

BOLALARDA PSIXOLOGIK TRAVMALARNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH YO'LLARI

Raximova Roxat Boysoatovna

*Toshkent Tibbiyot akademiyasi o'qituvchisi
Tibbiy biologiya fakulteti 2-bosqich talabalari*

**Raxmiddinova Durdona Tolib qizi
Ibragimova Nilufar Yuldoshali qizi**

Annotatsiya: *Maqolada bolalar psixologik travmalar va ularning paydo bo'lish sabablari, ularning turlari haqida fikr yuritiladi. Bolalardagi psixologik travmalarni bartaraf etish yo'llari va oldini olish chora tadbirlari haqida bayon qilinadi.*

Kalit so'zlar: *bolalik travmalari, zo'ravonlik, ruhiy tushkunlik, xavotir, terapiya, ona roli, ruhiyat, zo'riqish;*

Аннотация: *В статье рассматриваются психологические травмы детей, их причины и виды. Описаны пути устранения психологической травмы у детей и меры профилактики.*

Ключевые слова: *детская травма, насилие, депрессия, тревога, терапия, роль матери, психика, стресс;*

Psixologik travma - bu hissiy muvozanatni buzadigan va hayotga tahdid soladigan xavfli, hayratlanarli hodisa. Bolalar jarohati 18 yoshga to'lganda olinadi.

Psixotravmani stressdan ajratish muhimdir. Stressli vaziyatlar odamni hamma joyda va tug'ilishdan kutadi. Men o'yin maydonchasiga chiqdim, o'zimni notanish joyda, notanish odamlar orasida topdim, men birinchi marta katta itni ko'rdim, onam kechki ovqatdan oldin shirinliklar eyishni taqiqladi - bularning barchasi hissiy yoki psixologik stress bilan birga keladi, bola uchun stress bo'ladi. . Katta yoki deyarli sezilmaydi - hamma narsa individualdir. Qanday bo'lmasin, chaqaloq noqulaylikni engishga, zarbadan omon qolishga, biroz harakat qilishiga qodir.

Psixotravma - bu bola bardosh bera olmaydigan jiddiy salbiy ta'sir - u buning uchun etarli kuch va ichki resurslarga ega emas. U mustaqil ravishda vaziyatga moslasha olmaydi, buning uchun tushuntirish topa olmaydi va o'zini tinchitadi.

Psixologik travma odatda, yo bir martada juda qattiq ta'sir qilgan salbiy voqea tufayli, yo davomiy ravishda ruhiyatga yetkazilgan azoblar tufayli yuzaga keladi. Xavotirga to'la, o'ziga ishonmaydigan, umidsiz odamlarni kuzatsak, ularning bekorga bu holatga tushmaganini va bolaligida qanday travmalar bo'lganini tasavvur qilish mumkin. Masalan, kuch ishlatishga moyil, zo'ravon insonlarda bolaligida kuchli bosim ostida yaqinlar—ota-onasi tomonidan kaltaklanish kabi fiziologik zo'ravonlikka uchrashi unda ham tana ham psixika tomonidan himoyalani va qarshi javob reaksiyasi tayyor turish funksiyalarining ishga tushish jarayonida tezlashtirib yuboradi. Bunday bolalarda har doim

birinchi yechim sifatida “zarbaga qarshi zarba” yoki “zarbadan oldingi himoya” rejimi yoniq turadi. Psixologiyada bolalik travmalarining yuzaga kelishining besh turi bor:

- 1.Yaqinlari tomonidan rad etilish(xiyonat,e'tiborsizlik,fikrlarining tinglanmasligi);
- 2.Munosabatlarning buzilishi(mojaro,janjallarda bevosita kuzatuvchi yoki ishtirokchi sifatida bo'lish);
- 3.Yo'qotish(yaqinlaridan bir yoki ko'p kishining birdaniga hayotidan chiqib ketishi,o'limi,)
- 4.Sog'lig'ining yomonlashuvi(bu holatda jiddiy kasalliklarga chalinish
- 5.Fiziologik zo'ravonlikka uchrashi(masalan pedofiliya, tahqirlanish).

Ko'pincha bola atrofidagi u bilan birga vaqt o'tkazadigan kattalar ba'zi harakatlari bilan bolaning ruhiyatiga shikast yetkazishini tushunishmaydi,vaholanki bolaga travmatik vaziyatning sabablarini bilish va uning tub mohiyatiga yetish juda muhimdir.Bolalarga be'etibor bo'lish,uning xohishlarini mensimaslik,qobilyatlari ustidan kulish,uning yonida hasadini keltirar darajada boshqa bolalarni erkatlash bora-bora bolada o'ziga nisbatan nafrat va ishonchsizlik keltirib chiqaradi.Bu esa bola kelajagida bir qator muammolarni,masalan,fikrini va xohishlarini erkin ayta olmaslik,odamlardan yakkalanish ishtiyoqi kabi xarakter belgilarini keltirib chiqaradi. Doimiy mojaro ichida o'sgan bola gohida o'ta befarqlik gohida agressivlik sifatlarini namoyon etadi,insonlarga nisbatan nafrat tuyg'usi bilan ulg'ayadi.

Yaqin insonini yo'qotish bolaning butun hayotini, dunyoqarashini o'zgartirishi, uning yolg'izlanishi va muloqotga kirishmasligiga olib kelishi mumkin. Bola bu yo'qotish uchun o'zini aybdor his qilsa, depressiyaga beriluvchan bo'lishi,muloqotni to'xtatishi mumkin.Yo'qotishlar,ayniqsa yaqin insoning o'limi bilan bog'lik yo'qotishlarda bola psixikasida o'sha inson bilan bog'lik kemptik paydo bo'ladi. U umri davomida shu kemptikni to'ldirish uchun harakat qiladi. Munosabatlar o'rnatishda ham o'sha psixikasida yaqinlik bilan bog'liq “o'ra”ni to'ldirishga mos insonni izlab,partnyorini shu prioritetlariga ko'ra tanlaydi.Shunday bo'lsa-da,ko'pincha munosabatlarda muammolarga uchraydi.

Kasalliklar, yani bolaning yurishini, harakatini va muloqotini cheklaydigan doimiy shamollashlar, og'riq va tashvishga sabab bo'ladigan surunkali kasalliklar ishonchsizlik hamda nochorlikni keltirib chiqarishi mumkin va ulg'aygandan so'ng, odam patologik jihatdan shubhalarga beriluvchan bo'lib qoladi ,sog'lig'iga haddan ziyod ko'p e'tibor beradi.Bunday bolalar ulg'ayganda bezovtalikdan qiynalishadi. Fiziologik zo'ravonlik psixologik travmaga sabab bo'ladi.

Har qanday turdagi travma bolalarning ijtimoiylashuv jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bolaga do'stlashish, yangi odamlar bilan muloqot qilish, notanish sharoitlarga moslashish qiyinlashadi. Bunday bolalar psixikasi qo'rquvlar va ijtimoiy fobiyalarning shakllanishiga moyildir. Katta yoshlilarda bolalik davridagi psixologik jarohatlarning oqibatlari ruhiy tushkunlikni rivojlanish xavfining yuqoriligida, doimiy aybdorlik hissi, asabiylashish va tajovuzkorlikda namoyon bo'ladi. Bunday holatda uzoq vaqt qolish

insonning farovonligi va sog'lig'iga salbiy ta'sir qiladi, u to'liq hayot kechira olmaydi, shaxsiy hayotida va muloqotida qiyinchiliklarga duch keladi.

Psixologlarning ta'kidlashicha, travmatik hodisadan omon qolgan ko'plab kattalar o'z hulqida ma'lim miqdorda agressiyani rivojlantiradilar, bu mantiqsiz agressiv fikrlarning paydo bo'lishi va g'alati mudofaa harakatlarini bajarish bilan tavsiflanadi. Psixologik travma olgan bolalar bilan psixolog mutaxassis ishlasa samarali natijaga erishiladi. Ko'pgina hollarda, shikastlangan bolalar bilan ishlashda mutaxassislar quyidagi usullardan foydalanadilar:

1. Art-terapiya (rasm chizish, ertak o'qish, modellashtirish) salbiy fikrlardan xalos bo'lib, o'z qo'rquvingizni gapirishga va vaziyatga tashqaridan qarashga imkon beradi.

2. Qum terapiyasi -bolaga dam olishga yordam beradi, o'zini boshqa odamlarning o'rnida tasavvur qiladi va muammoni hal qilishning turli xil variantlari haqida o'ylaydi.

3. Kognitiv xulq-atvor terapiyasi- bolangizga kelajakda travmadan salbiy reaksiyalarning oldini olish usullarini o'rgatadi.

4. Guruh terapiyasi -o'n yoshli va katta yoshdagi bolalar uchun javob beradi. Bunday guruhlariga tashrif buyurib, bola yolg'iz dahshatli voqealarni boshdan kechirmasligini ko'radi, u qo'llab-quvvatlashni his qiladi, ishonchga ega bo'ladi.

Psixologik travma olgan bolalarda vaqtida travma bartaraf etilsa, kelgusida bola rivojlanishida salbiy oqibatlar kuzatilmaydi. Yana bir muhim masala bolalik davrida psixologik travma olgan kattalar bilan qanday ishlaydi:

Ko'pincha kattalar turli xil noxush alomatlardan shikoyat qilib, yordam uchun psixologga murojaat qilishadi. Psixoterapevtik ish jarayonida ma'lum bo'lishicha, kasalliklarning sababi bolalik davrida olingan jarohatlardir. Bunday hollarda mutaxassis psixologik travma orqali ishlashga yordam beradi va bemorga salbiy his-tuyg'ularni bartaraf etish va to'liq hayotga qaytish uchun muammoni hal qilish usullarini taklif qiladi. Mana ulardan ba'zilari:

Bo'sh stul usuli - bemor muhim shaxs uning oldida bo'sh stulda o'tirganini tasavvur qiladigan usul bo'lib, u bilan travmatik hodisa bog'liq. Bemorga o'z his-tuyg'ularini "bo'sh stulga" ifoda etish taklif etiladi, shu bilan uning jarohati bilan ishlaydi. Shundan so'ng, uning o'zi bu stulga o'tiradi va muhim shaxs nomidan uning savollariga javob beradi. Shunday qilib, qiyin vaziyatni qayta tiklash mumkin, ammo psixoterapevt nazorati va qo'llab-quvvatlashi ostida.

"Sxema terapiyasi" insonning nima ekanligini tushunmasdan avtomatik ravishda ishonadigan e'tiqodlari (sxemalari) borligi haqidagi nazariyaga asoslanadi. Dialog, o'yin yoki jurnallar orqali bemor o'z-o'zini idrok etishni o'zgartirishi, keraksiz qo'rquvni engib o'tishi va qiyin yoki engib bo'lmaydigan ko'rinadigan vaziyatlardan qochishni emas, balki "xavf bilan yuzma-yuz uchrashishni" va u bilan osonlikcha kurashishni o'rganishi mumkin.

Ko'z harakatining sezgirligini yo'qotish va qayta ishlash - bu travmadan keyingi stress buzilishida qo'llaniladigan va bemorning hissiy travmaya odatiy reaksiyasidan xalos bo'lishga yordam beradigan o'ziga xos texnikadir. Mashg'ulot davomida psixolog mijozni

yana travmatik hodisalarni tasavvur qilishga va ichki his-tuyg'ularga e'tibor berishga taklif qiladi, shu bilan birga u mijozning ko'zlari oldida qo'lini (yoki ko'rsatgichni) harakatga keltiradi. Bunday harakatlar miyaning ikkala yarim sharini ham ishga qo'shilishga majbur qiladi, bu esa odam nima bo'lganini avvalgidek keskin idrok etmasligiga yordam beradi.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, farzandlaringizning baxtli va muvaffaqiyatli kelajagi ko'p jihatdan sizga bog'liq, buni yodda tuting va ko'pincha bolalaringizni hech qanday sababsiz bo'lsada quchoqlang. Agar bola xafa bo'lsa, o'z ishlaringizni bir chetga surib qo'ying va undan uning yomon kayfiyatining sababi nima ekanligini, unga qanday yordam berishingiz mumkinligini so'rashga dangasa bo'lmang. Bolalarning kelajak hayotining yo'nalishi va to'laqonli ruhiy barqarorlikda yashashi uning bolaligining qanday o'tganligiga bog'liq. Bolalik travmalarining kelib chiqmasligi juda ko'p hollarda uning tarbiyasiga mas'ul shaxslarning g'amxo'rliqi va e'tibor bilan tarbiya qilishi, qolaversa uni har tomonlama himoya qilishiga bog'liq. Shundagina bolalarimizda psixologik travmalar kamroq uchraydi. Uning o'rnini mehr va muhabbat egallaydi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Veronova T.V. Teoriya i praktika korreksionnoy pedagogiki. - Minsk.: 2007.
2. Vospitatelnaya rabota v shkole slaboslishashchix. Iz opita raboti surdopedagogov. Pod red. L.V.Nikulinoy. - M.: Prosvещение, 1981.
3. Boysoatovna, R. R. (2022). KASB TANLASH MOTIVATSIYASI NAMOYON BO'LISHIDA PSIXOLOGIK OMILLAR. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 1(11), 65-69.
4. Boysoatovna, R. R. (2023). ABU ALI IBN SINO ASARLARIDA PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK YONDOSHUVNING O'ZIGA HOS JIHATLARI. Scientific Impulse, 1(6), 419-423.
5. Boysoatovna, R. R. (2023). TALIM DARAJASI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA XORIJIY DAVLATLAR TAJRIBALARDAN FOYDALANISH. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(6), 490-496.
6. Rohat, R. (2021, February). THEORETICAL OVERVIEW OF THE PERSONALITY OF THE LEADER. In Archive of Conferences (pp. 42-44).
7. Boysoatovna, R. R., & Muxayyo, A. (2023). TIBBIYOT XODIMLARI O'RTASIDAGI IJOBIY MUHITNI YARATISHGA QARATILGAN PSIXOLOGIK TAVSIYALAR. Scientific Impulse, 1(6), 424-429.
8. Raximova R "O'RTA ASR SHARQ OLAMI YETUK MUTAFFAKKIRI ABU NASR FAROBIY ASARLARIDAGI PEDAGOGIK – PSIXOLOGIK QARASHLAR “ Научный Импульс» 1 dekabr 2022