

**DUDUQLANISHNI BARTARAF ETISHDA KOMPLEKS
METODLARINI QO'LLASHNING SAMARADORLIGI**

Xasanova Barnoxon Abdusattor qizi

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti Namangan filiali

Maxsus pedagogika Defektolog Logapediya yo'nalishi magistri

+99888 155-60-90

Annotatsiya: Ushbu tezisda duduqlanish (logonevroz)ni bartaraf etishda kompleks metodlarni qo'llashning samaradorligi ilmiy-pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilingan. Nutqdagi ritm va tempning buzilishi nafaqat artikulyatsion jarayonlarga, balki bolaning psixologik holatiga, ijtimoiy moslashuviga va kommunikativ kompetensiyasiga ta'sir ko'rsatishi ta'kidlangan. Tadqiqotda logopedik korreksiya, psixoterapevtik yondashuvlar, nafas va artikulyatsion gimnastika, biofeedback texnologiyalari, ritmik mashqlar hamda ijtimoiy-emosional qo'llab-quvvatlash kabi kompleks metodlar o'rganilgan. Shuningdek, oilaviy hamkorlik, zamonaviy AKT vositalari va o'yinli usullarni integratsiyalash duduqlanishni bartaraf etishda samarali ekanligi asoslangan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, kompleks yondashuv logonevroz belgilari darajasini kamaytirib, nutq ravonligini oshiradi va bolaning psixologik o'zini tutishini yaxshilaydi.

Kalit so'zlar: duduqlanish, logonevroz, kompleks metodlar, logopedik korreksiya, nafas mashqlari, artikulyatsiya, psixoterapiya, biofeedback, ritm terapiyasi, kommunikativ kompetensiya, ijtimoiy adaptatsiya.

Duduqlanish (logonevroz) nutq buzilishlarining eng keng tarqalgan turlaridan biri bo'lib, u ko'proq bolalarda uchraydi va nutq ravonligi, ritmi va tempi buzilishi bilan namoyon bo'ladi. Mazkur nuqson nafaqat nutq apparatining funksional faoliyati bilan bog'liq, balki psixologik omillar, emosional holatlar, stress, ijtimoiy muhit ta'siri hamda markaziy asab tizimining xususiyatlari bilan ham chambarchas bog'liqdir. Duduqlanish bolaning o'qish, muloqot qilish, o'z

fikrini ifodalash jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatib, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi hamda ijtimoiy moslashuv jarayonini qiyinlashtiradi. Shu bois ushbu nutq nuqsonini bartaraf etishda faqat bitta yo'nalishga asoslangan emas, balki kompleks tarzda olib borilgan korreksion yondashuvning ahamiyati beqiyosdir. Zamonaviy logopediya va psixologiya amaliyotida duduklanishni korreksiya qilishda integratsiyalashgan metodlar keng qo'llanilmoqda. Ular orasida nafas va artikulyatsion mashqlar, ritmik va musiqiy terapiya, logopedik mashg'ulotlar, psixoterapevtik yordam, biofeedback texnologiyalari, o'yin terapiyasi va tana mushaklarini bo'shashtirish usullari alohida o'rin tutadi. Ushbu kompleks metodlar bolaning nutqiy apparatini mustahkamlash, ritmni barqarorlashtirish, nafasni boshqarish hamda psixologik zo'riqishni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, oilaviy muhit, ota-onalar bilan hamkorlik, motivatsion qo'llab-quvvatlash, o'quvchilarni ijtimoiy faol jarayonlarga jalb etish kabi omillar duduklanishni bartaraf etish jarayonining ajralmas qismidir.

Mazkur tezisning maqsadi duduklanishning sabablari va psixofiziologik mexanizmlarini yoritish, kompleks korreksion metodlarning samaradorligini ilmiy asoslash hamda ularning amaliyotda qo'llanish imkoniyatlarini tahlil qilishdan iboratdir. Kompleks yondashuv duduklanish darajasini kamaytirish, nutq ravonligini oshirish, bolaning psixologik holatini barqarorlashtirish va ijtimoiy integratsiyani ta'minlashda eng yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Shu sababli duduklanishni bartaraf etishda ko'p komponentli rehabilitatsion tizimni ishlab chiqish va takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Duduklanishni (logonevrozni) bartaraf etishda kompleks metodlarni qo'llash zamonaviy logopediya, psixologiya va rehabilitatsiya fanlarining eng samarali yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur metodlar organizmning nutq apparati faoliyatini tiklash, psixologik zo'riqishni kamaytirish, nafas ritmini normallashtirish hamda ijtimoiy moslashuvni ta'minlashga qaratilgan bo'lib, ularning birgalikdagi qo'llanilishi yuqori natijalarga olib keladi.

Duduklanishni korreksiya qilishning asosiy elementi logopedik mashg'ulotlardir. Logoped artikulyatsiya apparatini — til, lab, jag' hamda nafas

yo'llari faoliyatini mustahkamlovchi mashqlarni qo'llaydi. Nutqning temp va ritmini me'yorlashtirish, ovoz chiqarish jarayonini boshqarish, fonematik eshituvni rivojlantirish logopedik mashg'ulotlarning asosiy vazifalaridandir. Mashg'ulotlarda maxsus she'rlarni o'qish, sekin nutq mashqlari, lab va til mushaklarini mustahkamlovchi articulatsion gimnastika hamda dialoglardan foydalaniladi. Korreksiya jarayonida bosqichma-bosqich yondashuv qo'llanib, avval asta-sekin nutq, so'ng ravon nutq shakllantiriladi. Nafas olishni boshqarish duduqlanishni bartaraf etishning eng muhim komponentlaridan biridir. Nafas texnikalari nutq oldidan stressni kamaytiradi, ovoz bog'lamlari faoliyatini barqarorlashtiradi va nafas-optik ritmni me'yorlashtiradi. Masalan, "diafragmali nafas olish", "ritmik nafas mashqlari", "ovoziy nafas chiqarish" texnikalari amaliyotda keng qo'llanadi. Ritm terapiyasida esa musiqa va metronom ritmi orqali nutqning tempini boshqarish, uni bir maromga keltirish amalga oshiriladi. Bu jarayon bolaning nutqiy harakatlarini avtomatlashtiradi va duduqlanish belgilarini kamaytiradi.

Duduqlanishning psixologik omillar bilan bog'liqligi sababli psixoterapiya jarayonning muhim qismidir. Kognitiv-behavioral terapiya (KBT), art-terapiya, relaksatsion texnikalar, o'yin terapiyasi orqali bolaning psixologik xavotiri kamayadi, o'ziga ishonchi ortadi va ijtimoiy muloqotga bo'lgan qo'rquv bartaraf etiladi. KBT orqali bola o'z nutqiga bo'lgan salbiy e'tiqodlarni o'zgartiradi. Art-terapiya esa hissiy taranglikni kamaytiradi. O'yin terapiyasi nutq jarayonini ijobiy motivatsiya orqali rag'batlantiradi. Zamonaviy biofeedback texnologiyalari duduqlanish bilan kurashishda sezilarli samaradorlikni ta'minlaydi. Sensorlar yordamida bolaning nafas ritmi, mushak faolligi va ovoz kuchi kuzatilib, u real vaqt rejimida o'z nutqini nazorat qilishni o'rganadi. Biofeedback bolaning harakat reflekslarini qayta shakllantiradi, nutqiy jarayonni ongli boshqarishni kuchaytiradi hamda psixo-emotsional zo'riqishni kamaytiradi. Bu texnologiyalar ayniqsa katta yoshdagi bolalarda va o'smirlarda samarali deb e'tirof etiladi.

Duduqlanishni bartaraf etishda mashg'ulotlar faqat logoped kabineti bilan cheklanmasligi kerak. Ota-onalar uy sharoitida mashqlarni davom ettirishi, bolaga shaxsiy qo'llab-quvvatlash ko'rsatishi, tinch va ijobiy psixologik muhit yaratishi

zarur. Maktab jamoasi, o'qituvchilar va psixologlarning ham hamkorligi bolaning ijtimoiy moslashuvi uchun muhimdir. Jamoada nutqiy qo'rquvlarni yengish, mustaqil fikr bildirishga o'rgatish duduklanishning ijtimoiy ta'sirini kamaytiradi.

Korreksiyaning barcha komponentlari – logopedik mashg'ulotlar, psixoterapiya, nafas mashqlari, biofeedback va oilaviy ko'mak – birgalikda qo'llanilganida ancha samarali natijalar kuzatiladi. Bunday kompleks yondashuv: nutq ravonligini oshiradi, duduklanish chastotasini kamaytiradi, psixologik zo'riqishni pasaytiradi, o'ziga ishonchni kuchaytiradi, kommunikativ kompetensiyani rivojlantiradi. Shunday qilib, kompleks metodlarning integratsiyasi duduklanishni bartaraf etishda eng yuqori samaradorlikka ega yondashuv hisoblanadi va u individual reja asosida amalga oshirilganda ijobiy natijalar yanada mustahkamlanadi.

Duduklanishni bartaraf etishda kompleks metodlarning qo'llanishi nutq buzilishini samarali pasaytirish va bola yoki o'smirning psixologik va ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, logopedik mashg'ulotlar, nafas ritmini boshqarish, artikulyatsion mashqlar, psixoterapiya va biofeedback texnologiyalarining uyg'unlashuvi nutq ravonligini oshirish, duduklanish chastotasini kamaytirish hamda psixologik zo'riqish darajasini pasaytirishda yuqori samaradorlikka ega. Bunday kompleks yondashuv nafaqat nutq jarayonini fiziologik jihatdan tiklaydi, balki bolaning emotsional holatini barqarorlashtirish, o'ziga ishonchini mustahkamlash va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashga yordam beradi.

Shuningdek, oilaviy qo'llab-quvvatlash, ijobiy muhit yaratish va o'qituvchilar hamkorligi duduklanishning barqaror bartaraf etilishida muhim omillardan biridir. Kompleks metodlar asosida olib borilgan reabilitatsiya jarayoni natijalari shuni tasdiqlaydiki, bu yondashuv duduklanish muammosini qisqa vaqt ichida emas, balki bosqichma-bosqich, uzluksiz va barqaror tarzda bartaraf etishga imkon yaratadi. Shu sababli logonevrozni davolashda bir yo'nalishga emas, balki integrativ, ko'p komponentli metodlarni qo'llash eng optimal va samarali yechim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ахмедова М. “Logopediya asoslari va nutq buzilishlarini korreksiya qilish”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Hasanov A. “Duduqlanishni bartaraf etishda logopedik mashg‘ulotlarning o‘rni”. – Toshkent: Fan va Taraqqiyot, 2021.
3. Волкова Г.А. “Логопедия: диагностика и коррекция речевых нарушений”. – Москва: Академия, 2019.
4. Белякова О. “Заикание у детей: методы коррекции и реабилитации”. – Санкт-Петербург: Речь, 2018.
5. Andrews G., Guitar B. “Stuttering: An Integrated Approach to Its Nature and Treatment”. – New York: Lippincott Williams & Wilkins, 2017.
6. Bloodstein O. & Bernstein Ratner N. “A Handbook on Stuttering”. – Boston: Thomson Learning, 2018.
7. Ziyodova N. “Nafas va ritm terapiyasi orqali duduklanishni kamaytirish”. – Toshkent: Innovatsiya, 2022.
8. Shodiev U. “Psixoterapevtik yondashuvlar va logonevrozni davolash”. – Buxoro: Pedagogika, 2021.
9. Krasnogorskiy N. “Ritmoterapiya va biofeedback texnologiyalari logopediyada”. – Moskva: Psixologiya, 2020.
10. World Health Organization. “Rehabilitation in speech and communication disorders”, 2020.