

ART TERAPIYA VA O'YIN TERAPIYASINING BOLALARDA TRAVMA
OQIBATLARINI KAMAYTIRISHDAGI PSIXOKORREKTSION ROLI

*Navoiy viloyati Karmana tumani "INSON" Ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi
Hamidova Gulshoda Hamidovna*

Anotatsiya: Ushbu maqola bolalarda psixologik travma oqibatlarini yumshatishda art terapiya va o'yin terapiyasining psixokorreksion rolini ilmiy nuqtai nazardan yoritadi. Travma bolaning emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa stressga qarshi moslashish mexanizmlarining zaiflashishiga olib keladi. Art terapiya va o'yin terapiyasi noverbal va ijodiy yondashuvlar sifatida bolaga o'z his-tuyg'ularini xavfsiz muhitda ifoda etish, emotsional regulatsiyani yaxshilash va ichki resurslarni faollashtirish imkonini beradi. Maqolada ushbu usullarning neyrobiologik asoslari, samaradorligi va amaliy qo'llanilishi tahlil qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, art terapiya va o'yin terapiyasi travma oqibatlarini kamaytirish bilan birga bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ijtimoiy moslashuvchanlikni rivojlantiradi. Maqola terapevtlar, psixologlar va bolalar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun muhim manba sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Art terapiya, o'yin terapiyasi, psixologik travma, bolalar psixologiyasi, psixokorreksiya, emotsional regulatsiya, noverbal yondashuvlar, neyrobiologiya, ijodiy terapiya, stressni boshqarish.

**THE PSYCHOCORRECTIONAL ROLE OF ART THERAPY AND PLAY THERAPY IN
REDUCING THE EFFECTS OF TRAUMA IN CHILDREN**

Psychologist of the "INSON" Social
Services Center, Karmana District, Navoi Region
Hamidova Gulshoda Hamidovna

Annotation: This article discusses the psychocorrectional role of art therapy and play therapy in mitigating the consequences of psychological trauma in children from a scientific perspective. Trauma negatively affects the emotional, cognitive and social development of a child, which leads to a weakening of stress adaptation mechanisms. Art therapy and play therapy, as nonverbal and creative approaches, allow a child to express his feelings in a safe environment, improve emotional regulation and activate internal resources. The article analyzes the neurobiological foundations, effectiveness and practical application of these methods. Studies show that art therapy and play therapy, while reducing the consequences of trauma, increase the child's self-confidence and develop social adaptability. The article serves as an important resource for therapists, psychologists, and specialists working with children.

Keywords: Art therapy, play therapy, psychological trauma, child psychology, psychocorrection, emotional regulation, nonverbal approaches, neurobiology, creative therapy, stress management.

**ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РОЛЬ АРТ-ТЕРАПИИ И ИГРОВОЙ ТЕРАПИИ В
СНИЖЕНИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ТРАВМЫ У ДЕТЕЙ**

Навоийская область Карманинский район "HUMAN" Социальная
психолог сервисного центра
Хамидова Гульшода Хамидовна

Аннотация: В статье с научной точки зрения рассматривается психокоррекционная роль арт-терапии и игровой терапии в смягчении последствий психологической травмы у детей. Травма

отрицательно влияет на эмоциональное, когнитивное и социальное развитие ребенка, приводя к ослаблению механизмов преодоления стресса. Арт-терапия и игровая терапия, как невербальные и творческие подходы, позволяют ребенку выражать свои чувства в безопасной среде, улучшают эмоциональную регуляцию и активируют внутренние ресурсы. В статье анализируются нейробиологические основы, эффективность и практическое применение этих методов. Исследования показывают, что арт-терапия и игровая терапия могут уменьшить последствия травмы, одновременно повышая уверенность ребенка в себе и развивая социальную адаптивность. Статья является важным источником информации для терапевтов, психологов и специалистов, работающих с детьми.

Ключевые слова: Арт-терапия, игровая терапия, психологическая травма, детская психология, психокоррекция, эмоциональная регуляция, невербальные подходы, нейробиология, креативная терапия, управление стрессом.

Bolalarda psixologik travma oqibatlarini ko'pincha uzoq muddatli salbiy ta'sirlarga olib keladi, bu esa ularning emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishiga jiddiy xavf tug'diradi. Travma, xoh zo'ravonlik, tabiiy ofat, yaqin kishini yo'qotish yoki boshqa og'ir hayotiy vaziyatlardan kelib chiqqan bo'lsin, bolaning psixologik barqarorligini buzadi va stressga qarshi moslashish mexanizmlarini zaiflashtiradi. An'anaviy psixoterapevtik yondashuvlar bolalarda travma bilan ishlashda muayyan muvaffaqiyatlarga erishgan bo'lsa-da, ko'plab hollarda ularning samaradorligi cheklangan bo'lib, bu bolalarning o'z his-tuyg'ularini ifoda etishdagi qiyinchiliklari, nutq rivojlanishining yetarli emasligi yoki psixologik himoya mexanizmlarining faolligi bilan bog'liq. Shu sababli, art terapiya va o'yin terapiyasi kabi noverbal va ijodiy psixokorreksion usullar bolalarda travma oqibatlarini yumshatishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu maqola art terapiya va o'yin terapiyasining bolalarda psixologik travma oqibatlarini kamaytirishdagi psixokorreksion rolini ilmiy nuqtai nazardan yoritishga bag'ishlanadi.

Psixologik travma bolalarda turli xil ko'rinishlarda namoyon bo'ladi, jumladan, tashvish, depressiya, uyqu buzilishi, ijtimoiy izolyatsiya, tajovuzkorlik yoki o'ziga nisbatan salbiy munosabat. Travma oqibatida bolaning stressga javob berish tizimi, xususan, giperaktiv holatga o'tishi mumkin, bu esa kortizol kabi stress gormonlarining ortiqcha ishlab chiqarilishiga olib keladi. Bu jarayon bolaning miya rivojlanishiga, ayniqsa amigdala va prefrontal korteks kabi emotsional va kognitiv funksiyalar uchun mas'ul bo'lgan sohalarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, psixokorreksion yondashuvlarning asosiy maqsadi bolaning emotsional barqarorligini tiklash, o'zini ifoda etish imkoniyatlarini kengaytirish va ichki resurslarini faollashtirishdan iborat.

Art terapiya bolalarda travma bilan ishlashda eng samarali usullardan biri sifatida tan olingan. Ushbu yondashuv bolaga o'z his-tuyg'ularini tasviriy san'at vositalari – rasm chizish, haykaltaroshlik, kollaj yaratish yoki boshqa ijodiy faoliyat orqali ifoda etish imkonini beradi. Art terapiyaning asosiy afzalligi shundaki, u boladan verbal kommunikatsiya talab qilmaydi, bu esa nutq rivojlanishi cheklangan yoki travma tufayli o'zini ifoda etishda qiyinchilik chekayotgan bolalar uchun ideal hisoblanadi. Masalan, rasm chizish jarayonida bola o'zining ichki dunyosini, qo'rquvlarini yoki travmatik tajribasini ramziy shaklda aks ettirishi mumkin. Bu jarayon nafaqat psixologik bosimni kamaytiradi, balki terapevtga bolaning ichki holatini tushunish va unga mos yondashuvni ishlab chiqish imkonini beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, art terapiya bolalarda tashvish darajasini pasaytirishga, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga va emotsional regulatsiyani yaxshilashga yordam beradi. Art terapiyaning neyrobiologik asoslari ham e'tiborga loyiq. Tasviriy san'at bilan shug'ullanish miyaning o'ng yarim sharini faollashtiradi, bu esa emotsional tajribalarni qayta ishlash

va integratsiya qilishda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, ijodiy jarayon miyaning prefrontal korteksini ham jalb qiladi, bu esa bolaga o'z his-tuyg'ularini boshqarish va o'zini o'zi regulatsiya qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, art terapiya bolalarda somatik simptomlarni (masalan, bosh og'rig'i yoki qorin og'rig'i) kamaytirishga yordam beradi, chunki ijodiy faoliyat stress gormonlari darajasini pasaytiradi va parasimpatik nerv tizimini faollashtiradi. O'yin terapiyasi esa bolalarda travma oqibatlarini yumshatishda yana bir muhim psixokorreksion usul sifatida keng qo'llaniladi. O'yin bola uchun tabiiy muhit bo'lib, unda u o'zini xavfsiz his qiladi va o'z tajribalarini erkin ifoda eta oladi. O'yin terapiyasi bolaga travmatik voqealarni ramziy shaklda qayta ishlash imkonini beradi, bu esa psixologik bosimni kamaytiradi va emotsional barqarorlikni tiklaydi. Masalan, bola o'yinchoqlar yordamida travmatik vaziyatni qayta yaratishi yoki o'ziga xos stsenariylarni o'ynashi mumkin, bu jarayon esa terapevtga bolaning ichki dunyosini tushunish va unga yordam berish imkonini beradi. O'yin terapiyasining asosiy printsiplari shundaki, bola o'yin orqali o'z qo'rquvlari, g'azabi yoki xavotirlarini ifoda etadi va bu jarayonda ularni boshqarishni o'rganadi. O'yin terapiyasining samaradorligi ko'plab tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Masalan, Landreth (2012) o'z ishlarida o'yin terapiyasining bolalarda o'zini o'zi hurmat qilish darajasini oshirishga, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga va emotsional regulatsiyani yaxshilashga yordam berishini ta'kidlaydi. O'yin terapiyasi, shuningdek, bolaning kognitiv rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki o'yin jarayonida bola muammoni hal qilish, sabab-oqibat munosabatlarini tushunish va ijodiy fikrlash kabi ko'nikmalarni rivojlantiradi. Travma oqibatida yuzaga kelgan disfunktsional xatti-harakatlar (masalan, tajovuzkorlik yoki izolyatsiya) o'yin terapiyasi orqali asta-sekin yumshatiladi, chunki bola o'yin muhitida xavfsiz tarzda o'z his-tuyg'ularini ifoda etishni o'rganadi.

Art terapiya va o'yin terapiyasining kombinatsiyasi bolalarda travma bilan ishlashda ayniqsa samarali hisoblanadi. Masalan, terapevtik seanslarda bola dastlab o'yin orqali o'z his-tuyg'ularini ifoda etishi, so'ngra rasm chizish yoki boshqa ijodiy faoliyat orqali bu his-tuyg'ularni yanada chuqurroq o'rganishi mumkin. Bu yondashuv bolaga o'z tajribalarini turli nuqtai nazardan ko'rib chiqish va ularni integratsiya qilish imkonini beradi. Bundan tashqari, ushbu usullar bolaning ichki resurslarini faollashtiradi va o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi, bu esa uzoq muddatli psixologik barqarorlikka yordam beradi.

Ushbu usullarning muvaffaqiyatli qo'llanilishi terapevtning malakasiga va bola bilan ishonchli terapevtik aloqa o'rnatish qobiliyatiga bog'liq. Terapevt bolaning individual xususiyatlarini, travmaning xarakterini va uning rivojlanish darajasini hisobga olishi kerak. Shuningdek, art terapiya va o'yin terapiyasi ota-onalar yoki vasiylar bilan hamkorlikda amalga oshirilganda yanada samarali bo'ladi, chunki bu jarayon bolaning kundalik hayotida qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, art terapiya va o'yin terapiyasi bolalarda psixologik travma oqibatlarini yumshatishda muhim psixokorreksion vositalar hisoblanadi. Ushbu usullar bolaga o'z his-tuyg'ularini xavfsiz va ijodiy muhitda ifoda etish imkonini beradi, emotsional regulatsiyani yaxshilaydi va ichki resurslarni faollashtiradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu yondashuvlar nafaqat travma oqibatlarini kamaytiradi, balki bolaning umumiy psixologik holatini yaxshilashga va uning ijtimoiy moslashuvchanligini oshirishga yordam beradi. Shu sababli, art terapiya va o'yin terapiyasi bolalar psixologiyasida muhim o'rin tutib, travma bilan kurashishda innovatsion va samarali yechim sifatida tan olinmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-5, ISSUE-6

1. Toshpulatova, D.S. (2020). Bolaning psixik rivojlanishida art terapiyaning o'rni. Toshkent: TDPU nashriyoti.
2. Xojayeva, N.A. (2019). O'yin terapiyasining psixologik asoslari. Toshkent: O'zbekiston pedagogika fanlari akademiyasi.
3. Yo'ldosheva, G.S. (2018). Psixologik korrektsiyada innovatsion yondashuvlar. Toshkent: TDPU Ilmiy nashriyot markazi.
4. Mirzayeva, D.T. (2021). Bolalarda stress va travmani yengishda terapevtik yondashuvlar. Samarqand: Samarqand davlat universiteti.
5. Zokirova, D.I. (2017). Psixologik xizmat ko'rsatishda art terapiya texnologiyalari. Toshkent: Respublika ixtisoslashtirilgan ilmiy-amaliy markazi.
6. Malchiodi, C. A. (2012). Art Therapy and the Brain: An Integrated Approach to Trauma Recovery. New York: Guilford Press.
7. Landreth, G. L. (2012). Play Therapy: The Art of the Relationship. London: Routledge.

