

MEHR VA TUSHUNISH BILAN: AUTIZMLI BOLALAR OTA-ONALARI UCHUN MASLAHATLAR**Nurkeldieva D.A.,***Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti professori, p.f.n.***DOI:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.18798780>

Annotatsiya. Maqolada autizm spektri buzilishlari bo'lgan bolalarni tarbiyalayotgan ota-onalar uchun amaliy tavsiyalar yoritilgan. Maqolada autizml bolaning rivojlanishida oilaning faol pozitsiyasi, izchil mehnat va mutaxassislar bilan hamkorlikning ahamiyatini asoslab beradi.

Autizmning ijtimoiy muloqot, xulq-atvor va emotsional rivojlanishga ta'siri, oilaning bola hayotidagi hal qiluvchi o'rni hamda ota-onalarning psixologik tayyorgarligi masalalari tahlil qilingan. Muallif ota-onalarning empatiyasi, sabr-toqati va pedagogik-psixologik kompetentligini oshirish bola rivojlanishida muhim omil ekanini ta'kidlaydi. Shuningdek, korreksion ishda qo'llaniladigan amaliy metodikalar — kartochkalar bilan ishlash, sensor va motorikaga oid mashqlar, tartib va kun rejasini shakllantirish, ijtimoiylashuvni qo'llab-quvvatlash kabi yo'nalishlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: autizm, autizm spektri buzilishlari, oila, ota-onalar kompetentligi, korreksion ish, ijtimoiylashuv, sensor rivojlanish, motorika, empatiya, psixologik qo'llab-quvvatlash, kun tartibi, adaptatsiya.

Аннотация. В статье представлены практические рекомендации для родителей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра. В статье обосновывается важность активной позиции семьи, последовательной работы и сотрудничества со специалистами в развитии ребенка с аутизмом.

Анализируется влияние аутизма на социально-коммуникативное, поведенческое и эмоциональное развитие, решающая роль семьи в жизни ребенка, а также вопросы психологической подготовки родителей. Автор подчеркивает, что повышение эмпатии, терпения и педагогической и психологической компетентности родителей является важным фактором в развитии ребенка. Также описаны практические методы, используемые в коррекционной работе – работа с карточками, сенсорно-моторные упражнения, формирование распорядка дня и дня, поддержка социализации.

Ключевые слова: аутизм, расстройства аутистического спектра, семья, родительская компетентность, коррекционная работа, социализация, сенсорное развитие, моторика, эмпатия, психологическая поддержка, распорядок дня, адаптация.

Abstract. The article provides practical recommendations for parents raising children with autism spectrum disorders. The article substantiates the importance of the active position of the family, consistent work and cooperation with specialists in the development of a child with autism.

The impact of autism on social communication, behavior and emotional development, the decisive role of the family in the child's life, and the issues of psychological preparation of parents are analyzed. The author emphasizes that increasing the empathy, patience and pedagogical and psychological competence of parents is an important factor in the development of a child. Also, practical methods used in correctional work are described - working with cards, sensory and motor exercises, forming a routine and daily schedule, supporting socialization.

Keywords: autism, autism spectrum disorders, family, parental competence, correctional work, socialization, sensory development, motor skills, empathy, psychological support, daily routine, adaptation.

Kirish. Autizm — bu insonning atrof-muhit bilan qanday munosabatda bo'lishiga ta'sir qiladigan murakkab ruhiy buzilishdir. Muloqot qilish, ijtimoiy o'zaro ta'sir va

takrorlanuvchi xatti-harakatlardagi qiyinchiliklar bilan tavsiflanadigan autizm turlicha namoyon bo'lishi mumkin. Taxminlarga ko'ra, autizm spektri buzilishi har 100 nafar boladan bittasida aniqlanadi.

Autistik spektri buzilishlari bo'lgan bolalar bilan ishlashda oila katta rol o'ynaydi. Oila qanchalik konstruktiv bo'lsa, autizimli bolaning barcha xususiyatlariga qaramay moslashish imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi. Oilada autizimli bolaning mavjudligi unga yuqori talablar qo'yadi. Uning ota-onasiga boshqa me'yorida rivojlanayotgan bolaning ota-onasi kabi bo'lishi yetarli bo'lmaydi.

Adabiyotlar tahlili. Autizm spektri buzilishlari (ASB) bo'lgan bolalarni tarbiyalayotgan oilalar bilan ishlash masalasi zamonaviy psixologik-pedagogik adabiyotlarda muhim yo'nalishlardan biri sifatida talqin etiladi. Jumladan, metodik tavsiyalar to'plamida oilalar bilan tizimli, bosqichma-bosqich ishlash, ota-onalarning psixologik savodxonligini oshirish va ularni korreksion jarayonga faol jalb etish zarurligi ta'kidlanadi [1, 12–18-b.]. Ushbu manbada mutaxassis–ota-ona hamkorligining modeli ishlab chiqilgan bo'lib, oilaning resurslarini aniqlash va mustahkamlash asosiy tamoyil sifatida ko'rsatiladi [1, 25-b.].

Ota-onalar bilan ishlashning tashkiliy va mazmuniy jihatlarini N.G. Manelis va hammualliflar tomonidan ham batafsil yoritilgan. Mualliflar ota-onalarning emotsional qabul qilishi, inkor bosqichidan chiqishi hamda konstruktiv pozitsiyani egallashi bola rivojlanishidagi ijobiy dinamikaning muhim omili ekanini asoslaydilar [2, 34–39-b.]. Shuningdek, metodik qo'llanmada ota-onalar guruhlarini, treninglar va individual maslahatlarning samaradorligi alohida qayd etiladi [2, 52-b.].

O'zbek olimlari tomonidan ham autizm muammosi keng o'rganilgan. Xususan, Нуркелдиева Д.А. va Sh. Shermuhamedova tomonidan autizmning ilk belgilari, diagnostika masalalari hamda ota-onalarning to'g'ri yo'naltirilishi zarurligi yoritilgan [3, 28–30-b.]. Mualliflar autizimli bolaga nisbatan noto'g'ri pedagogik yondashuv uning ijtimoiylashuv imkoniyatlarini cheklashini ta'kidlaydilar.

A.A. Nesterova va hammualliflar tomonidan yaratilgan qo'llanmada ota-onalarning o'z-o'ziga yordam ko'rsatish mexanizmlari, stressni yengish strategiyalari va bolaning ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash usullari keng bayon qilingan [4, 15–22-b.]. Unda, ayniqsa, ota-onaning ichki resurslarini safarbar etish va bolaning kichik yutuqlarini qadrlash tamoyili muhim o'rin egallaydi [4, 47-b.].

Shuningdek, Нуркелдиева Д.А. tomonidan e'lon qilingan maqolalarda autizimli bolalarning oilaviy tarbiyasi, jamiyatdagi stereotiplar va ota-onalarning psixologik holati tahlil qilingan [5, 26–27-b.]. Muallif pedagogik-psixologik diagnostika jarayonining izchilligi va individual yondashuv zarurligini ham asoslab bergan [6, 45–52-b.].

Metodologiya. Mazkur maqolada autizm spektri buzilishlari (ASB) bo'lgan bolalarni tarbiyalayotgan ota-onalarga metodik tavsiyalar ishlab chiqishda kompleks

yondashuv qo‘llanildi. Tadqiqotning metodologik asosini maxsus pedagogika, klinik psixologiya va oilaviy maslahat nazariyalari tashkil etadi.

Metodologiyaning asosiy tamoyillari sifatida individuallashtirish, tizimlilik, izchillik, oilaga yo‘naltirilgan yondashuv hamda bola shaxsiga hurmat prinsiplari belgilandi. Tadqiqot jarayonida ota-onalarning pedagogik-psixologik kompetentligini oshirish va ularni korreksion jarayonning faol subyekt sifatida shakllantirishga alohida e‘tibor qaratildi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Autizimli bolani xususiyatlarini tushunish uchun vaqt kerak. Me‘yorida rivojlanayotgan bolalar bilan muloqot tajribasi autizimli bolaga har doim ham mos kelavermaydi, ammo dastlab ota-onalar aynan shu tajribaga tayanadilar. Ular qanchalik tez tushunishni, bolasiga yordam berishni o‘rganishlari ko‘proq bolaga emas, balki o‘zlariga bog‘liq.

Empatiya (hamdardlik) darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, nizoli vaziyatlar shunchalik kam bo‘ladi. Ota-onalar o‘z ustida ishlab, pedagogik- psixologik kompetentlik darajasini turli shakllarda (seminarlar, treninglar, ota-onalar guruhlarida ishtirok etish) amalga oshirsalar, albatta, bolaning ahvolini yengillashtiradilar.

Autistik spektri buzilishlari bo‘lgan bolalarni tarbiyalayotgan oila a‘zolari uchun tavsiyalar:

1. Hech qachon umidni yo‘qotmang, g‘alabaga ishonning. Agar hozir sizga juda qiyin bo‘lsa ham, kelajakda yaxshiroq bo‘lishiga ishonning.

2. Bola bilan uning barcha holatlari va tashvishlarini birga boshdan kechiring. Bolani o‘zini o‘zi tushunganidan ham siz uni yaxshiroq tushunishni o‘rganishingiz kerak.

3. Ishonch va samimiyligni qozonishga harakat qiling.

4. Muvaffaqiyatlaringiz va xatolaringiz tajribasini diqqat bilan tahlil qiling. Doimo yangi yondashuvlarni izlashga harakat qiling. Do‘stlar va tanishlar bolaga qanday yondashuv topayotganiga e‘tibor bering.

5. Bola uchun kurashar ekansiz, ittifoqchilarni izlang. Sizga yordam berishga tayyor odamlar hamma joyda bor, faqat ularni topish va vaziyatni tushuntirish kerak. Sizni tushunmaydigan va yordam berishni istamaydiganlardan xafa bo‘lmang, tushkunlikka tushmang.

Korreksion yordamga eng to‘g‘ri munosabatni maktabgacha yoshdagi autizimli bolalarning ota-onalari ko‘rsatadilar. Ularda hali yetarlicha kuch va farzandlarining imkoniyatlariga ishonch bor. Bola kattalashgani sayin, odatda, ota-onalar passivroq bo‘lib boradilar. Juda ko‘p hollarda reabilitatsiyaga munosabat o‘zgaradi, u faqat bandlik sifatida qabul qilina boshlaydi. Bunday holatda, bolaning ota-onasi farzandi “hech bo‘lmasa qaergadir borayapti” degan fikrning o‘zi bilan qanoatlanib, bu “bandlik”ning samaradorligi haqida, ayniqsa “uzoq muddatli istiqbol” nuqtai nazaridan kam o‘ylaydilar. Bu ko‘pincha mutaxassislarning bola hayotini tashkil etishga oid maslahatlarini eshitish bilan cheklanib, amalda bajarmaslik bilan kechadi. Ayrim hollarda esa, ayniqsa bola

chuqur autistik holatda qolgan bo'lsa, mashg'ulotlardan butunlay voz kechish holati ham kuzatiladi.

Shu bilan birga, bolaning og'ir holati saqlanib qolganiga qaramay, uni rivojlantirish va moslashtirish bo'yicha sa'y-harakatlarini to'xtatmaydigan ota-onalar, odatda, muvaffaqiyatga erishadilar va bolaning olg'a siljishiga yordam beradilar.

O'zgarishlar har qanday yoshda mumkin — balki kichik, ammo autizmli insonning kelgusi hayotiy istiqbollari uchun juda muhim. Agar u o'qishni, yozishni, to'g'ri gapirishni, shaharda mustaqil harakatlanishni o'rganmagan bo'lsa ham, bu uni boshqa hech narsaga o'rgatib bo'lmaydi degani emas.

Atrof-muhitga jalb etilganlik darajasini oshirish, deyarli har doim qat'iy mehnat bilan erishish mumkin bo'lgan natija, sodir bo'layotgan voqealarni yaxshiroq tushunishga, o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarining, ba'zan esa nutqning rivojlanishiga olib keladi. Rivojlanishdagi bunday sakrashlar ko'pincha 8–10 yoshdan keyin ham kuzatiladi (hatto avval mavjud bo'lmagan nutqning paydo bo'lishigacha).

Tashqaridan kuzatuvchi uchun juda kichikdek tuyulgan o'zgarishlar ham autizmli inson va uning keyingi rivojlanishi uchun juda katta ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

O'zgarishlarni esa uyda o'tirgan holda kutish mumkin emas. Axir ota-onalar abadiy emas va har doim ham bolaga u o'rganib qolgan hayot va xizmat ko'rsatish darajasini ta'minlay olmaydilar. Bir kuni u yolg'iz qoladi va faqat o'zi o'rganib ulgurgan narsalarnigina qila oladi.

Butun umr azob chekish mumkin, vaziyatni o'zgarmas deb qabul qilib ko'nikish mumkin yoki sa'y-harakatlarni to'xtatmaslik mumkin. Bu tanlovni har bir ota-onani o'zi qiladi.

Bu bolaning holatiga bog'liq emas, bu uni atrofidagi, uni o'rab turgan kattalar qanday ekaniga bog'liq. Agar me'yorida rivojlanayotgan bolada ota-onaning noadekvatligi u ishtirok etadigan ijtimoiy munosabatlar orqali qisman bartaraf etilishi mumkin bo'lsa, autizmli bolada vaziyat boshqacha. Uning yutuqlari darajasi juda uzoq vaqt davomida bevosita oilasi qanday pozitsiyani egallashiga bog'liq bo'ladi.

Bolaning yutuqlariga adekvat munosabat bildirishni bilmaslik — autizmli bolalar rivojlanishidagi qiyinchiliklarni keltirib chiqaradigan muhim omillardan biridir. Ba'zan shunday taassurot paydo bo'ladiki, onalar o'zlarini bolaga juda yomon bo'lgan paytlarda ancha ishonchli his qiladilar. Ana shunday vaziyatlarda ular o'zlarini qo'lga olib, his-tuyg'ularini boshqarib, bolaga konstruktiv yordam ko'rsata oladilar.

Autizmli bolada ijobiy o'zgarishlar jarayonida ona holatining yomonlashish sabablaridan yana biri shundaki, autistik himoya susayganda bolaning xulqi vaqtincha yomonlashishi, xavotir kuchayishi mumkin.

Dunyo bilan yangi, autistik emas, balki yanada konstruktiv o'zaro munosabat shakllarini qurish uchun bolaga vaqt kerak. Yangi holat tufayli yuzaga kelgan xavotir mutlaqo tabiiydir.

Autizmli bolaning onasi, ko'pincha u bilan simbiotik bog'liqlikda bo'lgani sababli, bolaning xavotir kuchayishiga o'z xavotiri bilan javob qaytaradi.

Autizmli bola rivojlanishi bilan bog'liq muammolarning yana bir guruhi — boladan ijtimoiy me'yorlarga qat'iy rioya qilishni talab qiladigan ota-onalar bilan bog'liq. Ijobiy dinamika sharoitida xulqda buzilish darajasining vaqtincha oshishi muqarrar, bola bilan munosabatlarni yanada yuqori onglilik va o'zaro tushunish darajasida qurish zarurati tug'iladi, shuningdek, jamiyatda odamlar muvaffaqiyatli o'zaro munosabat qilish sharoitlarini bolaga tushuntirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolaning xulqida destruksiya (buzilish) darajasining oshishini esa ayrim ota-onalar rivojlanishning muqarrar inqirozi sifatida emas, balki holatning yomonlashishi deb qabul qiladilar va umuman bunday bola uchun terapiyaning qiymatiga shubha qila boshlaydilar.

Bundan tashqari, onada xavotirning kuchayishi va shu tufayli uning o'z destruktiv tendensiyalarining ortishi oiladagi muhitning yomonlashishiga, oila a'zolarining ish joyidagi muammolarga, shuningdek bola va uning oila a'zolarida somatik kasalliklar ehtimolining oshishiga olib kelishi mumkin.

Ota-onalar ishonchi va xavotirini kamayishi mutaxassisga autizmli bola bilan yaqindan ishlash imkonini ochadi. Ota-onalar mutaxassis bilan munosabatga o'z ota-onalari bilan bo'lgan munosabatlarini, bolalik xususiyatlarini, o'zini muvaffaqiyatsiz bola va muvaffaqiyatsiz ota-ona sifatida qabul qilishini olib kiradilar.

Autizmli bola vaziyatini baholashda juda ko'p jihatdan ota-onalarning emotsional bahosiga bog'liq. Agar ota-onalar vaziyatni muvaffaqiyatsizlik sifatida his etmay, balki samarali ravishda tajriba sifatida baholay olsalar, ular bunday munosabatni albatta bolaga ham o'tkaza oladilar. Agar ota-onalar bolaga vaziyatning samarali foydasi haqida gapirsa, ammo emotsional ravishda muvaffaqiyatsizlikni boshdan kechirsa, bu faqat bolaga zarar keltiradi.

Salbiy his-tuyg'ular portlashi va bolaning imkoniyatlariga ishonchi yo'qolishini keltirib chiqarishga yo'l qo'ymaslik kerak. Bolaning rivojlanish imkoniyatlariga nisbatan ota-onalarning adekvat munosabatini ilk imkoniyatlarda shakllantirish juda muhim.

Ko'p ota-onalar bolaning imkoniyatlarini juda past baholaydilar va uni kerakli yordam va qo'llab-quvvatlashdan mahrum qiladilar. Aksincha, kichik bir qismi esa bola muammolariga juda yengil qaraydi va uni o'zidan-o'zi bartaraf etiladi deb hisoblaydi.

Ko'pchilik ota-onalar bolaga yordamni faqat o'qitish bilan cheklaydilar, shaxsiy va psixologik jihatlarni hisobga olmaydilar. Ta'limning mavjudligi ham me'yorida rivojlanayotgan, ham autizmli bolada psixologik qulaylikni ta'minlamaydi.

Autizmli bolaning ota-onalari ko'pincha "ommaviy ong qurboni" bo'ladilar, chunki bolalarining ijtimoiylashish sur'ati ancha past, yosh chegaralari esa yuqori. Bunday ota-onalar bolalarini bu chegaralarga moslashtirishga uringan holda ulardan pasport yoshiga mos muvaffaqiyat va yutuq talab qiladilar, biologik yoshiga emas.

Natijada bola ular bilan tenglasha olmaydi, bu esa ota-onalarda korreksiyaning samarasizligi to'g'risidagi fikrga olib keladi. Bu jarayonning aks tarafidan autizmli bola o'zini atrof-muhitda muvaffaqiyatsiz va noadekvat sifatida qabul qiladi va natijada rivojlanish motivatsiyasi keskin pasayadi.

Autizmli insonlar uchun ta'limni tugatish va mustaqil mehnat faoliyatini boshlash yoshi, bizning fikrimcha, ma'qul ravishda 25–30 yosh deb hisoblanishi mumkin.

Autizmli bolani tarbiyalaydigan oila — bu o'z o'rnini bo'lgan, murakkab munosabatlar tizimi. Autizmli bolaning ko'plab stereotiplar yaratishga bo'lgan moyilligi oila munosabatlar tizimiga ta'sir qiladi va ko'p hollarda oila bolaning xulq-qoidalariga muvofiq o'z stereotiplarini shakllantirishga majbur bo'ladi, ular yillar mobaynida davom etishi mumkin. Ota-onalar uchun ulardan qutulish juda qiyin.

Bu stereotiplarni bartaraf etish uchun bolaning yaqinlari korreksion ishga jalb qilinishi kerak, chunki mutaxassis nazorati ostida ham autizmli bola o'zgarishlarni shunchalik tez va sezilarli darajada amalga oshirmaydiki, bu o'zgarishlar oilani ham o'zgarishlarga undash uchun yetarli bo'lsin.

Autizmli bolalarni tarbiyalayotgan ota-onalar uchun tavsiyalar:
– Autizmli bola, har qanday bola kabi, individuallikka ega, shuning uchun umumiy tavsiyalardan foydalanib, bolaning maxsus reaksiyalarini ham hisobga olish va ular asosida ta'limni qurish kerak.

Amaliyotda shunday holatlar ham uchraganki, autizmli bolalar ulg'ayib, bolalikdagi qiziqishlari sohasi bo'yicha kasb egalari sifatida ishlab kelganlar. Bola raqamlarga qiziqsa, kelajakda buxgalter yoki soliq inspektori bo'lishi mumkin.

Tartib – autizmli bolalar odatdan tashqari harakatlarni og'riqli qabul qiladilar, shuning uchun bolaga odatiy tartib-qoidalarga rioya qilishga harakat qilish kerak.

Har kuni mashg'ulot – bu juda qiyin, ammo faqat shu orqali natijaga erishish mumkin. Mashg'ulotlarni 5 daqiqadan boshlab, vaqtni asta-sekin 2–3 soatgacha yetkazish kerak, albatta, tanaffuslar bilan.

“To'xta” so'zini o'rgatish – autizmli bolalar turli fobiyalarga ega bo'lgani uchun haqiqiy xavflarni ko'ra olmasliklari mumkin: yo'lni mashinaning oldidan kesib o'tish, issiq predmetlarga yaqinlashish va h.k. Agar bola “to'xta” so'zini bilsa, bu uni jarohatdan saqlay oladi. Bunga erishish uchun biror harakatni to'satdan to'xtatib, qat'iy “To'xta” deyish kerak, vaqt o'tishi bilan u nima kutilganini tushunib yetadi.

Televizor – autizmli bolalar odatda televizor ko'rishni yaxshi ko'radilar, ammo buni cheklash kerak.

Boshqa bolalarga qo'shilishdan qochish kerak emas. Bunday bola bog'chaga borishi maqbul, kun davomida bo'lmasa ham kamida 2–3 soat borsin.

Ma'nosiz, stereotip harakatlardan chalg'itish – buni raqs qilish yoki joyda sakrash orqali amalga oshirish mumkin.

Bola bilan suhbatlashishga imkoniyatdan kelib chiqib ko'p vaqt sarflash tavsiya etiladi. Agar autizmli bola beparvo qolsa ham, u me'yorida rivojlanayotgan bolalardan ham ko'proq muloqotga muhtoj ekanini esdan chiqarmaslik kerak.

Ba'zi odamlar ko'pincha hammadan yiroqda, yolg'iz o'zi bo'lishni xohlaydi va autizmli bolalar ham bundan istisno emas. Bunda bolaga "maxfiy" burchak — alohida joy tayyorlash kerak. U o'z fikrlari bilan birga bo'lishi, hech kim xalal bermasligi mumkin.

Bolaning mexanik harakatlari nima sababdan yuzaga kelganini tushunishga harakat qilish va ularni samarali, ijodiy yo'nalishga o'tkazish kerak.

Autizmli bolalarga odatda arg'imchoqda uchish yoqadi. Bu qiziqishni qo'llab-quvvatlab, bolaning vestibulyar apparatini rivojlantirish mumkin.

Bola va uy hayvonlari bilan aloqasida ehtiyotkorlik kerak. Autizmli bolalar hayvonlarga asossiz ravishda tajavuzkor bo'lishi mumkin. Uy hayvoni olishdan oldin bolaga yumshoq o'yinchoq sovg'a qilish tavsiya etiladi.

Yaxshi psixiatrni murojaat qilish lozim. Bir mutaxassisga murojaat qilish maqbul, u bolaning xususiyatlari va rivojlanish dinamikasini bilib, terapiyani aniq tarzda muvofiqlashtirishi mumkin.

Dori-darmon bilan davolashni to'g'ri tanlash muhim. Bolaga shaxsan mos keladigan dorini qo'llash kerak, chunki autizmli bolalar yashirin oziq-ovqat allergiyasidan aziyat chekshi mumkin. Allergenni topib, uni ratsiondan chiqarish bolaning xulqida sezilarli yaxshilanishga olib kelishi mumkin.

Bolani turli markazlar va autizmli bolalar jamiyatlari bilan tanishtirish ham yaxshi natija beradi. Ana shu joylarda bola va ota-onalar davolashning yangi usullari va xulqni korreksiya qilish metodlari haqida ma'lumot olishlari mumkin.

Autizmli bolalar bilan ishlashda qo'llanilishi mumkin bo'lgan korreksiya metodikalari:

1. Kartochkalar bilan mashg'ulotlar. Mashg'ulotlar uchun 5 tadan ortiq bo'lmagan kartochkalar kerak bo'ladi. Ularda predmetlar yoki muayyan harakatlarni bajarayotgan odamlar tasvirlangan bo'lishi mumkin. Bu kartochkalardan harakatlar tartibini tushuntirishda ham foydalanish mumkin. Masalan, uyquga tayyorgarlik bir necha qadamga bo'linadi va har qadam uchun alohida kartochka tayyorlanadi. Avvalo aniq aytiladi: "Uxlash vaqti keldi" va keyin kartochkalar namoyish qilinadi.

Kartochkalar quyidagicha bo'lishi mumkin: "kiyimni yechish", "pijamani kiyish", "tishlarni tozalash", "yuz yuvish", "hojatga borish", "uyquga yotish" va oxirgi kartochka — uyqudagi bola. Kartochkalarni ko'rsatishda izoh berish mumkin, lekin ko'p so'z ishlatish shart emas. Faqat harakatning aniq nomini aytish kerak. Bir necha oy yoki hatto bir yildan so'ng, "Uyquga vaqt" deb aytish kifoya bo'ladi va bola nima qilishini biladi. Albatta, lekin bu natijalar faqat doimiy mashg'ulotlar orqali keladi. Bunday kartochkalar har bir kundalik harakat uchun ham bo'lishi kerak: "sayr qilish", "ovqatlanish", "o'qish", "rasm chizish".

2. Autizmli bolalar odatda suvdan qo‘rqadilar. Ular bilan suvli o‘yinlarni taklif qilish kerak, ammo buni asta-sekinlik bilan boshlash lozim. Masalan, birinchi bosqichda chelakka solingan xo‘l qumni o‘ynash. Asta-sekin qumni yanada nam qilib va undan chiziqlar chizish, turli shakllar yaratish mumkin.

3. Taktil sezuvchanlikni rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. Buning uchun kichik qutini olib, uni masalan, donli mahsulotlar (guruch, arpa, manka) yoki yorma turlari (grechka, bug‘doy) yoki qum bilan to‘ldiring va ichiga 2–3 ta katta toshchalar yoki tugmalar yashiring. Bola ularni topishi va olib chiqishi kerak, keyinchalik sanoqni 10–15 gacha oshirish mumkin. Shunga o‘xshash mashq: idishga suv quyib, uning tegiga tangalar solish; bola ularni olib chiqishga harakat qiladi.

4. Koordinatsiyani rivojlantirish uchun mashq: 2 ta idish olib, biriga suv quyding va boladan suvni bir idishdan ikkinchisiga quyishni so‘rang. Bu ko‘nikma rivojlanishi bilan idishning o‘lchami kamayishi kerak.

5. Yasash (shakl berib tayyorlash)- bu korreksiya usullarining muhimlaridan biri bo‘lib, motorika va sensor sezuvchanlik rivojlanadi. Yasash uchun massani modellashtirish yoki oddiy plastilindan foydalanish mumkin. Bola plastilinni ezib, undan shariklar yasash yoki faqat uni ezg‘ilash bilan mashg‘ul bo‘ladi.

6. Munchoqlarni terish.

7. Pazllar. Katta qismlardan iborat tayyor pazllarni sotib olish mumkin yoki katta xajmda rasm chizib, uni 3–4 bo‘lakka bo‘lib, pazl tayyorlash mumkin. Vaqt o‘tishi bilan qismlar sonini ko‘paytirish kerak.

8. Motorika uchun yana bir mashq. Bir xil predmetlarni qatorga joylashtirish va boladan ularni aylantirib qo‘yishii kerak.

9. Raqs. Uyda raqs qilish mumkin yoki jamoaviy mashg‘ulotlar uchun muvofiq to‘garak topish mumkin.

10. Taktil va kinestetik sezuvchanlikni rivojlantirish. Turli materiallar bilan o‘yinlar foydali bo‘ladi: ipak, jun, yumshoq qog‘oz, shlifovka qog‘ozi. Mashg‘ulot sxemasi quyidagicha bo‘lishi mumkin: 5 daqiqa kartochkalar, 5 daqiqa kitob o‘qish, 5 daqiqa barmoq mashqlari, so‘ng tanaffus va mashg‘ulotlarning yangi bloki. Mashqlarni oddiydan murakkabga qarab olib borish, avvalo bola aniq uddalaydigan topshiriqlardan boshlash — bu uning o‘zini ishonchli his qilishini ta‘minlaydi.

Ota-onalar uchun eng asosiy qoida — *yolg‘iz qolmaslik*. Tezroq mutaxassis yordamiga murojaat qilish kerak.

Xulosa. Autizm spektri buzilishlari bo‘lgan bolalarni tarbiyalash jarayoni oila uchun murakkab, ammo maqsadli va izchil yondashuv orqali samarali tashkil etilishi mumkin bo‘lgan jarayondir. Tadqiqot tahlillari shuni ko‘rsatdiki, autizmli bolaning rivojlanish darajasi ko‘p jihatdan oilaning pozitsiyasi, ota-onalarning emotsional barqarorligi va pedagogik-psixologik kompetentligiga bog‘liq.

Ota-onalarning empatiyasi, sabr-toqati, bolaga nisbatan adekvat talab qo'yishi hamda mutaxassislar bilan hamkorlikda ishlashi korreksion jarayonning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Bola rivojlanishidagi ijobiy o'zgarishlar ko'pincha kichik qadamlar bilan namoyon bo'lsa-da, ular uzoq muddatli istiqbolda muhim natijalarga olib keladi.

Shuningdek, korreksion metodikalarni (kartochkalar bilan ishlash, sensor va motor mashqlar, kun tartibini shakllantirish, ijtimoiylashuvni qo'llab-quvvatlash) tizimli va izchil qo'llash bolaning moslashuvchanlik darajasini oshiradi. Eng muhimi, ota-onalar vaziyatni umidsizlik emas, balki rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Методические рекомендации по организации работы с семьями, воспитывающими детей с РАС.– Югры, Бюджет. учреждение высшего образования ХМАОЮгры, «Сургут.гос.пед.ун-т». – Сургут: РИО СурГПУ, 2019- 64 с.
2. Манелис Н.Г., Волгина Н.Н., Никитина Ю.В., Панцырь С.Н., Феррои Л.М. Организация работы с родителями детей с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие / Под общ. ред. А.В. Хаустова. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. 94 с.
3. Нуркелдиева Д.А., Шермухамедова Ш. Болалар аутизми нима? “Бола ва замон”, 2007 . 28-30 бетлар.
4. Нестерова А.А., Айсина Р.М., Суслова Т.Ф. Руководство для родителей ребенка с расстройством аутистического спектра: вопросы самопомощи и социального развития ребенка. Москва РИТМ 2016г.
5. Нуркелдиева Д.А. Фарзандингиз бошқалардан фарқланса?..... “Соғлом авлод учун” журнали, 12 сон, 2018 йил, 26-27 бетлар
6. Нуркелдиева Д.А. Pedagogik-psixologik diagnostika. T.: NEShINVESTPROM 2019 yil

