



IJTIMOIIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNALI

ISSN 3060-5059



VOL.3 № 5

2026

AUTISTIK SPEKTR BUZILISHI BO‘LGAN BOLALAR BILAN O‘ZARO HAMKORLIKNI TASHKIL ETISH UCHUN ALTERNATIV KOMMUNIKATSIYA METODLARI

Murodova Sarvigul Raxim qizi

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy pedagogika universiteti, tayanch doktorant

Annotatsiya

Ushbu maqolada autistik spektr buzilishi bo‘lgan bolalarning turli xil ichki va tashqi stimullar bilan doimiy ravishda to‘qnash kelishi natijasida atrof-muhitdagi jarayonlarni tushunishda qiyinchiliklarga duch kelishi masalasi yoritiladi. Shu bilan birga, bolalarga atrofda sodir bo‘layotgan voqealarni tushunishga yordam beruvchi ko‘rgazmali (vizual) jadval va kun tartibining ahamiyati tahlil qilinadi. Vizual jadval va kun tartibi bolalarning mashg‘ulotlarga diqqatini jamlashiga, faoliyatni tartibli tashkil etishiga hamda mustaqil harakat qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qilishi asoslab beriladi. Shuningdek, maqolada mikro va makro jadval hamda kommunikatsiya tizimining autistik spektr buzilishi bo‘lgan bolalarni o‘qitish jarayonidagi o‘rni haqida ilmiy mulohazalar bayon etiladi.

Kalit so‘zlar: mikro jadval, makro jadval, adaptasiya, muloqot, ASB, vizual ko‘rsatma.

МЕТОДЫ АЛЬТЕРНАТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Муродова Сарвигуль Рахим кизи

Национальный педагогический университет Узбекистана имени Низами, базовый докторант

Аннотация

В данной статье рассматриваются трудности, с которыми сталкиваются дети с расстройствами аутистического спектра (РАС) при понимании процессов окружающей среды вследствие постоянного воздействия различных внутренних и внешних стимулов. Также анализируется значение наглядного (визуального) расписания и режима дня, которые помогают детям лучше понимать происходящие вокруг события. Обосновывается, что визуальное расписание и режим дня способствуют концентрации внимания детей на выполняемых заданиях, упорядочиванию деятельности и формированию навыков самостоятельности. Кроме того, в статье представлены научные рассуждения о роли микро- и макрорасписания, а также коммуникационной системы в процессе обучения детей с расстройствами аутистического спектра.

Ключевые слова: микрорасписание, макрорасписание, адаптация, коммуникация, РАС, визуальная поддержка.

ALTERNATIVE COMMUNICATION METHODS FOR ORGANIZING INTERACTION WITH CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

Murodova Sarvigul Raxim qizi

Nizami National Pedagogical University of Uzbekistan, Doctoral student

Abstract

This article discusses the difficulties faced by children with Autism Spectrum Disorder (ASD) in understanding environmental processes due to constant exposure to various internal and external stimuli. At the same time, the importance of visual schedules and daily routines that help children understand events occurring around them is analyzed. It is substantiated that visual schedules and daily routines help children focus their attention on activities, organize their tasks systematically, and develop independent behavior skills. In addition, the article presents scientific considerations regarding the role of micro and macro schedules, as well as communication systems, in the educational process of children with autism spectrum disorder.

Keywords: micro schedule, macro schedule, adaptation, communication, ASD, visual support.

Bugungi kunda autistik spektr buzilishi bo‘lgan bolalar bilan ishlash maxsus pedagogika, psixologiya va inklyuziv ta‘lim tizimining eng muhim va dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Autistik spektr buzilishi bo‘lgan bolalar rivojlanishida ijtimoiy muloqot, kommunikativ ko‘nikmalar, atrof-muhitni to‘liq va to‘g‘ri anglash, shuningdek, o‘z xatti-harakatlarini boshqarish jarayonlarida sezilarli qiyinchiliklar kuzatiladi. Ushbu qiyinchiliklar bolaning ta‘lim jarayoniga moslashishini murakkablashtiradi va pedagog

hamda ota-onadan maxsus yondashuvlarni talab etadi.

Autistik spektr buzilishi bo'lgan bolalar odatda tashqi muhitdan kelayotgan turli xil sezgi stimullariga nisbatan o'ta sezgir yoki, aksincha, kam sezgir bo'lishi mumkin. Bu holat ularning kundalik faoliyatni tushinishida, topshiriqlarni bajarishida hamda ijtimoiy vaziyatlarga moslashishida qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Natijada bola atrofdagi voqealarni to'liq anglay olmasligi, o'z his-tuyg'ularini ifodalashda qiynalishi va muloqot jarayonida cheklanishlarga duch kelishi mumkin.

Shu sababli autistik spektr buzilishi bo'lgan bolalar bilan ishlashda alternativ va qo'shimcha kommunikatsiya metodlaridan foydalanish alohida ahamiyatga ega. Alternativ kommunikatsiya tizimlari bolalarning og'zaki nutqdan tashqari boshqa vositalar orqali o'z fikrini ifodalashiga imkon yaratadi. Bunday vositalarga vizual jadval, piktogrammalar, ishoralar tizimi, rasmlar asosidagi kommunikatsiya vositalari hamda texnologik qurilmalar kiradi. Ushbu metodlar bolaning muloqot qilish ehtiyojini qondirish bilan birga, uning mustaqil faoliyat yuritish ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

Ayniqsa, vizual qo'llab-quvvatlash tizimlari, jumladan, mikro va makro jadval autistik spektr buzilishi bo'lgan bolalarning kundalik hayotini tartibga solishda muhim vosita hisoblanadi. Vizual jadval bolaga kun davomida bajariladigan faoliyatlar ketma-ketligini tushunishga yordam beradi, kutilmagan vaziyatlardan kelib chiqadigan stress va xavotir darajasini kamaytiradi hamda xulq-atvor barqarorligini ta'minlaydi. Shu bilan birga, bola uchun muhitni oldindan bashorat qilish imkonini yaratib, uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Autistik spektr buzilishi bo'lgan bolalar uchun alternativ kommunikatsiya metodlarini qo'llash ta'lim jarayonida nafaqat pedagogik samaradorlikni oshiradi, balki ijtimoiy moslashuv jarayonini ham yengillashtiradi. Chunki bunday yondashuvlar bolaning atrof-muhit bilan o'zaro aloqasini kuchaytiradi, ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantiradi hamda jamiyatga integratsiyalashuvini ta'minlaydi.

Adabiyotlar tahlili

Autistik spektr buzilishi bo'lgan bolalar bilan ishlash, ularning kommunikativ, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishini qo'llab-quvvatlash masalasi zamonaviy maxsus pedagogika va psixologiya fanida keng o'rganilayotgan yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu yo'nalishda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar autizimli bolalarda alternativ kommunikatsiya vositalarining, vizual qo'llab-quvvatlash tizimlarining hamda individual yondashuvga asoslangan pedagogik strategiyalarning samaradorligini asoslab bermoqda.

V. Riskina (2016) o'zining ilmiy ishlarida alternativ va qo'shimcha kommunikatsiya (AKK) tizimlarining autistik spektr buzilishi bo'lgan bolalar bilan ishlashdagi ahamiyatini chuqur tahlil qiladi. Muallif vizual vositalar, piktogrammalar va kommunikatsiya kartochkalarining bolaning nutqiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashdagi rolini alohida ta'kidlaydi hamda bu tizimlar og'zaki nutq cheklangan hollarda samarali vosita ekanligini asoslaydi [1, 45–52-bet].

F. R. Volkmar va L. A. Weizner (2014) autizm bo'yicha amaliy qo'llanmada ota-onalar va pedagoglar uchun bolalar bilan ishlashning asosiy tamoyillarini yoritadi. Ularning fikricha, autizimli bolalarda barqaror kun tartibi va oldindan bashorat qilinadigan muhit yaratish xulq-atvor muammolarini kamaytirishda muhim omil hisoblanadi. Mualliflar vizual jadval va strukturallashtirilgan ta'lim yondashuvini tavsiya etib, bu metodlar bolaning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashini ta'kidlaydilar [2, 78–83-bet].

M. S. Goncharenko va hamkorlari (2016) autistik spektr buzilishi bo'lgan o'quvchilarning ta'lim dasturini moslashtirish masalalarini o'rganar ekan, individual ta'lim rejasi va differensial yondashuvning ahamiyatini asoslab beradi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, vizual qo'llab-quvvatlash va bosqichma-bosqich o'qitish metodlari bolaning o'quv jarayonidagi muvaffaqiyatini sezilarli darajada oshiradi [3, 61–67-bet].

T. Grandin va M. M. Scariano (1995) o'zining autobiografik asarida autizm bilan yashash tajribasini yoritadi. Muallif shaxsiy tajribasi asosida vizual fikrlashning ustunligini va strukturali muhitning ahamiyatini ta'kidlaydi. Ushbu yondashuv autizimli shaxslar uchun vizual tizimlarning tabiiy va samarali ekanligini ko'rsatadi [4, 112–118-bet].

D. Dardit va U. Heward (2012) "kelishuv va xulq-atvorni boshqarish" konsepsiyasi asosida bolalarda ijobiy xulqni shakllantirish metodlarini tahlil qiladi. Ular vizual qoidalar va oldindan belgilangan xulq-atvor modellari orqali bolaning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash mumkinligini asoslaydilar [5, 54–60-bet].

T. Delaney (2016) esa autizimli bolalarda asosiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan o'yin texnologiyalarini tahlil qiladi. Muallif o'yin asosida o'qitish va vizual ko'rsatmalarining integratsiyasi bolaning diqqatini jamlash va mustaqil faoliyatini rivojlantirishga xizmat qilishini ta'kidlaydi [6, 39–44-bet].

M. B. Yeliseeva (2017) erta yoshdagi bolalarning kommunikativ rivojlanishini baholash bo'yicha McArthur uslubini tahlil qilar ekan, nutqiy va kommunikativ rivojlanishning individual farqlarini aniqlashda standartlashtirilgan baholash tizimlarining muhimligini ko'rsatadi [7, 72–76-bet].

Umuman olganda, tahlil qilingan ilmiy manbalar autistik spektr buzilishi bo'lgan bolalar bilan ishlashda vizual qo'llab-quvvatlash, alternativ kommunikatsiya tizimlari, strukturallashtirilgan kun tartibi va individual pedagogik yondashuvlar eng samarali vositalar ekanligini tasdiqlaydi. Ushbu metodlar bolaning ijtimoiy moslashuvi, mustaqilligi va ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatini oshirishga xizmat qiladi.

Metodologiya

Mazkur tadqiqotda autistik spektr buzilishi bo'lgan bolalar bilan o'zaro hamkorlikni tashkil etishda alternativ kommunikatsiya metodlarining samaradorligini o'rganish maqsadida nazariy va amaliy yondashuvlar qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, qiyosiy tahlil hamda umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

Nazariy tahlil bosqichida autistik spektr buzilishi bo'lgan bolalarning psixologik va pedagogik xususiyatlari, shuningdek, alternativ va qo'shimcha kommunikatsiya tizimlarining ilmiy asoslari o'rganildi. Amaliy yondashuvda esa vizual jadval, mikro va makro reja hamda piktogrammalar kabi vositalarning ta'lim jarayonidagi qo'llanilishi va ularning samaradorligi tahlil qilindi.

Shuningdek, tadqiqotda tizimli yondashuv qo'llanilib, alternativ kommunikatsiya vositalarining bola xulq-atvori, diqqatni jamlash va mustaqil faoliyat ko'nikmalariga ta'siri kompleks tarzda ko'rib chiqildi.

Natija va muhokama

Birinchi qarashda autistik spektr buzilishi (ASB) simptomatikasi rivojlanishning boshqa buzilish shakllariga, xususan, aqliy rivojlanishning ayrim buzilishlariga xos belgilarni eslatishi mumkin. Biroq amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, autistik spektr buzilishi ko'pincha bir necha asosiy belgilar majmui bilan namoyon bo'ladi. Ular orasida atrof-muhit bilan o'zaro ta'sirning cheklanishi, ijtimoiy aloqalardan qochish, yopiqlik, tengdoshlar bilan o'yin faoliyatiga qiziqishning pastligi, kattalar bilan mulohaza kirishishda qiyinchiliklar, sababsiz qo'rquv holatlari, emotsional beqarorlik, ixtiyoriy yoki ixtiyorsiz qichqiriqlar hamda stereotip va takrorlanuvchi harakatlar alohida o'rin tutadi.

Autistik spektr buzilishi tashxisi ota-onalar uchun psixologik jihatdan og'ir qabul qilinadigan holat hisoblanadi. Biroq shuni ta'kidlash lozimki, agar bola intellektual rivojlanish jihatidan saqlangan bo'lsa, u tegishli pedagogik va korreksion yordam orqali jamiyatga muvaffaqiyatli moslashish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bunday natijaga erishishda maxsus pedagoglar bilan tizimli ishlash, shuningdek, ota-onalarning uy sharoitida muntazam va maqsadli faol ishtiroki muhim ahamiyat kasb etadi. Eng asosiy jihatlardan biri bu bolaning ijtimoiy muhitdan ajralib qolmasligi, aksincha, uni jamiyat hayotiga bosqichma-bosqich va faol tarzda jalb etishdir. Shu bilan birga, bolaga qo'yiladigan talablar real, uning imkoniyatlariga mos va bosqichma-bosqich bo'lishi lozim.

Autistik spektr buzilishi bo'lgan bolalar kundalik hayotda doimiy ravishda turli ichki va tashqi sezgi stimullari bilan to'qnash keladilar. Ushbu stimullarni to'g'ri qabul qilish va ularni tushunish jarayonida ularga alohida pedagogik yordam zarur bo'ladi. Shu nuqtayi nazardan, vizual qo'llab-quvvatlash vositalari, xususan, vizual jadval va kun tartibi bolalarning faoliyatni tushunishi, uni ketma-ket bajarishi hamda diqqatni jamlashida muhim rol o'ynaydi. Vizual jadval bolaning o'quv jarayonidagi muvaffaqiyatini oshiradi, shuningdek, uning xulq-atvorini tartibga solishga xizmat qiladi.

Agar bola hali o'qish ko'nikmalariga ega bo'lmasa, bunday holatda jadval rasmlar, piktogrammalar yoki fotosuratlar asosida tuzilishi lozim. Bunday yondashuv bolaning axborotni vizual tarzda qabul qilishini yengillashtiradi va tushunishni osonlashtiradi. Oila sharoitida esa bolaga mo'ljallangan kunlik tartib qat'iy va barqaror tarzda tashkil etilishi tavsiya etiladi. Ya'ni bola har kuni bir xil vaqtda uyg'onishi, ovqatlanishi, dam olishi va uxlashi kerak. Nonushta, tushlik va kechki ovqat ham imkon qadar doimiy vaqt oralig'ida tashkil etilishi, sayr va o'yin faoliyatlari ham oldindan belgilangan tartib asosida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Shuningdek, yaqin kelajakda amalga oshiriladigan faoliyatlar, masalan, mehmonga borish, do'konga chiqish yoki boshqa ijtimoiy tadbirlar ham oldindan vizual tarzda rejalashtirilishi lozim. Bu bolada kutilmagan o'zgarishlarga nisbatan stress va salbiy xulq-atvorning oldini olishga yordam beradi. Chunki autistik spektr buzilishi bo'lgan bolalarda keskin va oldindan aytib bo'lmaydigan o'zgarishlar ko'pincha emotsional zo'riqish yoki moslashuv muammolarini keltirib chiqaradi.

Shu bilan birga, agar bola yozma matnni tushunish darajasiga ega bo'lsa, unga yozma jadval yoki piktogrammalar asosidagi jadvaldan foydalanish mumkin. Biroq bu jarayonda bolaning individual

xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Autistik spektr buzilishi bo‘lgan bolalar uchun jadvalda aniq vaqtni ko‘rsatish har doim ham samarali emas, chunki ayrim hollarda ular vaqt tushunchasiga haddan tashqari bog‘lanib qolishi mumkin. Natijada bola bajarilishi kerak bo‘lgan faoliyatga emas, balki uning boshlanish vaqtiga ortiqcha e‘tibor qaratishi ehtimoli yuzaga keladi.

Makro va mikro jadval tizimi autistik spektr buzilishi bo‘lgan bolalar uchun juda muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Makro jadval kun yoki haftaning asosiy faoliyatlarini ketma-ketlik asosida rejalashtiradi va bolaga umumiy tartibni tushunishga yordam beradi. Mikro jadval esa bitta aniq faoliyatni bosqichma-bosqich tushuntirishga xizmat qiladi. Ushbu tizimlar og‘zaki ko‘rsatmalarga bo‘lgan ehtiyojni kamaytiradi, bolaning mustaqil faoliyatini rivojlantiradi hamda atrof-muhitni yanada oldindan bashorat qilinadigan va tushunarli qiladi.

Natijada vizual qo‘llab-quvvatlash vositalari va jadval tizimlaridan tizimli hamda izchil foydalanish autistik spektr buzilishi bo‘lgan bolalarning ta‘lim jarayoniga moslashuvini sezilarli darajada yengillashtiradi. Bunday yondashuv bolalarda xulq-atvor barqarorligini ta‘minlashga, stress va xavotir darajasini kamaytirishga hamda ijtimoiy rivojlanish jarayonini ijobiy shakllantirishga xizmat qiladi. Vizual vositalar bolaning atrof-muhitni tushunishini osonlashtiradi va kundalik faoliyatni oldindan bashorat qilish imkonini yaratadi.

Makro jadval odatda bolaning kun yoki haftalik asosiy faoliyatlarini ketma-ketlik asosida ifodalovchi tizim bo‘lib, u kundalik hayotning asosiy rejimini vizual tarzda aks ettiradi. Makro jadval bolaning umumiy kun tartibini tushunishiga yordam beradi hamda uning faoliyatlar o‘rtasidagi mantiqiy bog‘liqlikni anglashini ta‘minlaydi. Quyida makro jadvalning kundalik namunasi keltiriladi:

1. Uyg‘onish.
2. Kiyinish.
3. Tishlarni tozalash.
4. Nonushta qilish.
5. Avtobus bekatiga borish.
6. Maktabga kelish va sinfga kirish.
7. O‘quv jarayonida ishtirok etish.
8. Uyga qaytish uchun avtobusga chiqish.
9. Uyga qaytish va yengil tamaddi qilish.
10. Hovlida o‘yin o‘ynash (masalan, arg‘imchoqda uchish).
11. Uy vazifalarini bajarish.
12. Kechki ovqatlanish.
13. Dam olish yoki televizor ko‘rish.
14. Vanna qabul qilish va uyquga tayyorgarlik ko‘rish (pijama kiyish).
15. Uyquga yotish va kunni yakunlash.

Mikro jadval esa makro jadvalning tarkibiy qismi bo‘lib, u bitta aniq faoliyatni bosqichma-bosqich ifodalashga xizmat qiladi. Mikro jadval orqali har bir faoliyat kichik, aniq va tushunarli qadamlar asosida bolaga taqdim etiladi. Ushbu yondashuv bolaning vazifani yaxlit emas, balki ketma-ket bosqichlar orqali tushunishiga imkon beradi. Mikro jadval ham rasmlar, piktogrammalar, fotosuratlar yoki yozma ko‘rsatmalar asosida tuzilishi mumkin.

Mikro jadvalning asosiy maqsadi ota-onalar va pedagoglarga murakkab ko‘nikmalarni kichik, bajarilishi oson bo‘lgan bosqichlarga ajratish imkonini berishdir. Bu esa bolaning mustaqil faoliyatini rivojlantirishga, har bir bosqichni tushunishiga va vazifani muvaffaqiyatli yakunlashiga yordam beradi. Mikro jadval ham makro jadval kabi doimiy va ko‘rinadigan joyga joylashtirilishi tavsiya etiladi. Ayrim hollarda u laminatsiya qilinib, ayniqsa vannaxona yoki ish joyi kabi muhim hududlarga o‘rnatiladi.

Masalan, vannaxonada qo‘llaniladigan mikro jadval quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga olishi mumkin:

1. Sochni ho‘llash.
2. Shampun surtish.
3. Bosh terisini yengil massaj qilish.
4. Shampunni yuvib tashlash.
5. Sovunni olish va tananing qismlarini ketma-ket sovunlash (yuz, qo‘llar, oyoqlar, tananing old va orqa qismi).
6. Sovunni to‘liq yuvib tashlash.
7. Mochalkani chayish va quritish uchun osib qo‘yish.

8. Suvni o'chirish.
9. Sochiq bilan artinish.

Bunday jadval va qoidalar bolaning har kuni ko'ra oladigan eng qulay va ko'rinadigan joyiga joylashtirilishi lozim, chunki bu uning mustaqil harakat qilishini qo'llab-quvvatlaydi.

Shuningdek, autistik spektr buzilishi bo'lgan bolalar bilan ishlashda kommunikatsiya tizimini to'g'ri tanlash va uni izchil qo'llash muhim ahamiyatga ega. Bola imo-ishora tili, planshet asosidagi kommunikatsiya, PECS tizimi yoki boshqa alternativ kommunikatsiya vositalari orqali muloqot qilishi mumkin. Eng muhim jihat shundaki, oila a'zolari tanlangan tizimni to'liq qo'llab-quvvatlashi va bir xil yondashuv asosida harakat qilishi zarur. Agar bola og'zaki nutqqa ega bo'lsa, uni so'zlashuv orqali muloqotga rag'batlantirish, agar imo-ishora yoki vizual tizimdan foydalansa, shu vositalardan foydalanishni qo'llab-quvvatlash kerak.

Bola uchun kundalik faoliyatni vizual jadval asosida tashkil etish unga atrof-muhit ustidan ko'proq nazorat hissini beradi. Bu esa xavotirni kamaytiradi va xulq-atvorni barqarorlashtiradi. Shu bilan birga, uy, ko'cha va jamoat joylarida xulq-atvor qoidalarini bosqichma-bosqich shakllantirish bolaning ijtimoiy moslashuvini yengillashtiradi hamda hayotiy vaziyatlarni oldindan tushunishiga yordam beradi.

Tanlov doskasi ham muhim pedagogik vositalardan biri bo'lib, u bolaga mustaqil tanlov qilish imkonini beradi. Bu esa muammoli xulq-atvorni kamaytirishga xizmat qiladi. Bolaga qayerda o'tirish, nima yeyish yoki nima bilan o'ynashni tanlash imkonini berish uning motivatsiyasi va ijobiy xulqini oshiradi.

Shuningdek, hojatxonaga o'rgatish jarayoni ham erta bosqichda boshlanishi lozim. Bu jarayonda bola nafaqat hojatxonadan foydalanishni, balki gigiyenik ko'nikmalarni ham bosqichma-bosqich o'zlashtiradi. Masalan, kiyimni yechish, iflos buyumni tashlash va qo'l yuvish kabi jarayonlar ham o'rgatiladi.

Mustaqil mashg'ulotlar uchun maxsus ish joyini tashkil etish ham bolaning o'zini boshqarish va mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Taymerdan foydalanish esa faoliyatni vaqtga bog'lash va vazifani yakunlash ko'nikmasini shakllantiradi.

Shu bilan birga, relaksatsiya va bo'shshish mashqlari ham korreksion-pedagogik jarayonning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Bu mashqlar bolaning psixologik zo'riqishini kamaytiradi, emotsional barqarorlikni oshiradi va diqqatni jamlash qobiliyatini rivojlantiradi. Oddiy mushaklarni taranglashtirish va bo'shashtirish mashqlari orqali bola o'z tanasini boshqarishni o'rganadi.

Masalan, "Shaltay-Boltay", "Sekinlashtirilgan harakat", "Cho'zilish" hamda "Jilmay — jahling chiqsin" kabi mashqlar bola uchun qiziqarli va samarali psixologik-tarbiyaviy vosita bo'lib xizmat qiladi. Ushbu mashqlar orqali bola o'z hissiyotlarini farqlash, tana holatini boshqarish va emotsional muvozanatni saqlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Vizual qo'llab-quvvatlash, kommunikatsiya tizimlari, tanlov imkoniyatlari va relaksatsiya mashqlari autistik spektr buzilishi bo'lgan bolalar bilan ishlashda kompleks yondashuvni tashkil etadi va ularning har tomonlama rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Maqsad: qo'l mushaklarini taranglashtirish va bo'shashtirish.

"Qo'llar tizzada,

Mushtchalar qisilgan,

Qattiq, tarang holda

Barmoqlar bir-biriga bosilgan" (barmoqlarni siqish).

"Barmoqlarni yanada qattiqroq siqamiz —

Qo'yib yuboramiz, ochamiz..." (barmoqlarni yozish) (2 marta).

Qo'l mushaklari taranglashgan paytdagi noqulay sezgilar va aksincha, bo'shashtirish paytidagi hissiyotlarga e'tibor qaratish kerak.

Mashq "Shaltay-Boltay"

Maqsad: qo'l mushaklarini taranglashtirish va bo'shashtirish.

"Shaltay-Boltay devorda o'tirgan" (gavdani chapga-o'ngga burish),

"Shaltay-Boltay uxlab qolib yiqilgan" (gavdani oldinga egish, bosh va qo'llarni osiltirish). (3 marta).

Mashq "Sekinlashtirilgan harakat"

Maqsad: tinch holat (dam olish pozasi)ni o'rgatish.

"Hamma raqs tushishni, sakrashni, yugurishni, rasm chizishni biladi,

Lekin hamma ham hali bo'shashtirishni — dam olishni bilmaydi.

Bizda bir o'yin bor — juda oson va sodda,

Harakatlar sekinlashadi, taranglik yo‘qoladi”.

(Bolalar gilamga yotadilar, qo‘llar tana bo‘ylab, oyoqlar biroz ochilgan.)

“Va shunda tushunamiz — bo‘shashish yoqimli ekan”.

(Tinch musiqa ostida gilamda yotib dam olish.)

Mashq “Cho‘zilish”

Qo‘llarimizni, oyoqlarimizni cho‘zamiz va bir-birimizga jilmayamiz.

Mashq “Jilmay — jahling chiqsin”

Bolalar o‘tiradilar. Jilmayadilar — butun tana bo‘shashgan, atrofdagi hamma narsa yaxshi.

Ammo birdan jahlimiz chiqdi — qoshlar chimiriladi, qo‘llar musht bo‘lib belga tiraladi, butun tana taranglashadi.

Va yana hammasi yaxshi — biz yana jilmayamiz.

Xulosa

Autistik spektr buzilishi bo‘lgan bolalar bilan ishlash jarayonida alternativ va qo‘shimcha kommunikatsiya metodlaridan foydalanish pedagogik amaliyotning eng samarali yondashuvlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot davomida vizual qo‘llab-quvvatlash vositalari, xususan makro va mikro jadval tizimlari, tanlov doskasi hamda piktogrammalar bolalarning kundalik faoliyatni tushinishi, uni bosqichma-bosqich bajarishi va atrof-muhitga moslashishida muhim rol o‘ynashi aniqlandi. Vizual jadval tizimlari bolalarda nafaqat faoliyatni tartibga solish ko‘nikmasini shakllantiradi, balki ularda xavotir darajasini kamaytirish, xulq-atvor barqarorligini ta‘minlash va mustaqillikni rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Shu bilan birga, mikro jadval orqali murakkab ko‘nikmalarni kichik bosqichlarga ajratish bolaning o‘zini boshqarish va vazifani yakunlash imkoniyatlarini kengaytiradi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, kommunikatsiya tizimini to‘g‘ri tanlash va uni oilada hamda ta‘lim muassasasida bir xil yondashuv asosida qo‘llash bolaning muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Alternativ kommunikatsiya vositalari bolaning o‘z fikrini ifodalash imkoniyatini kengaytiradi va ijtimoiy integratsiya jarayonini yengillashtiradi. Shuningdek, relaksatsiya mashqlari va xulq-atvorni tartibga soluvchi pedagogik yondashuvlar bolaning emotsional holatini barqarorlashtirishga, diqqatni jamlashga va o‘quv jarayonida faol ishtirok etishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Autistik spektr buzilishi bo‘lgan bolalar bilan ishlashda kompleks yondashuv, ya‘ni vizual qo‘llab-quvvatlash, alternativ kommunikatsiya tizimlari va tizimli pedagogik strategiyalarni birgalikda qo‘llash ta‘lim samaradorligini oshiradi hamda bolalarning jamiyatga moslashuvini sezilarli darajada yaxshilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Рыскина В. Альтернативная и дополнительная коммуникация в работе с детьми и взрослыми, имеющими интеллектуальные и двигательные нарушения, расстройства аутистического спектра: сборник статей. — М., 2016. — 156 с.
2. Волкмар Ф.Р., Вайзнер Л.А. Аутизм: практическое руководство для родителей, членов семьи и учителей. — М., 2014. — 512 с.
3. Гончаренко М.С. и др. Адаптация образовательной программы обучающегося с расстройствами аутистического спектра. — М., 2016. — 184 с.
4. Грэндин Т., Скариано М.М. Отворяя двери надежды. Мой опыт преодоления аутизма. — М. — 320 с.
5. Дардит Д., Хьюард У. Давай договоримся! Книга о договорах для детей и их родителей. — М. — 240 с.
6. Делани Т. Развитие основных навыков у детей с аутизмом. Эффективная методика игровых занятий с особыми детьми. — М., 2016. — 208 с.
7. Елисеева М.Б. Макаруровский: оценка речевого и коммуникативного развития детей раннего возраста. — М., 2017. — 156 с.