

YAQIN KISHISINI YO'QOTGAN BOLALAR VA O'SMIRLARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISHNING O'ZIGA XOSLIGI

Askarova Nargiza Abdivalieva

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), katta o'qituvchi Toshkent tibbiyot akademiyasi "Pedagogika va psixologiya" kafedrasida

Annotatsiya. Judolik vaqtida kattalar ham tushkinlikni boshdan kechirishadi, yaqin odamni yo'qotgan bolaga qanday yordam berishni, bolaga qanday munosabatda bo'lishni, yo'qotishni qanday va qanchalik keskin his qilishini ham bilmaydilar. Bunday bolaga psixologik yordam ko'rsatish va uni qo'llab-quvvatlash ishlarini o'z vaqtida to'g'ri tashkil qilish, bolaning keyingi psixik taraqqiyoti va shaxsi shakllanishida juda muhimdir.

Kalit so'zlar: qayg'u, qo'rquv, emotsiya, bola, psixologik yordam.

CHARACTERISTICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL HELP TO CHILDREN AND ADOLESCENTS WHO HAVE LOST A LOVED ONE

Askarova Nargiza Abdivalieva

of the doctor of philosophy (PhD) on psychological sciences, lead teacher Tashkent medical academy, Department of pedagogy and psychology

Abstract. During separation, adults also experience depression, they don't know how to help a child who has lost a loved one, how to treat a child, how and how strongly to feel the loss. It is very important to provide psychological help to such a child and organize support work in a timely manner, in the further mental development and personality formation of the child.

Keywords: grief, fear, emotion, child, psychological support.

ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ ПОТЕРЯВШИХ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

Аскарова Наргиза Абдивалиевна

доктор философии (PhD) по психологическим наукам, старший преподаватель кафедры Педагогике и психологии Ташкентской медицинской академии

Аннотация. В момент смерти взрослые тоже переживают депрессию, они не знают, как помочь ребенку, потерявшему близкого человека, не понимают, как дети сильно переживают утрату. Имеет очень важное значения, вовремя оказанное психологическая помощь такому ребенку в дальнейшем психическом развитии и формировании личности.

Ключевые слова: горе, страх, эмоция, ребёнок, психологическая помощь.

Kirish. Favqulodda psixologik yordam ko'rsatadigan amaliy psixologning ishida ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha eng samarali ish uchun yosh guruhini va favqulodda vaziyatlarning ta'sirining xarakterini tor doirada aniqlash juda muhimdir. Psixikaning rivojlanish qonuniyatlarini, uning yosh xususiyatlarini va imkoniyatlarini bilish psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha ishni boshlash uchun asosdir. Psixologik jaroxat bolaning dunyo va o'zi haqidagi tushunchasini o'zgartirishi mumkin. Bolalarning qayg'uli hodisaga munosabati vaziyatning og'irligiga, bolalarning yoshiga, ularning psixologik xususiyatlariga, inqirozli vaziyatlarni engish ko'nikmalariga bog'liq. Inqirozdagi samarali xatti-harakatlar uning ta'lim va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sirini kamaytiradi, shuningdek, tezda me'yordagi hayotga qaytishga va psixososyal muammolarning paydo bo'lishining oldini olishga imkon beradi.

Insonlarning psixik jihatdan sog'lom, me'yorida rivojlanishida, ularni

ruhiy inqirozlardan, og'riqli kechinmalardan va umidsizlikdan olib chiqishda psixologlarning roli kattadir. Chunki inqirozli vaziyatlarda kelib chiqadigan turli darajadagi psixologik buzilishlar oqibatida shaxsning ruhiy muvozanatiga zarar etadi, shaxslararo munosabatlarida qiyinchiliklar, jamiyatdan yakkalanish kuzatiladi, hayot va faoliyatida kamchiliklar, kelajagiga nisbatan ishonchsizlik, umidsizlik ortib boradi. Kattalar bunday vaziyatda bolaga qanday va nima bilan yordam berishni bilmay ko'pincha dovdirash va sarosimalikni his etadilar, bolaga nisbatan o'zlarini qanday tutish haqida nafaqat tasavvurga ega emaslar, balki bola yo'qotishni qay tarzda va qanday kechirayotganligini bilmaydilar. Quyida keltirilayotgan uslublarni egallash bola bilan munosabatda bo'luvchi barcha kattalarga imkonli va zarurdir. Maxsus psixologik – terapevtik yoki psixiatrik yordamga murojaat qilish faqatgina taklif etilayotgan vositalar yordam bermagan yoki etarli bo'lmagan vaqtdagina tavsiya qilinadi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature review)

Xorijiy adabiyotda 40-yillardan boshlab. XX asrda bolalarning o'limga bo'lgan munosabatining o'ziga xos xususiyatlari va ularning yo'qotish tajribasi haqida ilmiy munozaralar mavjud. Ushbu munozarada asosiy e'tibor 3 ta savolga qaratiladi: bolalar qaysi yoshda ota-onasi yoki yaqin qarindoshidan ayrilishi bilan kurasha oladilar; bolalarda yo'qotish reaksiyalari kattalar tajribasiga o'xshashmi yoki o'zlarining tub farqlari bormi; va nihoyat, o'limni kontseptsiyalash yo'qotish tajribasida qanday rol o'ynaydi [1]. Psixologiya fanida bu savollarga turli xil javoblar mavjud bo'lsa-da, ko'pchilik mualliflar yaqin qarindoshining o'limi bolaning rivojlanishiga sezilarli aralashish degan fikrga amal qilishadi. Shunday qilib, D.N. Isaev bu haqda shunday yozadi: «Yaqin odamni yo'qotish bolalarning bevosita tajribasiga ham, kelajakdagi shaxsning rivojlanishiga ham ta'sir qiladi» [5]. Ushbu nuqtai nazarga amal qilgan holda, shuningdek, bolalarning kognitiv va hissiy sohasi ularni kattalardan ajratib turadigan xususiyatlarga ega ekanligini tushunib, qayg'uli bolalarga psixologik yordam ushbu kontekstni hisobga olishi va yordam berish uchun tegishli vositalarni taklif qilishi oqilona ko'rinadi.

Ushbu mavzu bo'yicha xorijiy tadqiqotlar (masalan, Xamfri Geraldin, 2008) bilan tanishish shuni ko'rsatadiki, yaqinini yo'qotishni boshdan kechirayotgan bolalar va o'smirlarga psixologik yordam ko'rsatish konteksti quyidagi o'ziga xos xususiyatlar bilan tavsiflanadi [3]:

- qayg'u tajribasiga ta'sir qiluvchi to'liq shakllanmagan o'lim tushunchasi;
- qiyin hayotiy vaziyatlarni engish uchun etarli ko'nikmalarning yo'qligi, bu -esa boshqalarga tayanishni talab qiladi;

- qayg'u tajribasi bilan birga psixo-ijtimoiy rivojlanishni davom ettirish zarurati

Eng umumiy ma'noda shuni ta'kidlash mumkinki, yaqin kishining o'limining jarohatli ta'sirini boshdan kechirgan bolalar va o'spirinlarda ko'pincha energiya etishmasligi, uyqu buzilishi, ishtaha va vazn bilan bog'liq muammolar, hissiy holatning kuchayishi kuzatiladi va jismoniy tashvish, aybdorlik hissi, ijtimoiy chekinish yaqqol namoyon bo'ladi. Konsentratsiya muammolari, shuningdek, maktabdagi turli xil qiyinchiliklar (Dyregrov, K., 2005; Dyregrov, 2008) [6]. Bolalar va o'smirlarning ota-onasini yo'qotishga bo'lgan munosabati D.N. Isaeva [2]; maktabgacha yoshdagi bolalarni yo'qotish tajribasi T.V. Malikova, T.O. Novikova va D.G. Pirogovlarning maqolasida batafsil tavsiflangan [7]. Bolalar va o'smirlardagi motamning ayrim xulq-atvor belgilari N.V. Novikova va E.S. Kolesniklarning maqolalarida keltirilgan. (2015) [8, 9].

Bundan tashqari, bolaning yoshi va jinsi, shuningdek, o'lim turi va yaqin kishining o'limidan keyin o'tgan vaqt bolaning o'limni qanday boshdan kechirishiga katta ta'sir qiladi. Rivojlanish darajasi va bolalar va o'smirlar uchun mavjud bo'lgan resurslar (shu jumladan ularning o'lim haqidagi g'oyalari) ham muhimdir (Davies, 1995) [10]. Ba'zi bolalar va o'smirlar uchun yo'qotish hissi shunchalik muhimki, yaqin

kishining o'limidan so'ng darhol ularning maktabdagi faoliyati keskin pasayadi. Ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, o'smirlar uchun sub'ektiv ravishda eng muhimi yo'qotish davrida paydo bo'ladigan maktab muammolari. Bularga yangi materialni o'rganish uchun diqqatni jamlashda qiyinchiliklar, jumladan uyqu muammolari, depressiv fikrlar yoki bosh og'rig'i kiradi; qo'shimcha tushuntirishlar olish va uy vazifasini bajarish uchun ko'proq vaqt sarflash zarurati. Akademik muammolarga o'z-o'zini hurmat qilish, o'ziga ishonch va psixososyal stress bilan bog'liq «ikkinchi darajali» muammolar qo'shiladi.

Ko'pgina tadqiqotchilar va amaliyotchilarning fikriga ko'ra, agar bolalar yaxshi iqlim, o'zaro yordam va barqaror hayot sharoitlari mavjud bo'lgan oilada yashasalar, qayg'uga dosh bera oladilar. Kattaroq bolalar va o'smirlar uchun oiladan tashqari do'stlar, sinfdoshlar va boshqa ijtimoiy jamoalarning yordami muhimroq rol o'ynay boshlaydi. Shunday qilib, og'ir yo'qotish holatida bo'lgan bola qo'shimcha psixologik yordamga muhtoj bo'lib, bu, bir tomondan, uning qiyin hayotiy vaziyatlarni engish, buning uchun zarur vositalar va resurslar bilan ta'minlash tajribasi etishmasligini qoplashi mumkin. Boshqa tomondan, qayg'uga javob berish va qayg'u muammolarini hal qilish uchun imkoniyatlar yarating.

Umuman olganda, chet ellik mualliflarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, yaqin qarindoshining o'limidan keyin paydo bo'lgan bolalar muammolarining jiddiyliги bolaga g'amxo'rlik qilayotgan kattalarning psixologik va ijtimoiy qiyinchiliklari darajasiga bog'liq [11]. Ba'zi hollarda (Calhoun, Abernathy va Selby, 1986; Pfeffer va boshq., 1997) ko'rish mumkinki, bolalar va o'smirlarning normal rivojlanishiga qayg'u chekayotgan kattalar tomonidan hissiy mavjudlik etishmasligi to'sqinlik qilishi mumkin [13].

Таҳлил ва натижалар (Analysis and results)

Boladagi qayg'u kattalarnikidan nimasi bilan farq qiladi?

Agar oilada qayg'u bo'lsa, bola buni ko'rishi va boshqalar bilan birgalikda ifoda eta olishi kerak. Bolaning kechinmalrini nafaqat beetibor qoldirish mumkin emas, balki qayg'urish uchun uni huquqini tan olish krak. Agar bola psixik jihatdan nomukammal bo'lsa ham, bolaning ro'y berayotgan voqeani tushuna olish qobiliyatini, uning emosiylarini chuqurligini baholay olmaslik mumkin emas. U ham boshqa bolalar kabi oilaning qayg'usiga qo'shilishi kerak va unga qo'shimcha e'tibor va qo'llab – quvvatlash talab etiladi. O'zini hech narsa bo'lmagandek va hayot davom etayotgandek tutishiga harakat qilmaslik kerak. Sevgan insonisiz yashashni davom etirish uchun hammaga vaqt kerak. Bu emosional iztirobni kamaytirmaydi va kutilmagan qayg'uli reaksiyalarni kelib chiqmasligiga kafolat bermaydi, biroq bir necha yillardan so'ng kelib chiqadigan og'ir psixologik muammolarga olib keladigan chuqur qo'rquvlarni oldini oladi. Qiyin vaziyatda bolalarga avvalo qo'llab – quvvatlash, muhabbat va parvarishni ko'rsatish kerak.

Bolaning me'yordagi reaksiyalari eganda nima nazarda tutiladi?

Bunday vaziyatda bolada turli reaksiyalar kuzatiladi:

-o'zini yo'qotib o'yish (shok) – o'limga nisbatan birinchi reaksiya;

-o'limni rad etish – qayg'uni kechirishning keyingi bosqichi;

-qidirish – bola uchun qayg'uning bu bosqichi mantiqiydir;

-umidsizlik – bola o'lgan odamning qaytishini imkonsizligini anglaganda paydo bo'ladi;

-g'azab – shunda ifodalanadiki, bola uni “tashlab ketgan” odamdan (otasi, onasi va boshqalar), uni otasi yoki onasini “olib ketgan” Olloxdan jahli chiqadi.

Bizga yaxshi malumki, xaddan ortiq xavotir va aybdorlik hissi depressiyaga, kasalikkga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari bolani turli hil amaliy savollar qiynashi mumkin: Kim uni maktabga kuzatib qo'yadi? Darslariga kim yordam beradi? kim pul beradi? Kattaroq yoshdagi bolalar uchun otaning o'limi o'qishni (shunga o'xshash) davom ettira olish imkonsizligini bildiradi.

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations)

Qayg'urayotgan bolaga qanday psixologik yordam berish mumkin?

1. Avvalambor qayg'urish oilaning barcha a'zolari tomonidan bo'lishinishi zarur. Ko'pchilik motamni oilaning barcha a'zolari, bolalar ham (maktabgacha yoshdagilardan tashqari) qabul qilishi kerak degan fikrga qo'shiladi.

2. Kattalar uchun eng qiyini – bolaga yaqin kishisining o'limi haqida xabar berish. Yaxshisi bu ishni tug'ishgani yoki yaqin odami qilgani ma'qul.

3. Bola o'zining qo'rquvlari haqida gapirishi maqsadga muvofiqdir, biroq uni bunga undash har doim ham onson emas.

4. Ushbu bog'liqlikda qiziqarli va foydali tajriba mavjud. Masalan, bularni o'zaro gaplashib olishlari uchun ota yoki onasini yo'qotgan o'smirlar guruhini yig'ish mumkin.

Psixologlarning fikricha, janozadan so'ng oila hayoti me'yoriga qaytadi: kattalar ishga, bolalar maktabga qaytadilar. Ayni shu vaqtda yo'qotish yanada og'irlashadi. Fojidan so'ng har qanday hissiyotlarning namoyon qilishga bolalar haqli ekanliklarini biladilar. Hodisa vaqtida enurez duduqlanish, tirnoqlarni tishlash, uyquchanlik yoki uyqusizlik kabi holatlar namoyon bo'lishi mumkin. Har qanday aniq xodisa uchun tavsiya berish imkoni yo'q. Asosiysi bolaning mehr va e'tiborga bo'lgan ehtiyojidan kelib chiqish kerak. Yaqin kishisini o'limidan so'ng, kun, oylar davomida, xattoki birinchi yilida ham o'tkir emosional portlashlar bayramlar, tug'ilgan kunlarni g'amga botirishi mumkin. Keyinchalik qoidaga ko'ra emosiyalarni namoyon etish kuchsizlanadi. Yo'qotish unutilmaydi, biroq oila a'zolari o'z his – tuyg'ularini boshqarishni o'rganadilar. Xavotirli belgilar sifatida quyidagilarni ko'rsatish mumkin: xulq – atvorni uzoq vaqt boshqara lmaslik, ayriliqqa kuchli ta'sirchanlik, biror – bir his – tuyg'uni namoyon etishning mavjud emasligi; anoreksiya, uyquvsizlik, gallyusinasiyalar ko'pincha o'smirlarda kuzatiladi.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib, aytish mumkinki, ortga surilgan qayg'urish, haddan ortiq cho'zilgan yoki noodatiy bezovtalik xavotirlidir. Har doim xam kechinmalarning mavjud emasligi xavotirga soladi. Yana shuni alohida ta'kidlash joizki, yaqin kishisini yo'qotgan o'smirda aybdorlik hissi kuchliroq namoyon bo'lib, o'z joniga qasd qilish harakatlari kuzatilishi mumkin.

ADABIYOTLAR

1. Abdivalievna, A. N. (2023). Psychological Interpretation of the Concept of Happiness. *Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences*, 16, 3-6.

2. Abdivalievna, A. N. (2022). Psychological Characteristics Of Doctor And Patient Communication. *Eurasian Scientific Herald*, 8, 106-109.

3. Аскарова, Н. А. (2022). ЯКИН КИШИНИ ИЎҚОТГАН БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАРГА ПСИХОЛОГИК ЁРДАМ КЎРСАТИШ ИШЛАРИ. *INTELLECTUAL EDUCATION TECHNOLOGICAL SOLUTIONS AND INNOVATIVE DIGITAL TOOLS*, 1(12), 65-70.

4. Нагера У. Реакции детей на смерть значимых объектов // Журнал практической психологии и психоанализа. М.: Институт практической психологии и психоанализа. 2002. № 1.

5. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. — СПб.: Речь, 2005. — 400 с.

6. Humphrey Geraldine M., Zimpfer David G. *Counselling for Grief and Bereavement*. SAGE: Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, 2008. 193 p.

7. Dyregrov K., Dyregrov A. Helping the family following suicide. In B. Monroe and F. Kraus (eds) *Brief Interventions with Bereaved Children*. Oxford: Oxford University Press. 2005, pp.201–215.

8. Dyregrov K., Dyregrov A. Effective grief and bereavement support: The role of family, friends, colleagues, schools and support professional. Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia, 2008. 273 p.

9. Маликова Т.В., Новикова Т.О., Пирогов Д.Г. Переживание утраты детьми

дошкольного возраста // Педиатр. 2018. Т.9. №6. С. 111-117.

10. Новикова Н.В., Колесник Е.С. Эмоциональные особенности детей, переживших утрату одного из родителей // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. Психология. 2015. № 4 (34). С.100-105.

11. Новикова Н. В., Колесник Е. С. Проблема психологических особенностей детей, переживших утрату одного из родителей // Психология образования в поликультурном пространстве. 2015. № 2. С. 77–84.

12. Davies B. Sibling bereavement research: State of the art. In I.B. Corless, B.B. Germino and M.A. Pittman (eds) *A Challenge for Living. Dying, Death, and Bereavement*. London: Jones and Bartlett Publishers. 1995. pp.173–201.

13. Calhoun L.G, Abernathy C.B., Selby J.W. The rule of bereavement: Are suicidal deaths different? *Journal of Community Psychology*, 1986, 14, pp. 213–218.

14. Abdivalieva, A. N. (2022). Age Features of Aggressive Behavior. *Eurasian Medical Research Periodical*, 15, 16-20.

15. Abdivalieva, A. N., & Nuriddinova, I. N. (2022). EMERGENCY PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN EXTREME SITUATIONS. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 6, 66-71.