PRIMARY SCHOOL TEACHER, 9TH GENERAL SECONDARY SCHOOL, TASHLAK DISTRICT, FERGANA REGION

Rejapova Tillokhon Roziboyevna

Attention features in adolescents

Anatomy: The article describes the ways to work with them individually to identify psychological conditions in adolescents with the disease and to correct their attentional characteristics.

Keywords: adolescent, child, therapy, correction, attention, chance, infection, problem, arousal, braking, process

FARG'ONA VILOYATI TOSHLOQ TUMANI 9-UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABI BOSHLANG'ICH SINF O'QITUVCHISI

Rejapova Tilloxon Ro'ziboyevna

O'smirlarda diqqat hususiyatlari

Anatatsiya : Maqolada kasallikga chalingan o'smirlarda psixologik holatlarni aniqlash va ularni diqqat hususiyatlarini korreksiya qilish ular bilan individual ishlash yo'l - yoriqlari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: o'smir , bola , terapiya, korreksiya, diqqat , imkoniyat, infeksiya , muammo, qo'zg'alish, tormozlanish , jarayon

**O`**smirlik davri psixologiyasini bilish psixologik nuqtai nazaridan ham pedagogik nuqtai nazaridan ham muximdir. Bu davrni biz yana o`tish davri ham deb ataymiz. O`smirlik davri asosan 11-15 yoshdagi bolalarni o`z ichiga qamrab oladi, ya'ni 5-8 sinf o`quvchilarini. O`smir o`quvchilarni ta'lim va tarbiya berish ishlarida uchraydigan ayrim qiyinchiliklar bu yoshdagi bolalarning psixik rivojlanishi va hususiyatlarini ba'zan etarli darajada bilmaslikdan yoki inkor qilishdan kelib chiqadi.
Kichik va katta yoshdagi maktab o`quvchilariga qaraganda o`smirlik yoshidagi bolalarni tarbiyalashda juda ko`p qiyinchiliklar bo`ladi. Chunki, kichik bolaning katta odamga aylanishi jarayoni juda kiyin kechadi. Bu jarayon o`smirlar psixologiyasining odamlar bilan bo`lgan munosabat formalarining jiddiy ravishda o`zgarishi, hamda hayot sharoitining o`zgarishi bilan bog`liqdir.
Bu davrda o`smirlarning o`z shaxsiy fikrlari paydo bo`ladi. Ularda o`z qadr-qimmatlari haqidagi tushuncha kengayadi. Ilmiy psixologiyaning aniqlashi bo`yicha o`smirlarningpsixik taraqqiyotini xarakatga keltiruvchi kuchlar, ularning faoliyatlari bilan tug`iladigan extiyojlar bilan bu extiyojlarni qondirish imkoniyatlari o`rtasidagi dialektik qarama-qarshiliklarni yuzaga kelishi va bartaraf qilinishidan iboratdir. Qarama-qarshiliklar ancha yuksak darajadagi psixik taraqqiyotini, ancha murakkab shakldagi faoliyat turlarini va shaxsning qator yangi psixologik hususiyatlarini tarkib toptirish orqali bartaraf qilishdan iboratdar.Shundan keyin psixik taraqqiyotning yuksakroq bosqichiga o`tiladi.sana shu nuqtai nazardan o`smirlik yoshini yanada oydinroq qarab chiqaylik. Bola boshlang`ich sinfni tugatadi. Bolaning o`rta maktabda o`qishga o`tishi uning hayotida burilish davri hisoblanadi.O`smirlarning yangi ijtimoiy jixatdan tashkil topgan va rang-baranglantirilgan faoliyatni uning psixologik hamda shaxsning tarkib topishiga asos, sharoit va vosita xizmat qiladi.
Shunday qilib, o`smirlarga ta'lim-tarbiya berishning yangi to`g`ri usullari hamda vositalarni topishi uchun o`smirlik yoshining o`ziga xos hususiyatlarini jismoniy va psixologik taraqqiyotini yaxshi bilishimiz kerak. O`smirlik yoshining mazmuniy xarakteritsikasi vaqt o`tishi bilan o`zgarib boradi, chunki inson xayotining xususan ijtimoiy sharoitlari o`zgaradi. Psixologiya taraqqiyotining biologik omillariga o`smirlar ongiga og`ir, ba'zan kuchi etmaydigan bo`lib tushadigan, ularni jiddiy psixik inqirozga va hayajonga soladigan, masalan:

o`smirlar uchun xarakterli bo`lgan norozilik, qo`pollik, qaysarlik, o`z-o`zini analiz qilishga moyillik sub'ektiv olamga va shunga o`xshash hislatlarni keltiradigan jinsiy etilishga nixoyatda katta axamiyat beradilar.
Jinsiy etilish munosabati bilan paydo bo`ladigan yangi sezgilar fikrlar,maylliklar,kechinmalar guyo usmirlar ongida xukmron bo`ladi.Ularning xulki atvorini belgilaydi.Mana shu tarika oqibat natijada o`smirlarning psixologik qiyofalari asosan yolg`iz sof biologik omil deb qaraladi. Psixologlarning fikricha yosh psixologik xususiyatlari faqatgina yolg`iz biologik jihatidan etilishi va taraqqiyot etilishining natijasi bo`lmay balki bolaning ijtimoiy hayot sharoitlari va faoliyatlarining o`zgarishi hamda bu jihatdan yangi ijtimoiy omillarning paydo bo`lishi natijasida o`smirning taraqqiyotiga va unga beriladigan maktabdagi ta'lim va tarbiya berishni aniq tashkil qilish o`smirlarning konkret hayot sharoitlari va faoliyatning mahsuli deb qarab bo`lmaydi. Boshqacha qilib aytganda ijtimoiy sharoitlar rolini konkret hayot sharoitlari va faoliyatlarining roliga almashtirib bo`lmaydi.Mana shu yuqorida aytilganlardan shunday xulosa qilish mumkinki,o`smirning yoshi va uning hususiyatlari absolyut ahamiyatli kasb etmaydi shu munosabat bilan o`smirlik yoshi mutloqo aniq ma'lum va absolyut chegara hamda xarakteritsikaga ega emas bu erda ancha muhim bo`lgan ma'lum fikrlar bor. Bu farqlarni konkret ijtimoiy omillarning ta'siri bilan va o`smirlarga beriladigan turli ta'lim va tarbiya sharoitlarining ta'siri bilan tushuntirish mumkin.Taraqqiyotning asosiy yo`nalishi bolaning o`smirlik davridagi taraqqiyotining asosiy xarakteritsikasini ajratish mumkin.O`smirlik davri organizmning jo`shqin o`sish davridir. Bu davrda tananing intensiv ravishda rivojlanishi yuzaga keladi,Musqo`l apparatlari mutsahkamlanadi va skeletning suyaklanish jarayoni davom etadi.Bu davrda yurak qon tomirlari sitsemasining taraqqiyotida mos kelmaslik hodisasi kuchlaniladi.Bu paytda yurak xajmi jihatidan ancha kattalashadi,ancha kuchli ishlay boshlaydi.Ko`pincha qon aylanishining vaqtincha bo`zilishida qok bosimining yoshga bog`liq xolda ko`tarilishiga,yurak faoliyatining zo`r berilishiga olib keladi.Natijada o`smirlarda uchraydigan bosh aylanishi,yurak urishi,bosh og`rig`i paydo bo`ladi.O`smirlarning yoshi ham jismoniy psixik hususiyatga egadir,organizm Pavlov ta'limotiga ko`ra,bir butun sitsemadan iborat bo`lib,bunda barcha to`qimalar va organlar fiziologik jarayonlar uzviy ravishda bir-biri bilan bog`langan bo`ladi. Lekin bir butunlikda nerv sitemasi va uning bilan bog`langan yuqori qismi I.P.Pavlov so`zi bilan aytganda organizmda sodir bo`ladigan barcha hodisalarni boshqarib turuvchi bosh miya po`tsi asosiy etakchi rolni o`ynaydi.O`smirlik yoshida nerv sitsemasining yuqori qismi sifat jihatidan o`sa boshlaydi va miya ichki to`zilishining murakkablashishga o`tadi.
Katta yarim sharda nerv xujayralarning etishi tugallanadi.O`smir organizmining jismoniy taraqqiyoti uning organlari va to`qimalarining rivojlanishi bosh miya po`tsining boshqaruvchanlik roli otsida amalga oshadi,ammo o`sib borayotgan to`qimalar va organlar o`z navbatida nerv sitsmasining o`sishiga ta'sir ko`rsatadi.O`smirlik yoshida o`pkaning xajmi kattalashadi nafas olish ancha miqdorda tezlashgan va sayoz bladi.O`smirlik yoshida bola qancha toza havoda yursa shuncha foydalidir.
Bu davrda ichki sekretsiya bezlarining qayta qurishiga bog`liq bo`lgan jinsiy etilish davridir.Bu bezlarning etilishi kishi organizm faoliyatida xizmati juda kattadir.O`smirlik yoshining xarakterli xususiyatlaridan biri jinsiy etilish jarayonidir.
Jinsiy etilishning boshlanishi ko`p jihatdan iqlimga va milliy epiografik omillarga va shuning bilan birga individual xususiyatlarga bog`liqdir.
Kuzatishlar shuni ko`rsatadiki jinsiy etilishning boshlanish davri o`g`il bolalarda 12-13 yoshda,qiz bolalarda 11-12 yoshda boshlanadi.Ko`pchilik o`g`il bolalar hozirgi vaqtda jinsiy etilish 15-16 yoshda,qiz bolalarda 13-14 yoshlarda kuzatiladi.
O`qituvchilar sinf rahbarlari datsavval shkni chuqur anglashlari lozimki,jinsiy etilish organizmning jismoniy taraqqiyotiga ta'sir qilishdan ularning psixik rivojlanishiga ham katta ta'sir kursatadi.O`smirlarda jinsiy etilish bilan birga shu paytgacha ularga noma'lum bo`lgan qandaydir xislar,kechinmalar qarama-qarshi jinsga spetsifik qiziqish noma'lum mazmundagi kitoblarga qiziqishlarning paydo bulishi tabiiydir.
O'smirlik davrida nutqning rivojlanishi bir tomondan so'z boyligini oshishi hisobiga bo'lsa, ikkinchi tomondan tabiat va jamiyatdagi narsa voqea va hodisalarning mazmun mohiyatini anglashlari hisobiga bo'ladi. Bu dovrda o'smir til yordamida atrof-borliqni aks zttirilishi bilan bir qatorda nnson dunyoqarashini ham belgilab berish mumkinligini his qila boshlandi Aynan usmirlik davridan boshlab, iison aynan nutq bilish jarayonlarining rivojlanishini belgilab berishini tushuna boshlaydi o'smirni ko'pincha muomalada so'zlarni ishlatish qoidllari -

"qanday qilib to'g`ri yozish kerak?", "qanday qilib yaxshiroq aytish mumkni?" kabi savollar juda qiziqtiradi. o'smirlar maktabdaga o'qituvchilar. kattalar sta-onalar nutqidagi kamchiliklarga kitob, gazeta radio va telividenie diktorlari xatolariga tez e'tibor beradilar. Bu holat o'smirning bir tomondan o'z nutqini nazorat qilish urgatsa, ikkinchi tomondai kattalar ham nutk, qoidalari bo'zilishi mumkinligini bilishlariga va o'zida mavjud xatoliklarni birmuncha barham toptirishlariga olib ksladi.
O'smir so'zlarning kelib chiqish tarixga, ularniig aniq mazmuni va mohiyatiga juda qieiqadi. U endi o'z mutqida yosh bola singari emas, bolki katta oddmlardan so'zlarni tanlashga harakat qiladi. Nutq madaniyatnii egallash borasida o'smir uchui o'qituvchi, albatta, namuna bo'lishi shartdir. Aynon maktvb talimi o'smir bilshi jarayonlarini rivojlanish yo'nalishinn sifat jihatidan o'zgarishdi asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Bilish jarayonlarining rivojlanishida nutq ham oshadi, ham yozma mavjud bo'lishi bilan ham kuchli vosita xisoblamadi. Maktabdagi O'quv Jarayonlarining to'g`ri tashkil etiliishi va amalga oshirilishi bilan o'smir nutqining to'g`ri rivjlanishiga sharoit yaratiladi Nutqni o'zlashtirishga harakat bu o'smirniig muomala, bilish va ijodiy faoliyatga kirilishi ehtiyoj va intilish hisoblanadi.
O'smirlik davrida o'qish va yozma monologik nutq jadal rivojlanadi. 5 sinfdan boshlab to 9-sinfgacha o'kish to'g`ri, tez va ifodali bo'lish darajasidan, yoddan ifodoli, ta'sirli aytib bera olish darajasigacha ko'tariladn. Monilogik nutq esa asardagi kichik bir parchani qayta so'zlab berishdan, mustaqil ravishda nutq va chiqishlar tayyorlash, ogzaki mulohaza yuritish, fikr bildirish va ularii asoslab berishgacha o'zgaradi. Yozma nutq ham yaxishlangan holda o'smirlar endi ularga berilgan erkin mavzu bo'yicha mustaqil holda insho yoza oladilar, O'smirlarning nutqi tula tafakkur bilan bog`liq holatida amalga oishriladi. 5-6 sinflardagi o'quvchilar ogzaxi va yoama matn uchun reja to'zib, unga omal qila oladalar.
O'smirlik davrida nazariy tafakkur yuqori ahamiyatga ega bo'la boshlaydi. Chunki bu davrdagi o'quvchilar atrof-olamdagi boglanishlar mazmunini yuqori darajada bilishga harakat qiladilar. Bu davrda o'smirning bilishga bo'lgan qiziqishida progress sodir bo'ladi. Ilmiy nazariy bilimlarning egallab olinishi tafakkurning rivojlanishiga olib keladi. Buning ta'sirida isbot, dalilar bilan fikrlash qobilyati rivojlanadi. Unda deduktiv xulosalar chiqarishga qobiliyat paydo bo'ladi.
Maktabda o'kitiladigan fanlar usmir uchun o'z taxminlarini yuzaga keltirish yoki tekshirish uchun sharoit bo'lib xizmat kiladi J.Piajening ta'kidlashicha, "Ijtimoiy xayot uch narsaning ta'siri - til, mazmun, koidalar asosida shakllantiriladi". Bu borada o'zlashtirilgan ijtimoiy munosabatlar o'z-o'zidan tafakkurini yangi imkoniyatlarini yaratadi. O'smirlik davrida diqqat, xotira, tasavvur to'la mustakillik kasb etib, endi ularni o'z ifodasiga ko'ra boshkara oladigan bo'ladi. Bu davrda kaysi etakchi funktsiya (dikkvti, xotirami yoki t'savvur ustunlik kilayotgani yakkol namoyon bo'lib, Xar bir o'smir o'zi uchun axamiyatlirok bo'lgan funktsiyani e'tiborga olish imkoniyatiga ega bo'ladi, O'shbu funktsiyalarning rivojlanish xususiyatlarini kurib chikamiz.
Diqqat:Agar kichik maktab davrida ixtiyorsiz diqqat ustunlik kilsa, o'smirlik davrida bola o'z diqqatini o'zi boshkara oladi. Dars davamida intizomning bo'zilishi aksariyat xollarda ukuvchilar diqqatsizligidan emas, balki ijtimoiy sabablar bilan belgilanadi. O'smir o'z diqqatini to'la ravishda o'zi uchun axamiyatli bo'lgan va yuqori natajalarga erishishi mumkin bo'lgan faoliyatlarga karata oladi. Usmirni diqqati yaxshi boshkariladigan va nazorat etiladigan darajada rivojlangan bo'lishi mumkin. Bolaning rivojlanayotgan ixtiyoriy diqqati o'kituvchi tomonidan doimo ko'llab-kuvvatlanishi juda zarurdir. Pedagogik jarayonda ixtiyorsiz diqqatni ixtayoriy diqqat darajasiga ko'tgarish uchun bir kancha uslublar ishlab chikilgan, shuningdek, o'smirning dars jarayonida o'z tengdoshlari orasida o'zini ko'rsatashi uchun sharoitni yaratilishi xam usmirdagi diqqatni ixtiyorsizlak ixtayoriga aylanishida zamin bo'lib xizmat qilishi mumkin. Lekin, o'smirlik davrida juda kattik charchash xolatlari xam bo'ladi, Aynan 13-14 xamda 16 yoshlarda charchash chiziga keskin ko'tariladi. Bunday xolatlarda o'smir atrofdagi narsa va vokealarga to'lik diqqatini karata olmaydi, diqqatini ko'rnishlariga usmirlik erishish va yo'kotish bo'yicha tula karama-karshi bo'lgan davr xisoblanadi.
Taraqqiyotning bu tiklangan tipi o`smirni yangi yosh bosqichi katta maktab yoshiga o`tishga tayyorlaydi.O`smirlik yoshi kishi shaxsining tarkib topish jarayonida alohida o`rin to`tadi.Bu davr asosiy davr hisoblanadi.Chunki bu yoshda g`oyat muhim psixologik o`zgarishlar paydo bo`ladi.Har xil psixologiya o`zgarishlar va shaxsning taraqqiyoti,eng avvalo, mana shu shaxsning faoliyat xarakteriga bog`liqdir.O`smirning faoliyati o`qish mehnat va o`yin jarayonlarini o`z ichiga oladi.Mana shu jarayonga to`xtalib o`tamiz.

1.O`smir kichik maktab o`quvchilaridan farq qilgan xolda birinchi bo`lib ilmiy bilishda ishtirok etadi.Uning oldida birinchi faqat ayrim narsa va hodisani emas, barcha narsa va hodisalar uchun umumiy bo`lgan qonuniyatlarni tushunish bo`lib olish uchun ishlatiladi.Agar kimki maktab yoshi asosan narsalar,tabiat va jamiyathodisalari to`g`risida gasvirlar to`plash yoshdan iborat bo`lsa,o`smirlik yoshida ana shu tabiat va jamiyat hodisalar to`g`risida sitsematik gushunchalar paydo bo`ladi.

Beshinchi sinfdayoq ayniqsa oltinchi sinfga kelib fizika,algebra,geometriya,tarix fanlari o`tila boshlanadi.Abtsrakt tafakkur tez o`sa boshlaydi.O`quvchilar hodisalarning sabablarini tushunishga hodisalarni ma'lum qonuniyatlar doirasida ifodalashga bu qonuniyatlarda foydalanishga intiladilar.

2.O`smirlik yoshining rivojlanishiga ko`proq mehnat faoliyati ta'sir ko`rsatadi.O`smirlik yoshida mehnat ancha uyushqoqlik xarakterida bo`ladi.

3.O`smirlik shaxsning tarkib etishida o`yin ahamiyatini yo`qotmaydi.O`yin o`smirlik yoshida yuksak ahloqiy tuyog`ularning irodaviy xarakter xislatlarning o`sishiga yordam beradi.O`yin o`smirni intizomli bo`lishga o`rgatadi,o`yin o`ylashga,fahimlashga eslab qolishga biror narsani qilishdan oldin planlashtirishga va diqqatli bo`lishga da'vat etadi.

O`smirlik kollektivi boshlang`ich sinf o`quvchilari kollektiviga qaraganda maktabda ham uyda ham, butunlay boshqa o`rin to`tadi.Boshlang`ich sinflarda o`quvchilarning qiziqishi va faoliyatlari asosan sinf ishlari bilan cheklangan bo`ladi.

O`smirlik yoshida va o`quvchilar pioner drujinasining barcha ishlarida esa ishtirok bo`ladilar.Bularning hammasi o`quvchilarni aloqasini tobora murakkablashtirib boradi.Bu erda eng asosiy narsa shundaki,bu narsalar o`quvchilar kollektivining ko`p qirrali ijtimoiy hayoti bilan yashay boshlaydilar va bu hayotdan o`z o`rinlarini topishga harakat qiladilar.

O`smir shu yoshning datslabki davrlarida oldin o`zlashtirib bilimlari asosida yangi bilim ola boshlaydi.Bu bilim boshlang`ich maktabda ham o`qituvchi ham tarbiyachi bo`lgan o`qituvchi emas.U endi bir qator o`qituvchiga ko`nikish har biriga o`ziga yarasha muomala qilishi ularning talablariga ko`nikishi va shunga qarab o`zini tutish kerak.Shu sababli o`quvchi o`smirlar bir xil to`la sezmaydilar ular kattalarning shaxsiy xulqlari faoliyatlari va munosabatlarini quradilar.Ularning kattalar tomonidan o`zlariga shaxslarga berilgan har xil baholarni eshita boshlaydilar.

O`smirlik yoshiga etganlda bolalarda burch va javobgarlik tuyg`ulari etarli darajada o`sgan bo`ladi.Bolalar o`zlari ongli ravishda tanlagan qobil bo`lib qoladi.Mana shu davrda kattalar bolalarga «bemalol ish topshirishni ishonadilar»o`smirlarni oilada «kichkina»deb hisoblamay ulardan ho`jalik ishlariga yordam berish topshirilgan ishga javob berishni talab qiladilar.Ular bilan maslahatlashadilar ba'zi o`smilar ayniqsa ular o`rta maktab yoshmning oxiriga borganda hatto o`ziga yaqinlarini qo`llovchi va tayanchi bo`lib qoladilar.

O`smirda bosh miya po`tsining po`tsi otsida qismlari utsidan kontrolligi ortib boradi po`ts va po`ts otsida qismlari doimiy ravishda birga harakat qiladi.Ayrim xollarda po`tsloq otsi qismining faoliyatini kontrol qilmay qoladi.Bu o`smirning betayinligi,jizzakiligi va emotsional xislariga berilganligidan dalolat beradi.Tormozlash reaktsiyasini paydo qilish xarakteri turg`un bo`lmay qoladi. Qo`zg`alish jarayonlari ba'zan shu qadar kuchli bo`ladiki, o`smir yoqimsiz harakterlarini tormozlay olmay o`zini to`ta olmay qoladi.

Qo`zg`alish jarayonlari jo`shqin, lekin tez o`sadi. Ikkinchi tamondan o`smir kuchli hayajonlanish paytida ayniqsa tegishli ijtimoiy sabablari asosida hayajonlanganda o`z hatti-harakatlarini idora etaolmaydi. O`smirlik yoshida ikkinchi signal sitsemasining roli kuchaya boradi. Qo`zg`ovchi vazifasini bajaruvchi so`z bilish jarayonida bashqa kishilar bilin munosabatda bo`lishda va o`z hatti- harakatlariga baho berishda ko`proq rol o`ynay bashlaydi.

Shu bilan bir qatorda o`smirning nerv sitsemasining o`sishi hali tug`ilmagan bo`lib, tarkib topish bosqichida bo`ladi. U uzoq vaqt davom etadigan kuchli qo`zg`aluvchiga bardosh bera olmaydi. Ba'zan shu sababli ancha tez qo`zg`alish holatiga o`tib ketadi. Bu esa o`smir nerv sitsemasining ma'lum darajada bo`shligidan dalolat beradi.

O`smirning nerv sitsemasining tarkib topayotgan munosabatlari tarkibiy natijasida kuchayadi va mutsahkamlanadi.

O`smirni ish o`qish hamda sport mashg`ulotlari paytida to`g`ri va chuqur nafas olishga o`rgatish zarurdir.Bu narsa shuning uchun ham muhimdirki,bo`yning tez o`sishi organizmda modda almashishining jadallashishi

bilan o`smir ko`p miqdorda kislorodga muhtoj bo`ladi.Bu yoshda o`smirning toza havoda bo`lishi ayniqsa muhimdir.O`smirlimk yoshida yurak ikki baravardan ko`proq o`sadi,gavda esabir yarim barobar o`sadi.Arteriyalari diametrining o`sishi yurakning o`sishidan orqada qoladi.Qon tomirining yo`li yurak hajmiga nisbatan kamayadi va bu nerv qalqonsimon bezlari faoliyatining kuchli darajada tezlashuvi bilan birgalikda qon bosimining ortishiga va yurak faoliyatining kuchayishiga olib keladi.