

PSIXOLOGIK TRAVMA VA BOLALAR.

Feruzaxon Sodiqova Olimovna

Farg'ona viloyati Furqat tumani 7-umumiy

o`rta ta'lim maktabi amalyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalik davridagi psixologik travmalarning shakllanish sabablari, ularning bolaning kognitiv va emotsional rivojlanishiga ta'siri hamda bartaraf etish usullari yoritilgan. Tadqiqotda travmaning uzoq muddatli oqibatlari va oilaviy muhitning tiklanish jarayonidagi roli tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Psixologik travma, bolalar psixologiyasi, posttravmatik stress buzilishi (PTSB), adaptatsiya, reabilitatsiya, emotsional intellekt.

Bolalik davri inson shaxsiyatining poydevori hisoblanadi. Biroq, bu davrda sodir bo'ladigan salbiy hodisalar (zo'ravonlik, yo'qotish, tabiiy ofatlar) bola ruhiyatida chuqur iz qoldiradi. Psixologik travma bu bolaning himoya mexanizmlari bardosh bera olmaydigan darajadagi kuchli tashqi ta'sir natijasidir. Bugungi kunda globallashuv va ijtimoiy beqarorlik sharoitida bolalar travmasini o'rganish va unga o'z vaqtida yordam ko'rsatish dolzarb ijtimoiy-psixologik muammo sanaladi.

Psixologik travma bolaning nafaqat ruhiy holatiga, balki uning miya tuzilishi va asab tizimi rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatadigan murakkab jarayondir. Quyida ushbu mavzuni chuqurroq tahlil qilamiz:

Travmaning "Yashirin" turlari

Odatda travma deganda faqat jismoniy jarohat tushuniladi, biroq bolalar uchun quyidagilar ham og'ir travma hisoblanadi:

- Emotsional e'tiborsizlik (Neglect): Bolaning hissiyotlariga javob bermaslik, uni muntazam ravishda "eshitmaslik".

- Viktimalizatsiya: Bolaning ko'z o'ngida ota-onasining janjallashishi (bevosita o'ziga qaratilmagan bo'lsa ham).

• Transgeneratsion travma: Ota-onaning o'zidan qolgan hal qilinmagan travmalarning tarbiya uslubi orqali bolaga o'tishi.

Neyrobiologik ta'sir: Miya qanday o'zgaradi?

Bolalikda olingan travma miyaning rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi:

• Amigdala (Qo'rquv markazi): Travma olgan bolalarda amigdala o'ta sezgir bo'lib qoladi. Ular har qanday kutilmagan vaziyatni (masalan, baland ovoz) hayot uchun xavf deb qabul qilishadi.

• Prefrontal korteks (Mantiq markazi): Kuchli stress natijasida mantiqiy fikrlash va o'zini nazorat qilish qobiliyati susayadi.

• Kortizol: Stress gormoni me'yordan ko'p ajralishi natijasida bolaning immuniteti pasayadi va u tez-tez kasal bo'ladigan bo'lib qoladi.

Travmaning o'ziga xos namoyon bo'lish shakllari

Bolalar o'z og'riqlarini so'z bilan tushuntira olmaganlari uchun, ular buni "tana tili" yoki "xulq-atvor" orqali ko'rsatishadi:

Soya (Simptom)	Tavsif
Dissotsiatsiya	Bola go'yo "shu yerda emasdek", xayolparast bo'lib qoladi. Bu miyaning og'riqdan qochish usulidir.
Gipersignallik	Doimiy ravishda xavf kutish, eshik ochilsa cho'chib tushish, haddan tashqari ehtiyotkorlik.
O'yinlardagi qaytalanish	Bola o'z o'yinlarida travmatik voqeani (masalan, avariyaning o'yinchoqlar bilan qayta-qayta ijro etilishi) takrorlayveradi.
Regressiya	Yoshi kattaroq bolaning go'daklardek gapirishi yoki xatti-harakatlar qilishi.

Tiklanish bosqichlari (Reabilitatsiya)

Travmani yengib o'tish "shunchaki unutish" degani emas, bu voqeani hayot tajribasining bir qismi sifatida qabul qilishdir:

A. Psixologik metodlar:

1. Art-terapiya: Chizish, loy bilan ishlash yoki qum terapiyasi orqali bola so'z bilan aytolmagan qo'rquvlarini tashqariga chiqaradi.
2. O'yin terapiyasi: Bola uchun eng tabiiy til o'yindir. Mutaxassis o'yin davomida bolaning ichki konfliktlarini hal qilishga yordam beradi.
3. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KPT): Bolaga o'z fikrlarini boshqarishni va qo'rquvlar bilan yuzma-yuz kelishni o'rgatadi.

B. Ota-onalar uchun tavsiyalar:

- "Nima bo'ldi?" emas, "Senga nima kerak?" deb so'rang: Bolaning injiqligi orqasida ko'pincha qo'rquv yotadi.
- Tana kontakti: Agar bola ruxsat bersa, uni ko'proq quchoqlang. Jismoniy yaqinlik oksitotsin (baxt gormoni) ajralishiga yordam beradi.
- O'zingizni asrang: Ota-ona stressda bo'lsa, bola o'zini xavfsiz his qilolmaydi. Avval o'z ruhiy holatingizni tartibga soling.

Qachon mutaxassisga murojaat qilish kerak?

Agar quyidagi holatlar 2 haftadan ortiq davom etsa, professional psixolog yordami shart:

- Ovqatlanish yoki uyquning keskin buzilishi.
- O'ziga yoki boshqalarga nisbatan agressiya.
- Ijtimoiy muloqotdan butunlay uzilish.
- Yurak urishi tezlashishi yoki nafas qisishi kabi psixosomatik belgilar.

Bolalikdagi travma bolaning "buzilgani" emas, balki uning g'ayritabiiy vaziyatga bergan tabiiy reaksiyasidir. To'g'ri qo'llab-quvvatlash bilan bolaning ruhiyati qayta tiklanish xususiyatiga (rezilyentlik) ega.

Sizni ushbu mavzuning qaysi yo'nalishi (masalan, maktabdagi muammolar yoki uy sharoitidagi yordam) ko'proq qiziqtiradi?

Xulosa

Travma olgan bolaning miya tuzilishi o'zgarishga uchraydi. Xususan, qo'rquv uchun mas'ul bo'lgan amigdala o'ta faollashadi, mantiqiy fikrlashga javob beruvchi prefrontal korteks esa zaiflashadi. Bu bolaning stressli vaziyatlarda mantiqiy qaror qabul qila olmasligiga sabab bo'ladi. Ko'pincha kattalar bolaning "injiqligi" deb hisoblaydigan xatti-harakatlar aslida travmatik tajribaning asorati bo'lib chiqadi.

Bolalar psixologik travmasi shunchaki vaqt o'tishi bilan unutilib ketadigan hodisa emas. U tegishli korreksion ishlar olib borilmasa, shaxsning butun hayoti davomida shakllanadigan xarakteriga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Maktab psixologlari xizmatini takomillashtirish: Bolalarda travma belgilarini erta aniqlash tizimini yo'lga qo'yish.

Ota-onalar uchun treninglar: Travma olgan bola bilan muloqot qilishning "xavfsiz muhit" tamoyillarini o'rgatish.

Art-terapiya va o'yin terapiyasi: Bolalar o'z his-tuyg'ularini so'z bilan ifodalay olmaganlari sababli, ijodiy yondashuvlar orqali rehabilitatsiya qilish samarali natija beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shoumarov G'.B. *Oila psixologiyasi*. Toshkent: "Sharq", 2008.
2. Barotov SH.R. *Psixologik xizmat asoslari*. Buxoro, 2006.
3. Van der Kolk, B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books, 2014. (Travmaning neyrobiologik asoratlari bo'yicha eng mashhur asar).
4. Herman, J. L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence From Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books, 1992.
5. Levine, P. A. *Waking the Tiger: Healing Trauma*. North Atlantic Books, 1997.
6. Bowlby, J. *Attachment and Loss*. Vol. 1: Attachment. Basic Books, 1969. (Bolalar va ota-ona bog'liqligi nazariyasi).
7. Vygotskiy L.S. *Pedagogicheskaya psixologiya*. Moskva: Pedagogika-Press, 1996.
8. Prikhojan A.M. *Psixologiya trevojnosti: doshkolniy i shkolniy vozzrast*. Piter, 2009.
9. "Psixologiya" ilmiy jurnali (Buxoro davlat universiteti nashri).

10. "O'zbekiston pedagogika va psixologiya" ilmiy-metodik jurnali.
11. APA (American Psychological Association) Childhood Trauma resources (apa.org).
12. Google Scholar "Childhood trauma and developmental psychology" bo'yicha so'nggi yillardagi maqolalar.