

## BOLALARDA DUDUQLANISHNI BARTARAF ETISH USULLARI

**Xoshimova Maftunaxon Maxammadjon qizi**

*Andijon shahar 48-umumiy o`rta ta`lim maktabi o`qituvchisi*

**Kalit soʻzlar:** *qoʻrquv, duduqlanish, shakllanish, jarayon, hissiyot, faoliyat, sabab, zoʻriqish, davr, muammo.*

### **Kirish**

Bolalarda duduqlanishning asosiy sabablarini qisqacha yoritishga qaratilgan. Duduqlanish koʻpincha nutq apparati, psixologik holat va nerv tizimi faoliyati bilan bogʻliq omillar taʼsirida yuzaga keladi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, bu muammo koʻpincha 2–6 yosh oraligʻida paydo boʻlib, bola nutqining faol rivojlanish davriga toʻgʻri keladi.

Duduqlanishning paydo boʻlishida irsiy omillar, markaziy nerv tizimining yetarlicha rivojlanmaganligi, kuchli qoʻrquv yoki ruhiy zoʻriqish kabi psixologik sabablar muhim rol oʻynaydi. Bundan tashqari, oiladagi notoʻgʻri nutq muhiti, bolaga haddan tashqari talab qoʻyish yoki tez gapirishga majburlash ham duduqlanishni kuchaytirishi mumkin.

Bolalarda duduqlanish (duduqlab gapirish) bir nechta sabablar tufayli paydo boʻlishi mumkin. Boladagi duduqlanish sabablari ham fiziologik, ham psixologik boʻlishi mumkin. Ularning eng koʻp uchraydiganlari:

- Asab tizimining yetilmaganligi. 1–3 yoshli bolalarda miya hali shakllanish jarayonida boʻladi va har qanday ortiqcha yuklama (charchoq, kuchli hissiyotlar) nutq funksiyasini buzishi mumkin.

- Genetik moyillik. Agar yaqin qarindoshlardan birida duduqlanish kuzatilgan boʻlsa, bolada ham bu xavf ortadi.

- Kuchli stress yoki qoʻrqish. Koʻpincha duduqlanish hissiy travmadan keyin paydo boʻladi: yiqilish, janjal, baqiriq, koʻchib oʻtish yoki atrofda yangi odamning paydo boʻlishi.

- Nutq rivojlanishidagi keskin sakrash. Soʻz boyligi soʻzlarni talaffuz qilish qobiliyatidan koʻra tezroq oʻsganda, zoʻriqish yuzaga keladi.

- Nutqiy zoʻriqish. Doimiy savollar, muloqotdagi shoshqaloqlik, nutqni tinimsiz tuzatish gapirishdan qoʻrqish hissini keltirib chiqarishi

Odatda u bitta sababdan emas, bir nechta omillar birga taʼsir qilganda yuzaga keladi.

#### 1. Asab tizimining rivojlanishi

- Kichik yoshdagi bolalarda asab tizimi hali toʻliq shakllanmagan boʻladi.

- Miya fikrni tez tuzadi, lekin nutq apparati unga yetib ulgurmaydi.

- Shu sababli tovushlar yoki boʻgʻinlar takrorlanishi mumkin.

#### 2. Qoʻrquv yoki ruhiy stress

- Qattiq qoʻrqish (masalan, baland ovoz, janjal, itdan qoʻrqish).

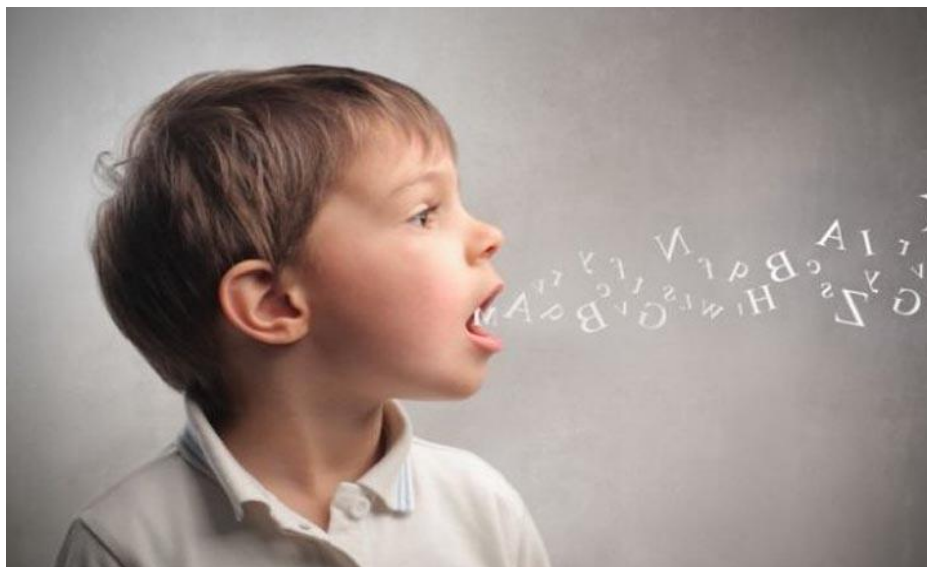
- Oiladagi kelishmovchiliklar.

- Bolaga juda qattiq talab qoʻyish.

Bu holatlar duduqlanishni boshlashi yoki kuchaytirishi mumkin.

#### 3. Irsiy omil

- Agar ota-ona yoki yaqin qarindoshlarda duduqlanish bo‘lgan bo‘lsa, bolada ham paydo bo‘lish ehtimoli yuqori bo‘ladi.
- 4. Nutqning tez rivojlanishi
  - Ba’zi bolalar juda tez fikrlaydi va ko‘p gapirishga harakat qiladi.
  - Nutq apparati bunga ulgurmay, duduqlanish paydo bo‘ladi.
- 5. Noto‘g‘ri tarbiya uslubi
  - Bolani tez gapirishga majburlash.
  - “To‘g‘ri gapir!” deb tez-tez tanbeh berish.
  - Bolani boshqalarga taqqoslash.
- 6. Taqlid qilish
  - Bola duduqlanadigan odam bilan ko‘p muloqot qilsa, ba’zan taqlid qilib ham duduqlanish paydo bo‘lishi mumkin.



Bolada nutqning rivojlanishi — ulg‘ayishning muhim bosqichi bo‘lib, bu yo‘ldagi har qanday qiyinchilik ota-onalarda xavotir uyg‘otadi. Bolalarda duduqlanish (gapirganda tovush yoki bo‘g‘inlarni takrorlash, cho‘zish) ko‘pincha 2–6 yosh oralig‘ida uchraydi.

Uni bartaraf etish uchun bir nechta samarali usullar mavjud. Muhimi — bolani qo‘rqitmaslik va sabr bilan yondashish.

1. Sekin va ravon gapirish muhitini yaratish

- Bola bilan sekin, ravon va aniq gapiring.
- Uni shoshirmang, gapini tugatishga imkon bering.
- Gapini tugatib berish yoki o‘rniga gapirib yuborishdan saqlaning.

2. Bolani ruhiy qo‘llab-quvvatlash

- Duduqlangani uchun tanqid qilmang yoki kulmang.
- Bola o‘zini xotirjam va ishonchli his qilishi muhim.
- Stress va qo‘rquv duduqlanishni kuchaytirishi mumkin.

3. Nutq mashqlari

Quyidagi mashqlar foydali bo‘lishi mumkin:

- Nafas mashqlari (chuqur nafas olib sekin chiqarish).



- She’r yoki qo’shiqlarni sekin o’qish.
- Oyna oldida gapirish mashqlari.
- Har kuni 5–10 daqiqa artikulyatsiya mashqlari.

#### 4. O’yin orqali mashg’ulot

- Rol o’ynash o’yinlari (doktor, o’qituvchi va boshqalar).
- Rasmlar haqida gapirtirish.
- Hikoya tuzdirish.

Bunday hollarda nima qilish kerak?

Duduqlanishni oldini olish usullari ikki guruhga bo’linadi. Ulardan biri bolaning sog’lig’ini saqlash va mustahkamlash, ikkinchisi — bolaning nutq taraqqiyotini tashkil etishdir. To’laqonli ovqatlanish, doimo parvarish qilish, kun tartibiga va gigiena qoidalariga rioya qilish bolaning aqli va nutqi rivojlanishining, sog’lig’ini saqlash va mustahkamlashning muhim tarkibiy qismidir. Asab tizimining normal ishlashi va uni ortiqcha yuklamalikning oldini olish tetiklik va uyquning to’g’ri almashuvi bilan ta’minlanadi.

### **Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, duduqlanish nutq buzilishining murakkab turlaridan biri bo’lib, u insonning erkin va ravon gapirishiga to’sqinlik qiladi. Uning kelib chiqishida irsiy, psixologik va fiziologik omillar muhim rol o’ynaydi. Duduqlanishni bartaraf etishda logopedik mashg’ulotlar, to’g’ri nafas olish mashqlari, nutqni rivojlantiruvchi mashqlar hamda psixologik qo’llab-quvvatlash katta ahamiyatga ega.

Shuning uchun duduqlanishni imkon qadar erta aniqlash va mutaxassislar yordamida to’g’ri davolash choralarini ko’rish zarur. To’g’ri yondashuv va muntazam mashg’ulotlar orqali nutqni sezilarli darajada yaxshilash va duduqlanishni kamaytirish mumkin.