



DUDUQLANISH VA UNI BARTARAF ETISH USULLARI

Andijon davlat pedagogika instituti
O'qituvchisi Qosimova Muattar

Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15256223>

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarda duduqlanish sabablari, alomatlari, davolash, va ularga klinik jihatdan yondashish haqida. Unda o'qituvchilar duduqlanishni bartaraf etis Ush qonun qoidalari, bolalardagi nutq tortishishlarini oldini olish va tuzatish usullari berilgan.

Kalit so'zlar: Duduqlanish, nutq buzulishi, didaktik prinsplar, korreksiya, metodika, ertaakterapiya, psixoterapiya.

Duduqlanish (logonevroz) — bu nutqning ravonligi buzilishi bo'lib, tovushlar, bo'g'inlar yoki so'zlarning takrorlanishi, cho'zilishi yoki to'satdan to'xtab qolishi bilan namoyon bo'ladi. Duduqlanuvchi shaxs nima demoqchi ekanligini biladi, ammo aytishda qiynaladi.

Logopedik mashg'ulotlar

Logopedik mashg'ulotlar duduqlanuvchi bolaning nutqi va shaxsiga pedagogik-tuzatish orqali ta'sir etishning asosiy vazifalarini o'zida aks ettiradi. Bu mashg'ulotlar muayyan tartibda, uzluksiz, bosqichli, asosiy didaktik prinsplarni hisobga olgan holda har bir bolaning shaxsiy xususiyatlariga bog'liq ravishda olib boriladi .

Psixoterapiya

Duduqlanishdan kelib chiqadigan stress, tashvish va o'ziga ishonch muammolarini hal qilishga qaratilgan kognitiv terapiya usullari qo'llaniladi. Bu usullar duduqlanishni yomonlashtiradigan fikrlash tarzini o'zgartirishga harakat qiladi .

Nafasni rivojlantirishga qaratilgan o'yinlar

Duduqlanishni bartaraf etishda nafasni rivojlantirishga qaratilgan o'yinlar, masalan, "Kapalaklar uchayapti", "Kimning qushchasi uzoqqa uchadi?" kabi o'yinlar qo'llaniladi. Bu o'yinlar bolalarda to'g'ri nafas olish va chiqarish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Elektron qurilmalar Nutqning ravonligini oshirish uchun turli xil elektron qurilmalar mavjud. Terapevt tanlangan elektron qurilmani aniqlaydi va bu qurilmalar nutq terapiyasida qo'llaniladi .

Ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlar

Ota-onalar duduqlangan bolaga qanday munosabatda bo'lishlari haqida ma'lumot olishadi. Duduqlanishni davolashda odamning yaqin muhitining ta'siri juda katta.

Dori vositalari

Duduqlanishni davolash uchun tasdiqlangan dorilar yo'q. Biroq, epilepsiya, depressiya va tashvishlarni davolashda ishlatiladigan ba'zi dorilar sinab ko'rilmogda. Ushbu dorilar uzoq muddat foydalanishda juda ko'p yon ta'sirga ega

Duduqlanishni bartaraf etish uchun kompleks yondashuv zarur bo'lib, bu logopedik mashg'ulotlar, psixoterapiya, nafasni rivojlantirishga qaratilgan o'yinlar, elektron qurilmalar, ota-onalar bilan ishlash va ba'zi hollarda dori vositalarini o'z ichiga oladi. Erta tashxis va to'g'ri davolash choralari duduqlanishning umrbod muammoga aylanishining oldini oladi .

Duduqlanishni bartaraf etishda amaliy mashqlar muhim rol o'ynaydi. Quyida duduqlanishni kamaytirish va nutqni yaxshilashga yordam beradigan asosiy mashqlar keltirilgan:

Nafas olish mashqlari

To'g'ri nafas olish nutqning ravonligini ta'minlaydi:

- Diafragmal nafas olish: Burun orqali chuqur nafas olib, og'iz orqali asta chiqarish. Bu mashq nafasni boshqarishga yordam beradi.

- Nafasni ushlab turish: Chuqur nafas olib, uni 5-10 soniya ushlab turish, so'ngra asta chiqarish. Bu mashq nafasni nazorat qilishni o'rgatadi.

- Nafas va nutqni uyg'unlashtirish: Nafas chiqarish vaqtida qisqa gaplar yoki so'zlar aytish, masalan, "Salom", "Qandaysiz?". Bu mashq nafas va nutqni muvofiqlashtirishga yordam beradi.

Artikulyatsiya mashqlar



Og'iz va til mushaklarini mustahkamlash nutqni aniqroq qiladi:

- Til mashqlari: Tilni yuqoriga, pastga, chapga, o'ngga harakatlantirish. Bu mashq til mushaklarini faollashtiradi.

- Lab mashqlari: Lablarni cho'zish, jilmayish, lablarni bir-biriga bosish. Bu mashq lab mushaklarini mustahkamlaydi.

- Og'iz ochish-yopish: Og'izni keng ochib, so'ngra yopish. Bu mashq og'iz mushaklarini faollashtiradi.

Nutq tezligini boshqarish mashqlari

Nutq tezligini nazorat qilish duduqlanishni kamaytiradi:

- Sekin o'qish: Matnni sekin va ravon o'qish, har bir so'zga e'tibor berish. Bu mashq nutq tezligini nazorat qilishga yordam beradi.

- So'zlar orasida pauza qilish: Gaplar orasida qisqa pauzalar qilish, bu nafas olish va nutqni muvofiqlashtirishga yordam beradi.

- Ritmik gapirish: Metronom yoki musiqa ritmiga mos ravishda gapirish. Bu mashq nutq ritmini yaxshilaydi.

Psixologik mashqlar

Duduqlanish ko'pincha psixologik omillar bilan bog'liq bo'lgani uchun, quyidagi mashqlar foydali bo'lishi mumkin:

- Relaksatsiya mashqlari: Yengil musiqani tinglab, chuqur nafas olish va tana mushaklarini bo'shashtirish. Bu mashq stressni kamaytiradi.

- Vizualizatsiya: O'zini muvaffaqiyatli va ravon gapirayotgan holatda tasavvur qilish. Bu mashq o'ziga ishonchni oshiradi.

- Ijobiy afirmatsiyalar: "Men ravon gapira olaman", "Nutqim aniq va tushunarli" kabi ijobiy gaplarni takrorlash. Bu mashq o'zini ruhlantiradi.

O'yinlar orqali mashqlar

Bolalar uchun o'yinlar orqali mashq qilish samarali bo'lishi mumkin:

- "Kapalaklar uchyapti": Bolalar kapalaklar kabi qo'l harakatlari bilan birga gapirishadi, bu nafas va nutqni muvofiqlashtirishga yordam beradi.

- "Kimning qushchasi uzoqqa uchadi?": Bolalar chuqur nafas olib, qushcha kabi uzoq "u-u" deyishadi. Bu nafasni boshqarishni o'rgatadi.

Ushbu mashqlarni logoped yoki mutaxassis rahbarligida muntazam bajarish duduqlanishni kamaytirishga yordam beradi. Agar sizga ushbu mashqlarning batafsil tavsifi yoki qo'shimcha ma'lumot kerak bo'lsa, iltimos, xabar bering.

Ertakterapiya — bu bolalarning nutqiy muammolarini, jumladan, duduqlanishni bartaraf etishda qo'llaniladigan samarali usullardan biridir. Ertaklar orqali bolalarning tasavvuri, emotsional holati va nutqiy faoliyati rivojlanadi, bu esa duduqlanishni kamaytirishga yordam beradi.

Ertakterapiyaning duduqlanishni bartaraf etishdagi o'rni

Ertakterapiya orqali bolalar:

- Nutqiy faollikni oshiradi: Ertaklarni tinglash va qayta so'zlab berish orqali bolalar nutqiy faoliyatda ishtirok etadi.

- Tasavvur va ijodkorlikni rivojlantiradi: Ertaklar bolalarning tasavvurini kengaytiradi, bu esa nutqni erkinlashtiradi.

- Emotsional barqarorlikni ta'minlaydi: Ertaklardagi ijobiy obrazlar bolalarning o'ziga ishonchini oshiradi.

- Nutq tezligi va ritmini boshqarishni o'rgatadi: Ertaklarni sekin va ravon o'qish orqali bolalar nutq tezligini nazorat qilishni o'rganadi.

Amaliy mashqlar

1. Ertakni tinglash va qayta so'zlab berish

Bolaga qisqa ertak o'qib beriladi, so'ngra u ertakni o'z so'zlari bilan qayta so'zlab beradi. Bu mashq nutqni rivojlantiradi va duduqlanishni kamaytiradi.



2. Rol o‘ynash

Ertakdagi qahramonlar rollarini bolalar o‘ynaydi. Bu mashq orqali bolalar nutqiy faoliyatda ishtirok etadi va o‘ziga ishonchini oshiradi.

3. Ertakni davom ettirish

Bolaga ertakning boshlanishi o‘qib beriladi, so‘ngra u ertakni davom ettiradi. Bu mashq tasavvur va nutqiy faollikni rivojlantiradi.

4. Ertak asosida rasm chizish

Bolalar ertakdagi voqealarni rasimga soladi va bu rasm asosida hikoya qiladi. Bu mashq nutqiy va vizual tasavvurni rivojlantiradi.

Ertakterapiya duduqlanishni bartaraf etishda samarali usul bo‘lib, bolalarning nutqiy, emotsional va ijodiy rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bu usulni logoped, psixolog va otalar hamkorligida muntazam qo‘llash tavsiya etiladi.