles tovonining mudofaa refleksini keltirib chiqaradi, bu esa gastroknemius va boldir mushaklarining qisqarishiga yordam beradi va odamni "yarim egilgan" tovonlarda yurishga majbur qiladi.

Bu tananing og'irlik markazini oyoq barmoqlariga siljitadi va orqa va bo'yinni tortadi. Ushbu refleksning evolyutsion ahamiyati shundaki, mushaklarning qisqarishiga vaqt sarflamasdan, xavf tug'ilganda tezda sakrab qochishdir. Biroq, uzoq vaqt davomida orqa kuchlanish miyaga miya omurilik suyuqligi oqimining pasayishiga olib keladi va uning fiziologik faolligini pasaytiradi. Boldir mushaklarining surunkali qisqarishi yurish o'rniga oyoq barmoqlari bilan yurish yoki doimiy yugurishga olib kelishi mumkin. Giperaktiv bolalar uchun ko'plab korreksion mashqlar oyoq mushaklarini bo'shashtirish va Axilles tovonining himoya refleksini zararsizlantirish uchun mo'ljallangan. Stressli vaziyatda korpus

kallosumining o'tkazuvchanligi buziladi, yetakchi yarim shar katta yukni oladi va boshqariladigan yarim sharni blokirovka qiladi. Yarim sharlar ishining integratsiyasi buziladi. Fazoviy orientatsiya, adekvat hissiy munosabat, vizual va eshitish idrokini yozadign qo'lning ishi bilan muvofiqlashtirish buziladi. Bunday holatda bola o'qiy olmaydi va yoza olmaydi, ma'lumotni quloq yoki ko'z bilan idrok etadi xolos. Stressli holatni muvaffaqiyatli bartaraf etishning asosiy shartlaridan biri miyani mustahkamlovchi va birlashtiruvchi korpus kallosumining rivojlanishi hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati

- I. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2002 — 128 с. (Серия «Практическая психология».) ISBN 5-89144-283-3.
- II. А. Л. Сиротюк, А.С. Сиротюк. Закономерности психического развития детей от рождения до 9 лет - М.: Директ -Медиа, 2014. -2022 с.
- III. Сиротюк А.Л. Дифференцированное обучение детей с учетом индивидуально - психологических особенностей. Дис....д-ра психол.наук. М., 2004
- IV. Сиротюк А.Л. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка//Дошкольное воспитание. 2005.N 1
- V. Сиротюк А. Л. Развитие интеллекта дошкольников. М., 2002
- VI. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учётом психофизиологии. М., 2000
- VII. Сиротюк А. Л. Психофизиологическое и нейропсихологическое сопровождение обучения. М., 2003