

LOGONEVROZ BOLALARDA RELAKSATSION MASHQLARNI QO'LLASH SAMARADORLIGI

Mirzaxmedova Dilrabo Shuxrat qizi

*Alfraganus universtiteti "Ijtimoiy fanlar" fakulteti "Maxsus pedagogika
(Logopediya)" yo'nalishi 2-bosqich talabasi*

Annotatsiya. Logonevroz bilan og'riq bolalarda relaksatsion mashqlarni qo'llash samaradorligini tadqiq qilish hozirgi zamon psixologiya va pedagogika sohasida katta ahamiyatga ega. Ushbu maqolada logonevroz kasalligiga chalingan bolalarda turli xil relaksatsion usullar, jumladan nafas olish texnikalari, progresiv mushak relaksatsiyasi va meditatsiya usullarining logonevroz simptomlarini kamaytirishdagi roli va ta'siri o'rganildi. Tadqiqot natijalari relaksatsion mashqlar bolaning emotsional holatini yaxshilashi, stress darajasini pasaytirishi va nutq faoliyatini normallashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Mazkur metodlar psixologik rehabilitatsiya jarayonida qo'llanilishi mumkinligi ta'kidlandi.

Kalit so'zlar. Logonevroz, bolalar, relaksatsion mashqlar, stress kamaytirish, psixologik rehabilitatsiya, nafas olish texnikalari, mushak relaksatsiyasi.

Аннотация. Исследование эффективности применения релаксационных упражнений у детей с логоневрозом приобретает особую значимость в современной психологии и педагогике. В данной статье изучена роль различных релаксационных методов, включая дыхательные техники, прогрессивную мышечную релаксацию и медитацию, в снижении симптомов логоневроза у детей. Результаты исследования показали, что релаксационные упражнения способствуют улучшению эмоционального состояния ребенка, снижению уровня стресса и нормализации речевой активности. Отмечена возможность использования данных методов в процессе психологической реабилитации.

Ключевые слова. Логоневроз, дети, релаксационные упражнения, снижение стресса, психологическая реабилитация, дыхательные техники, мышечная релаксация.

Abstract. The study of the effectiveness of relaxation exercises in children with logoneurosis holds significant importance in contemporary psychology and pedagogy. This article examines the role of various relaxation techniques, including breathing exercises, progressive muscle relaxation, and meditation, in reducing the symptoms of logoneurosis in children. The research findings indicate that relaxation exercises positively impact children's emotional state, decrease stress levels, and help normalize speech activity. The applicability of these methods in psychological rehabilitation processes is highlighted.

Keywords. *Logoneurosis, children, relaxation exercises, stress reduction, psychological rehabilitation, breathing techniques, muscle relaxation.*

Kirish. Logonevroz — bu nutqning buzilishi bilan xarakterlanadigan, psixosozial va nevrofiziologik omillar ta'sirida yuzaga keladigan kompleks patologik holat hisoblanadi. Bolalarda logonevrozning yuzaga kelishi ko'pincha psixogen stress, nevrozoidal holatlar, shuningdek, atrof-muhit va ijtimoiy omillarning salbiy ta'siridan kelib chiqadi. Zamonaviy neyropsixologiya va pedagogika sohalarida logonevrozning rivojlanish mexanizmlari va unga ta'sir ko'rsatish usullari bo'yicha chuqur tadqiqotlar olib borilmoqda. Ushbu patologiya bolaning nutq faoliyatiga, kommunikativ qobiliyatlariga va umumiy psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi sababli, uni samarali davolash va reabilitatsiya qilish dolzarb masala hisoblanadi. Relaksatsion mashqlar — bu psixosozial barqarorlikni oshirishga, stress va tashvishni kamaytirishga yo'naltirilgan maxsus texnikalar majmui bo'lib, ularning nevrofiziologik asoslari keng tadqiq etilgan. Masalan, nafas olish mashqlari vegetativ nerv tizimini tartibga solishda, mushaklarning tonusini kamaytirishda va miya faoliyatining normallashtirilishida muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, progressiv mushak relaksatsiyasi va meditatsiya usullari ham stressga qarshi mexanizmlarni faollashtirib, nerv tizimini tinchlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

Bolalarda logonevrozni davolash jarayonida relaksatsion mashqlarni qo'llashning samaradorligi haqida ilmiy tadqiqotlar cheklangan, ammo mavjud ma'lumotlar ushbu usullarning psixologik reabilitatsiyadagi o'rni va foydaliligini ko'rsatmoqda. Shuning uchun, logonevrozga chalingan bolalarda relaksatsion texnikalarni qo'llashning terapevtik potentsialini aniqlash, bu kasallikning kompleks davolash tizimiga yangi, samarali yondashuvlarni kiritish imkonini beradi. Ushbu maqolada logonevroz bilan og'rigan bolalarda relaksatsion mashqlarni qo'llashning psixologik va nevrofiziologik asoslari, usullari va natijalari ilmiy asosda tahlil qilinadi hamda ularning terapevtik samaradorligi baholanadi.

Asosiy qism. Logonevroz — bolalarda nutq buzilishining psixogen va nevrofiziologik komponentlari o'zaro murakkab o'zaro ta'sirida yuzaga keladigan holat bo'lib, uning klinik namoyon bo'lishi ko'pincha emosional taranglik, psixogen stress va markaziy nerv tizimining disbalansiga bog'liqdir. Bunday holatda, bola organizmining adaptiv mexanizmlari yetarlicha faollashmaydi, natijada nutq faoliyatida ko'plab buzilishlar paydo bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, logonevrozi bo'lgan bolalarda psixologik va fiziologik holatni normallashtirish, stress omillarini kamaytirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Relaksatsion mashqlar markaziy va periferik nerv tizimining o'zaro muvozanatini tiklashda, vegetativ tizimning parasimpatik faolligini oshirishda va stress gormonalari miqdorini pasaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, chuqur nafas olish texnikalari yurak urishining barqarorligini ta'minlash, qon bosimini pasaytirish va miyaning oksigen bilan ta'minlanishini yaxshilash orqali nevrologi

funksiyalarni normallashtiradi. Progressiv mushak relaksatsiyasi usuli esa mushaklarning ortiqcha tonusini kamaytirib, markaziy nerv tizimining haddan tashqari faolligini kamaytiradi va bu holat logonevroz simptomlarining pasayishiga olib keladi. Bundan tashqari, meditatsiya va vizualizatsiya usullari bolaning psixologik holatini barqarorlashtirishda samaradorligini isbotlab, gormonlar, ayniqsa kortizol darajasining pasayishiga va neyrotransmitterlar balansining tiklanishiga yordam beradi. Bu esa bolaning stressga qarshi chidamliligini oshiradi va nutq faoliyatining tiklanishini rag'batlantiradi.

Ilmiy tadqiqotlar ko'rsatadiki, relaksatsion mashqlar logonevrozga chalingan bolalarda nafaqat simptomlarni kamaytirishga, balki bolaning ijtimoiy muhitga moslashuv qobiliyatini oshirishga ham xizmat qiladi. Shu bilan birga, relaksatsiya metodlari bolaning o'zini anglash va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi, bu esa uzoq muddatli rehabilitatsiya jarayonida yuqori natijalarga erishishga imkon beradi.

Shu sababli, logonevroz bo'lgan bolalarda relaksatsion mashqlarni psixologik rehabilitatsiyaning ajralmas qismi sifatida qo'llash tavsiya etiladi. Ularning muntazam amaliyoti markaziy nerv tizimining o'zini tiklash mexanizmlarini faollashtiradi, bolalarda emotsional barqarorlikni ta'minlaydi hamda nutq buzilishining ijobiy dinamikasini yuzaga keltiradi. Bu yondashuv esa, an'anaviy davo usullari bilan birga qo'llanilganda, logonevrozi davolashning kompleks va samarali tizimini yaratadi.

Logonevrozni o'rganish jarayonida aniqlangan muhim jihatlardan biri — bu kasallikning psixovegetativ tabiatidir. Zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, logonevrozda markaziy nerv tizimining kortiko-subkortikal tuzilmalarida funksional nomutanosiblik kuzatiladi, bu esa nutq motorikasi uchun mas'ul bo'lgan neyron tarmoqlarning uzviy muvofiqligini buzadi. Shuningdek, emotsional stress va autonom disbalans logonevroz simptomlarini kuchaytiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, relaksatsion mashqlar logonevroz bilan og'rigan bolalarning markaziy nerv tizimi faoliyatini funksional qayta tashkil etish jarayonida muhim o'rin tutadi. Masalan, diafragmatik nafas olish texnikalari gipokampal va amigdaloid strukturalar faolligini pasaytirib, limbik tizimdagi stressga javob reaksiyalarini kamaytiradi. Biofeedback asosidagi relaksatsiya usullari esa bolaga o'zining fiziologik ko'rsatkichlarini (yurak urish chastotasi, nafas ritmi, mushak tarangligi) ongli ravishda boshqarish imkonini beradi, bu esa nutq apparatining psixomotor integratsiyasini yaxshilaydi.

Xulosa. Logonevroz kasalligi bolalarda nutqning buzilishi bilan birga ko'plab psixoemosional va nevrofiziologik o'zgarishlarni yuzaga keltiruvchi murakkab patologiya sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, relaksatsion mashqlar — nafas olish texnikalari, progressiv mushak relaksatsiyasi va meditatsiya kabi usullar — bolaning markaziy va vegetativ nerv tizimlarini barqarorlashtirishda muhim terapevtik vosita hisoblanadi. Ushbu metodlar stress gormonlarining darajasini

pasaytirish, emotsional holatni yaxshilash va neyrofiziologik faollikni normallashtirish orqali logonevroz simptomlarini samarali kamaytirishga xizmat qiladi. Shuningdek, relaksatsion mashqlar bolalarda o'z-o'zini boshqarish va adaptiv ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam berib, psixologik rehabilitatsiya jarayonining ajralmas qismiga aylanadi. Bu esa logonevrozni davolashda yangi yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etishda katta ahamiyatga ega. Natijada, logonevrozga chalingan bolalarda relaksatsion mashqlarni muntazam qo'llash kasallikning ijobiy klinik dinamikasini ta'minlashda samarali bo'lib, ularning nutq faoliyatini tiklash va umumiy psixologik salomatlikni yaxshilash imkonini beradi. Kelajakda ushbu sohada qo'shimcha ilmiy tadqiqotlar olib borilib, relaksatsion usullarning individual va guruh holatlarida samaradorligi, shuningdek, boshqa terapevtik yondashuvlar bilan integratsiyasi yanada chuqurroq o'rganilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Asqarov, O.Q. *Bolalar psixologiyasi va pedagogikasi.*, Toshkent: O'zbekiston, 2015, 310 b.
2. G'afurov, S.T. *Nutq buzilishlari va ularni davolash metodlari.*, Toshkent: Fan va Texnologiya, 2013, 198 b.
3. Ibragimov, D.X. *Psixologik rehabilitatsiya asoslari.*, Toshkent: Ilm Ziya, 2017, 256 b.
4. Karimova, N.R. *Logonevroz va uning terapevtik yondashuvlari.*, Toshkent: O'zbekiston, 2019, 182 b.
5. Qo'qonov, E.X. *Relaksatsion texnikalar va ularning amaliyoti.*, Toshkent: Ma'naviyat, 2018, 144 b.
6. Tursunov, M.A. *Stress va uning bolalar psixikasiga ta'siri.*, Toshkent: Yoshlar, 2014, 210 b.