

## ЯҚИН КИШИСИНИ ЙЎҚОТГАН БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАРГА ПСИХОЛОГИК ЁРДАМ КЎРСАТИШ ИШЛАРИ

**Н.А.Аскарова**

*Тошкент тиббиёт академияси “Педагогика ва психология” кафедраси катта ўқитувчиси*

**Аннотация.** Бундай вазиятда катталар ҳам тушқинликни бошдан кечиришади, яқин одамни йўқотган болага қандай ёрдам беришни, болага қандай муносабатда бўлишни, йўқотишни қандай ва қанчалик кескин ҳис қилишини ҳам билмайдилар. Бундай болага психологик ёрдам кўрсатиш ва уни қўллаб-қувватлаш ҳам муҳимдир.

**Калит сўзлар.** қайғу, қўрқув, эмоция, бола, психологик ёрдам.

**Abstract.** *In such a situation, adults also experience depression, they do not 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 also important to provide psychological help and support to such a child.*

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

Яқин одамнинг ўлими ҳаётдаги энг оғир воқеалардан бири. Шунинг учун ҳам яқин кишисини йўқотиш билан боғлиқ қайғуни бошидан кечираётган болалар алоҳида эътибор, алоҳида ёндошув, қўллаб – қувватлашга муҳтож бўладилар. Психолог нафақат болага маҳоратли ёрдам кўрсата олиши керак, балки боланинг атрофидаги катталарга – яқинлари, тарбиячилари, ўқитувчиларига ёрдам бериши керак. Ота – оналар, тарбиячилар, ўқитувчилар одатий ҳаётга жараёнда болага қайғуни бошидан кечиришга ёрдам беришни, уни қўллаб – қувватлашни, уларда турли хил неврозларни ривожланишини олдини олишни билишлари шарт.

Катталар бундай вазиятда болага қандай ва нима билан ёрдам беришни билмай кўпинча довдираш ва саросималикни ҳис этадилар, болага нисбатан ўзларини қандай тутиш ҳақида нафақат тасаввурга эга эмаслар, балки бола йўқотишни қай тарзда ва қандай кечираётганлигини билмайдилар. Қуйида келтирилаётган услубларни эгаллаш бола билан муносабатда бўлувчи барча катталарга имконли ва зарурдир. Махсус психологик – терапевтик ёки психиатрик ёрдамга мурожаат қилиш фақатгина таклиф этилаётган воситалар ёрдам бермаган ёки етарли бўлмаган вақтдагина тавсия қилинади.

**Боладаги қайғу катталарникидан нимаси билан фарқ қилади?**

Агар оилада қайғу бўлса, бола буни кўриши ва бошқалар билан биргаликда ифода эта олиши керак. Боланинг кечинмалрини нафақат беэтибор қолдириш мумкин эмас, балки қайғуриш учун уни ҳуқуқини тан олиш керак. Агар бола психик жихатдан номукамал бўлса ҳам, боланинг рўй бераётган воқеани тушуна олиш қобилиятини, унинг эмоцияларини чуқурлигини баҳолай олмаслик мумкин эмас. У ҳам бошқа болалар каби оиланинг қайғусига қўшилиши керак ва унга қўшимча эътибор ва қўллаб – қувватлаш талаб этилади.

Ўзини ҳеч нарса бўлмагандек ва ҳаёт давом этаётгандек тутишига ҳаракат қилмаслик керак. Севган инсонисиз яшашни давом этириш учун ҳаммага вақт керак. Бу эмоционал изтиробни камайтирмайди ва кутилмаган қайғули реакцияларни келиб чиқмаслигига кафолат бермайди, бироқ бир неча йиллардан сўнг келиб чиқадиган оғир психологик муаммоларга олиб келадиган чуқур кўрқувларни олдини олади. Қийин вазиятда болаларга аввало қўллаб – қувватлаш, муҳаббат ва парваришни кўрсатиш керак.

Қайғуни ўткир кечириш даври болада катталарникига нисбатан қисқароқ бўлиб, (кўз ёшлари кўпинча кулгу билан алмашинади) бироқ янги ҳаётий вазиятлар билан тўқнаш келганда унинг қайғуси яна жонланади: “Мақтабнинг биринчи кунда барчани онаси билан келганини кўрдим ва фақат мен отам (онам) билан келдим”.

**Боланинг меъёрдаги реакциялари деганда нима назарда тутилади?**

**Ўзини йўқотиб қўйиш (шок)** – ўлимга нисбатан биринчи реакция. У болаларда одатда гапирмай қўйиш ёки кучли йиғи кўринишида ифодаланади. Жуда кичик ёшдаги болалар ҳаддан ортиқ оғрикли ноқулайлик хиссини бошдан кечирадилар, бироқ ўзларини йўқотиб қўймайдилар. Улар нима бўлаётганлигини тушунмайдилар, бироқ уйдаги оби – ҳавони яхши ҳис этадилар. Кўнгил очиш (болани кўтариш, ўйинчоқ ёки ширинликлар олиб бериш, телевизор қўйиб бериш) ушбу вазиятда энг оқилона йўл эмас. Бу вақтинчалик таъсир қилади ва ғамни енгиб ўтишга ёрдам бермайди, шунчаки вақтинчалик диққатини чалғитади холос.

Болани қучоқланг, унга бўшашишга, йиғлаб олишга, ўтириш ёки ётишига имкон беринг, бироқ касалга қарагандек муносабат билдирманг. Унга қайғуриш учун онаси, отаси, акаси, укаси ёки опаси (синглиси) ҳақида гапиришга вақт керак. Агар бола етарлича катта бўлса, жанозага тайёргарлик жараёнида қатнашишга имкон беринг, шунда у қайғуга ботган ва иш билан машғул катталар орасида ўзини ёлғиз сезмайди.

**Ўлимни рад этиш** – қайғуни кечиришнинг кейинги босқичи. Болалар яқин одами ўлганини билади, уни ўлигини кўрган, бироқ барча фикрлари унга қаратилганки, болалар яқин одамини ёнида бошқа йўқлигига ишона олмайдилар.

**Қидириш** – бола учун қайғунинг бу босқичи мантикийдир. У кимнидир йўқотиб қўйди, энди уни топиши керак. Топа олишнинг имконсизлиги кўркувни пайдо қилади. Баъзан болалар ушбу қидиришларни беркинмачок ўйинидек кечирадилар, ўлган қариндош (ва х.к.золар) эшиқдан кираётганини тасаввур қиладилар.

**Умидсизлик** – бола ўлган одамнинг қайтишини имконсизлигини англаганда пайдо бўлади. У яна йиғлашни, бақирни, бошқа одамлар меҳрини рад этишни бошлайди. Фақат меҳр ва сабр билан бу ҳолатни енгиб ўтиш мумкин.

**Ғазаб** – шунда ифодаланмадики, бола уни “ташлаб кетган” одамдан (отаси, онаси ва бошқалар), уни отаси ёки онасини “олиб кетган” Худодан жаҳли чиқади. Кичкина болалар ўйинчоқларни синдириши, жазавага тушиши, масалан, ўсмир эса онаси (отаси) билан гаплашмай қўйиши, ўзи бесабаб укасини уриши, ўқитувчисига қўполлик қилиши мумкин.

Хавотир ва айбдорлик ҳисси депрессияга олиб боради. Бундан ташқари болани турли ҳил амалий саволлар қийнаши мумкин: Ким уни мактабга кузатиб қўяди? Дарсларига ким ёрдам беради? Ким пул беради? Каттароқ ёшдаги болалар учун отанинг ўлими ўқишни (шунга ўхшаш) давом эттира олиш имконсизлигини билдиради.

### **Қайғураётган болага қандай ёрдам бериш мумкин?**

1. Авваламбор қайғуриш оиланинг барча аъзолари томонидан бўлишини зарур. Кўпчилик мотамни оиланинг барча аъзолари, болалар ҳам (мактабгача ёшдагилардан ташқари) қабул қилиши керак деган фикрга қўшилади. Биргалиқда қайғуриш оиланинг ҳар бир аъзосига тушунарлидир. Баъзан болалар кечинмаларининг ўхшашлиги асосида дўстлашадилар: “Бизнинг иккаламизнинг онамиз йўқлиги учун ҳам дўстмиз, фақат отамиз бор”. Қайғу ҳеч қачон бутунлай ўтиб кетмайди. Биз яқинларимизни тирикликда хотирамизда сақлаймиз ва бу бизнинг болаларимизга ҳам керак. Бу уларга ғамдан ижобий тажриба олиш (яқинларини тирикликда кадрига етиш, уларга ва атрофдагиларга меҳр – оқибатли бўлиш, имконини беради ва уларнинг ҳаётида ёрдам беради.

2. Катталар учун энг қийини – болага яқин кишисининг ўлими ҳақида хабар бериш. Яхшиси бу ишни туғишгани ёки яқин одами қилгани маъқул. Агар бу имконсиз бўлса, бола яхши биладиган ва ишонадиган одамни хабар бериши керак. Бу дақиқада болани кўлларидадан ушлаш, кучоклаш, кўтариб олиш муҳим. Бола ўзини аввалгидек яхши кўришларини ва уни рад этилмаслигини (ундан юз ўтирмасликларини) ҳис қилиши керак. Яна шуниси муҳимки, болада яқин одамнинг ўлими билан боғлиқ айбдорлик ҳисси пайдо бўлмаслиги керак. Бола қайғули хабарни келтирган одамга нисбатан ғазабини сочиши мумкин.

Бу вақтда болани ўзини кўлга олишга ундамаслик керак, ёхуд ўз вақтида бошдан кечирилмаган қайғу, ойлар ёки йиллар ўтиб қайтиши мумкин. Каттароқ ёшдаги болалар бу вақтда ёлғизликни хоҳлайдилар. Улар билан баҳслашманг, жонига тегманг, уларнинг хулқ – атвори (ўзини тутиши) табиий ва ўзига хос психотерапиядир. Болага ғамхўрлик қилиш керак, унга таом тайёрлаш, ўрнини тўшаб бериш ва шунга ўхшаш ва.х.казолар. Бу даврда унга катталарнинг вазифаларини юкламаслик зарур: “Энди сен эркаксан, кўз ёшларинг билан онангни хафа қилма”. Кўз ёшини тутиб туриш бола учун нотабиий ва хаттоки хавфли. Бироқ бола истамаса болани йиғлашга мажбур қилманг. Қайғу даврида оилада болани оилавий ташвишлардан ажратиб қўйиш мумкин эмас. Барча қарорларни бутун оила биргаликда қабул қилиши керак.

3. Бола ўзининг кўрқувлари ҳақида гапириши мақсадга мувофиқдир, бироқ уни бунга ундаш ҳар доим ҳам онсон эмас. Боланинг эҳтиёжлари бизга аёндек кўринади, бироқ болага уни оғриқлари ва кўрқувларини тан олиншини талаб этилишини камдан – кам катталар тушунади, бола ҳам яқин кишисини йўқотиш муносабати билан боғлиқ ҳис – туйғуларини ифода этиши керак.

4. Ушбу боғлиқликда қизиқарли ва фойдали тажриба мавжуд. Масалан, буларни ўзаро гаплашиб олишлари учун ота ёки онасини йўқотган ўсмирлар гуруҳини йиғиш мумкин. Бундай учрашувларни ўтказиш методикасига кўра психолог иштирокчиларнинг ўзлари айтмагунларича суҳбатда иштирок этмайди. Болаларга ўзларини бир хил ҳолатда эканликларини ҳис этиш муҳимдир. Аввалига улар бундай гуруҳларга ишончсизлик билан қарайдилар, бироқ, гапиришни бошлагач ҳиссиётлар ва муаммоларда кўпгина умумийликни топадилар. Баъзан оғриқли суҳбатлар ўсмирларга кўрқувни енгиб ўтишга, ўз фикрларини аниқлаштиришга ёрдам беради.

Кўрсатилишича, жанозадан сўнг оила ҳаёти меъёрига қайтади: катталар ишга, болалар мактабга қайтадилар. Айни шу вақтда йўқотиш янада оғирлашади. Фожиадан сўнг ҳар қандай ҳиссиётларнинг намоён қилишга болалар ҳақли эканликларини биладилар. Ҳодиса вақтида энурез (сийдик тута олмаслик), дудукланиш, тирноқларни тишлаш, уйқучанлик ёки уйқусизлик каби ҳолатлар намоён бўлиши мумкин. Ҳар қандай аниқ ҳодиса учун тавсия бериш имкони йўқ. Асосийси боланинг меҳр ва эътиборга бўлган эҳтиёжидан келиб чиқиш керак.

**Яқин кишисини йўқотган болаларда агрессив хулқни қандай йўқотиш мумкин?**

Кичкина болаларга агрессив портлашлар вақтида буклаш, синдириш ва бузиш мумкин бўлган турли қутилар, баллонлар, қоғозлар бериш мумкин. Каттароқ ёшдаги болаларга етарли даража зўр беришни талаб этадиган жисмоний иш буюриш, ёки уларни пиёда ёки велосипедда узок вақт сайр қилишга юбориш мумкин.

Бироқ шуни назарда тутиш керакки, кўп болали оилаларда ўзига ҳос мусобақа пайдо бўлиши мумкин: ким ўзининг ғазабини кучлироқ намоён этади. Юқорида айтилганларни барчаси болага бунда жудаям чуқур кетишига йўл қўймасликни назарда тутати. Бошқа болаларга зарар келтирган ҳолда биттасига ҳамма нарсага руҳсат беришга йўл қўйиб бўлмайди.

Яқин кишисини ўлиmidан сўнг, кун, ойлар давомида, хаттоки биринчи йилида ҳам ўткир эмоционал портлашлар байрамлар, туғилган кунларни ғамга ботириши мумкин. Кейинчалик қоидага кўра эмоцияларни намоён этиш кучсизланади. Йўқотиш унутилмайди, бироқ оила аъзолари ўз ҳис – туйғуларини бошқаришни ўрганадилар.

**Қандай вазиятларда болага махсус ёрдам керак бўлади.**

Одатда ота – оналар (катталар) психиатрга мурожаат қилишдан кўрқадилар. Аксинча ҳам бўлади: боладаги ҳаракатларнинг ўзгачалигига оз – моз шубҳа бўлиши билан врачга боришга шошиладилар, бировқ бу вақтда ёрдам болага эмас, балки ўзларига керак бўлади.

**Хавотирли белгилар сифатида қуйидагиларни кўрсатиш мумкин:**

- Ҳулқ – атворни узок вақт бошқара олмаслик, айрилиққа кучли таъсирчанлик, бирор – бир ҳис – туйғуни намоён этишнинг мавжуд эмаслиги;

- Анорекция (овқат истеъмол қилишдан бош тортиш билан боғлиқ психик бузилиш), уйқувсизлик, галлюцинациялар кўпинча ўсмирларда кузатилади;



- Ўсмирлардаги депрессия – бу кўпинча ичга ютиладиган ғазабдир.

Хулоса сифатида айтиш мумкинки, ортга сурилган қайғуриш, хаддан ортиқ чўзилган ёки ноодатий безовталиқ хавотирлидир. Ҳар доим ҳам кечинмаларнинг мавжуд эмаслиги хавотирга солади. Яна шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, яқин кишисини йўқотган ўсмирда айбдорлик ҳисси кучлироқ намоён бўлиб, ўз жонига қасд қилиш ҳаракатлари кузатилиши мумкин. Яъни ўсмир яқин кишисига қилган ноҳақлиги, ёмон муомиласи, отаси ёки онасини айтганини қилмаган, уларни ишончини оқлаб, яхши фарзанд бўла олмаганлиги ҳақида ўйлаб виждон азобига қолиб, ўзини – ўзи жазолашга ва бу билан уларнинг олдида айбини ювишга ҳаракат қилиши мумкин.

### АДАБИЁТЛАР:

1. Вайтхед М. Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи. Психология зрелости и старения, № 1 (17), весна, 2002.
2. Лидеманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты / Под. ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М., Изд-во МГУ, 1984.
3. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Эксмо, 2008.
4. Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной – СПб.: Питер, 2004.
5. Special Psycho-Correction of Learning Processes in School Readiness in Children with Deficiency and Hyperactivity\*AN Abdivalievna - Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT, 2022.
6. ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ. НА Аскарова - INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND ..., 2022.
7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БЕСЕДЫ С ПОСТРАДАВШИМИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ НА Аскарова - Архив научных исследований, 2022
8. Psychological Characteristics of Children with Attention Deficiency and Hyperactivity and their Readiness for School Training\*AN Abdivalievna - European Multidisciplinary Journal of Modern Science, 2022