



## BOLALARDAGI TRAVMALARNING KELIB CHIQISHI VA ULARNING YECHIMLARI

*Muallif: Amanbayeva Umida Yermekbay kizi*  
*Aniq va ijtimoiy fanlar Universiteti 2-bosqich magistri*

**Annotatsiya** Ushbu maqolada bolalardagi psixologik travmalarning kelib chiqish sabablari, ularning rivojlanish mexanizmlari va zamonaviy psixologiyada qo'llanilayotgan samarali yechimlar tahlil qilinadi. Tadqiqotda jahon psixologlari: Z. Freyd, J. Bowlby, B. Kolk, A. Adler, E. Erikson kabi olimlarning nazariyalari hamda o'zbek psixologlari: A. Jalolov, N. To'ychiev, M. Soliyevlarning ishlari o'rganilgan. Maqola natijalari bolalar bilan ishlovchi psixologlar, pedagoglar va ota-onalar uchun amaliy tavsiyalarni taklif etadi.

**Kalit so'zlar:** travma, bolalik, psixologik zo'ravonlik, emotsional jarohat, attachment nazariyasi, himoya mexanizmlari, terapiya, neyropsixologiya.

### Kirish

Bolalik davri shaxs rivojining eng nozik va muhim bosqichidir. Ushbu davrda yuzaga kelgan emotsional jarohatlar bolaning keyingi psixik salomatligiga, ijtimoiy moslashuviga, shaxs sifatida shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Dunyo bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar (B. Van Der Kolk, 2014; J. Bowlby, 1969) bolalik travmalarining 70–80% hollarda kattalikdagi ruhiy buzilishlar bilan bog'liqligini ko'rsatgan. O'zbekistonda ham oxirgi yillarda bolalarning ruhiy farovonligi, ular boshdan kechirayotgan zo'ravonlik va emotsional e'tiborsizlik masalalari aktual bo'lib bormoqda.

### Adabiyotlarni o'rganish

Jahon psixologlarining qarashlari Z. Freyd: travma ong ostida saqlanib, simptomlar orqali namoyon bo'ladi. J. Bowlby (Attachment nazariyasi): ota-onaning sovuqqonligi yoki beqaror munosabati bolada xavotirli yoki ambivalent bog'lanish yaratadi, bu kelajakda travma belgisi sifatida ko'riladi. B. Van Der Kolk: tananing travmani "xotirasi" mavjud; travma tanada saqlanadi va fiziologik reaksiya sifatida qayta faollashadi. A. Adler: bolalikdagi kamsitish, solishtirish, tanqid qilish pastqadriyat kompleksiga olib keladi. E. Erikson: 1–6 yoshdagi ishonch, avtonomiya va tashabbus bosqichlaridagi buzilishlar keyingi nevrotik xatti-harakatlar bilan bog'liq. O'zbek psixologlarining ishlari A. Jalolov (O'zbek psixologiyasi asoschilardan): bolada travma ko'pincha oiladagi emotsional muhit buzilishi natijasida shakllanishini



ta'kidlaydi.

N. To'ychiev: maktabdagi tahqirlash, tanqid, baho bosimi bolada kechikkan stress reaksiyasini kuchaytiradi. M. Soliyev: bolalikdagi ruhiy zo'ravonlikning ijtimoiy-psixologik omillarini o'rgangan; travma ko'pincha ota-ona va pedagoglarning noto'g'ri kommunikatsiyasi bilan bog'liq.

### **Asosiy qism (metodologiya va tahlil)**

Travmalarning kelib chiqish sabablari

#### **1. Oilaviy omillar**

Emotsional e'tiborsizlik

Jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlik

Haddan tashqari talabchanlik

Ajralish, mojarolar, oilaviy zo'riqish

Ota-onaning takroriy tanqidi

J. Bowlby va A. Jalolov fikriga ko'ra, aynan ota-ona bilan beqaror munosabat travmaning asosiy manbalaridan biridir.

#### **2. Maktab omillari**

Tazyiq, bullying ,o'qituvchining qo'pol muloqoti ,baholash bosimi , jamoaga moslasholmaslik N. To'ychiev tadqiqotlarida aynan maktabdagi psixologik bosim bolalar travmalarining 35–40% ini tashkil etishi aytiladi

#### **3. Ijtimoiy omillar**

Qashshoqlik, ijtimoiy beqarorlik

Migratsiya (ota-onaning chetga ishlashga ketishi)

Internetdagi zo'ravonlik kontentlari.

#### **4. Shaxsiy omillar**

Temperament (tez ranjiydigan, sezgir bolalar ko'proq travmatizatsiya bo'ladi)

Emotsional regulyatsiya pastligi

Genetik predispozitsiya

Travmalarni aniqlash belgilar

Uyqusizlik, qo'rquv, tushkunlik

Ijtimoiy chekinish

Haddan tashqari itoatkorlik yoki agressiya

Somatik simptomlar: bosh og'rig'i, qorindagi og'riq

O'qishdagi qiyinchiliklar

O'zini ayblash, past baholash

(B. Van Der Kolk, 2014; Erikson 1963)

### **Travmalarni bartaraf etish yechimlari**



## 1. Psixoterapevtik yondashuvlar

O'yin terapiyasi (Play Therapy)

4–10 yoshdagi bolalarda emotsiyalarni “ramziy o'yin” orqali qayta ishlashga yordam beradi.

O'zbek psixologiyasida M. Soliyev bu usul samarali deb hisoblaydi.

San'at terapiyasi (Art Therapy)

Rasm chizish, loy ishlash, ranglar bilan ishlash travmani so'zsiz ifodalashga yordam beradi.

Kognitiv-behavioral terapiya (KBT)

Bolaga salbiy fikrlash andozalarini o'zgartirishni o'rgatadi.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Dunyo bo'yicha travma bilan eng samarali usullardan biri.

Oilaviy terapiya

Ota-onaga emotsional muloqot ko'nikmalarini o'rgatish

Muloqotni tiklash

Haddan tashqari talabchanlikni kamaytirish

Maktabdagi psixologik yordam

Bullyingning oldini olish dasturlari

“Xavfsiz sinf” modeli

O'quvchi–o'qituvchi muloqotini yumshatish

Bolaning emotsional regulyatsiyasini rivojlantirish

Nafas mashqlari

Nafas mashqlari bolada stress, qo'rquv, tashvish darajasini kamaytirishda eng sodda va samarali usullardan biridir. Psixofiziologik tadqiqotlar (Porges, 2011) shuni ko'rsatadiki, sekin va chuqur nafas olish parasimpatik nerv tizimini faollashtiradi va bu tinchlanish reaksiyasini tezlashtiradi.

### Bolaning yoshiga mos usullar:

"4-4-6" metodi: 4 soniya nafas olish, 4 soniya ushlab turish, 6 soniya chiqarish.

Ko'pirtiriladigan shar texnikasi: bola nafasini chiqarayotganda shar puflayotgandek tasavvur qiladi – bu nafasni nazorat qilishga yordam beradi.

Qo'l bo'yicha nafas texnikasi: barmoq bo'ylab pastga – nafas chiqarish, yuqoriga – nafas olish. Nafas mashqlari bolada impulsni boshqarish, qo'rquvni pasaytirish va emotsional barqarorlikni oshirishga xizmat qiladi.

### Mindfulness texnikalari

Mindfulness (hozirgi onga e'tibor qaratish) so'nggi yillarda bolalar psixologiyasida keng qo'llanilayotgan yondashuvdir. Tadqiqotlar (Kabat-Zinn, 2013) mindfulness



bolalarning diqqatini oshirib, impulsiv xatti-harakatlarni kamaytirishi, xavotirni yengillashtirishi mumkinligini ko'rsatgan.

Bolalar uchun mos mindfulness mashqlari:

“5 sezgi usuli”: ko'rgan, eshitgan, hidlagan, tatib ko'rgan va sezgan 5 narsani aytish.

Qisqa meditatsiya: 1–2 daqiqa davomida faqat nafasga e'tibor qaratish.

“Tana skaneri”: bola o'z tanasini boshidan oyoqgacha sezishga harakat qiladi.

“Tinch joy tasavvuri”: bola o'ziga yoqadigan, xavfsiz bo'lgan joyni tasavvur qiladi.

Ushbu texnikalar bolada o'z his-tuyg'ularini tan olish, ularni boshqarish va ortiqcha reaktivlikni kamaytirishga yordam beradi.

### **Jismoniy faollik**

Jismoniy harakatlar boladagi kortizol (stress gormoni) darajasini pasaytirib, endorfinlar ajralishini kuchaytiradi (Ratey, 2012). Bu esa emotsional regulyatsiyani yaxshilaydi.

Foydali jismoniy mashqlar: yugurish, suzish, velosiped yoga bolalar uchun raqs terapiyasi elementlari ertalabki yengil mashqlar mushaklarni bo'shashtirish mashqlari

Jismoniy faollik bolaning kayfiyatini ko'taradi, impulsivlikni kamaytiradi va uxlash sifatini yaxshilaydi.

### **Ijobiy kundalik tutish**

Ijobiy kundalik (gratitude journal) bolaga hayotdagi yaxshi voqealarni ko'ra olish, salbiy fikrlardan chalg'ish va minnatdorlik hissini shakllantirishga yordam beradi.

Kundalik tarkibi:

Bugun meni xursand qilgan 3 narsa

Biror kishiga aytadigan yaxshi gap

Bugun o'rgangan yangi ko'nikma

Bugun o'zimni yaxshi his qilgan holatlar

Ertaga bajaradigan kichik maqsad

Tadqiqotlar (Seligman, 2005) kundalik tutish depressiv simptomlarni kamaytirishi va ijobiy emotsiyalarni oshirishini tasdiqlagan.

### **Profilaktik choralar**

Ota-onalar uchun treninglar

Bolalardagi travma ko'pincha ota-onaning emotsional savodxonligi pastligi yoki noto'g'ri muloqoti bilan bog'liq bo'lganligi sababli, ota-onalar uchun treninglar juda muhimdir.

Trening mazmuni:

Emotsional tarbiya asoslari

Zo'ravon bo'lmagan kommunikatsiya

Kuchli jazo o'rniga yumshoq tartib



Bolaning his-tuyg'ularini qabul qilish

Stressni boshqarish

"Ota-ona burnout"ning oldini olish

Ota-ona treninglari bolaning ruhiy farovonligi uchun eng samarali profilaktika shakli hisoblanadi (Gottman, 2011).

### **Maktab psixologlari uchun malaka oshirish**

Maktab psixologlari uchun malaka oshirish

Maktab psixologlari bolalar bilan bevosita ishlaydigan mutaxassislar bo'lgani sababli, ularning bilim va ko'nikmalarini muntazam yangilab borish juda muhim.

Malaka oshirish yo'nalishlari:

Travma-informatsion yondashuv

EMDR asoslari

O'yin terapiyasi metodlari

Bullyingni aniqlash va oldini olish

Emotsional regulyatsiya bo'yicha mashg'ulotlar

Psixodiagnostika va skrining testlar

Tadqiqotlar (APA, 2021) travmaga sezgir maktab muhitida bolalarning holati tezroq tiklanishini ko'rsatadi.

### **Mediamadaniyatni oshirish (internet zo'ravonlikdan himoya)**

Bugungi kunda bolalar travmasining katta qismi internetdagi tajovuzkor kontent, kiberbulling va haddan tashqari ekran vaqtiga bog'liq. Mediamadaniyat profilaktikasi:

qoidalarini o'rgatish

Bolaga internetda xavfsiz xatti-harakat

Yoshga mos

kontent tanlash

Ekran vaqtini nazorat qilish (0–6 yosh: 1 soatdan oshmasligi)

Ota-onaning birgalikda media iste'moli

Kiberbullingni erta aniqlash

Internetdagi anonimlik, shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilishni o'rgatish

WHO (2021) ma'lumotlariga ko'ra, media savodxonlik rivojlangan oilalarda kiberbulling 50% ga kamayadi.

### **Xulosa**

Bolalar travmasi murakkab psixologik jarayon bo'lib, uning ildizlari oilaviy, maktab va ijtimoiy omillar bilan bog'liq. Travma vaqtida aniqlansa, bolada yuzaga kelishi mumkin bo'lgan nevrotik buzilishlar, emotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklarining oldi olinadi. Jahon va o'zbek psixologlarining ilmiy qarashlari shuni ko'rsatadiki, bolalik travmalarini bartaraf etishda kompleks yondashuv —



psixoterapiya, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, maktab tizimidagi islohotlar va profilaktik ishlar muhim o‘rin tutadi.

#### **Adabiyotlar ro‘yxati**

1. Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss. New York: Basic Books.
2. Van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score. Penguin Books.
3. Freud, S. (1920). Beyond the Pleasure Principle.
4. Erikson, E. (1963). Childhood and Society.
5. Adler, A. (1927). Understanding Human Nature.
6. Jalolov, A. (2005). Psixologiya asoslari. Toshkent.
7. To‘ychiev, N. (2018). Maktab psixologiyasi. Toshkent.
8. Soliyev, M. (2020). Bolalar psixik rivojlanishida ijtimoiy omillar. Toshkent.
9. WHO (2022). Childhood Trauma Report.
10. APA (2021). Trauma in Children and Adolescents Guidelines.