

MAVZU: ART-TERAPIYA METODLARI (ERTAK, QUM ART — TERAPIYASI, IJODIY AMALIYOT)

Reja:

1. Art-terapiya tushunchasi, ilmiy asoslari va psixologik ahamiyati
2. Art-terapiya turlari va asosiy yo'nalishlari
3. Maktabgacha yoshdagi bolalarda art-terapiya metodlarining rivojlantiruvchi va diagnostik potentsiali
4. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan art-terapiyaning amaliy metodlarini qo'llash.

Tayanch so'z va iboralar: *psixologik korreksiya, terapevtik metodlar, psixologik diagnostika, tamoyillar, individual yondashuv, konfliktlar, o'zini anglash.*

1. Art-terapiya tushunchasi, ilmiy asoslari va psixologik ahamiyati

Bugungi kunda inson psixikasining murakkabligi hamda uning ijtimoiy muhitda yuzaga keladigan stress, travma va ruhiy muammolar bilan kurashish zarurati art-terapiya metodlarini yanada dolzarb qilmoqda.

Art-terapiya — bu san'at vositalari yordamida insonning ichki kechinmalarini ifodalash, tahlil qilish va psixologik muammolarni hal etishga yo'naltirilgan terapevtik usuldir.

Art-terapiya tushunchasi.

Art-terapiya so'zi inglizcha "art" (san'at) va "therapy" (davolash) so'zlaridan kelib chiqqan bo'lib, san'at orqali davolash degan ma'noni anglatadi: Bu yondashuvda rasm chizish, haykaltaroshlik, musiqa, raqs va boshqa ijodiy usullar psixologik jarayonlarni qo'llab-quvvatlash vositasi sifatida xizmat qiladi.

Asosiy maqsad — bolaning ichki dunyosini erkin ifodalashga imkon berish, ruhiy taranglikni kamaytirish va o'zini anglash jarayonini rag'batlantirishdir.

Art-terapiya ko'plab psixologik maktablar va nazariyalarga asoslanadi. Psixologik nazariya asosida san'at orqali insonning ongsiz qatlamlari, ichki konfliktlari yuzaga chiqadi va ular bilan ishlash mumkin bo'ladi.

Art-terapiya asosan quyidagi psixologik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi:

Emotsiyalarni boshqarish: San'at faoliyati stressni kamaytirishga, qo'rquv va xavotirlarni yengishga yordam beradi.

O'zini anglash: Bola o'z his-tuyg'ularini, fikrlarini va ichki kechinmalarini ifodalaydi, shu orqali shaxsiy o'sish jarayoni boshlanadi.

Ichki konfliktlarni hal etish: Rasm va boshqa ijodiy ifodalar yordamida ichki nizolar va ruhiy muammolar tashqi ko'rinishga chiqadi, bu ularni tahlil qilish va bartaraf etishni osonlashtiradi.

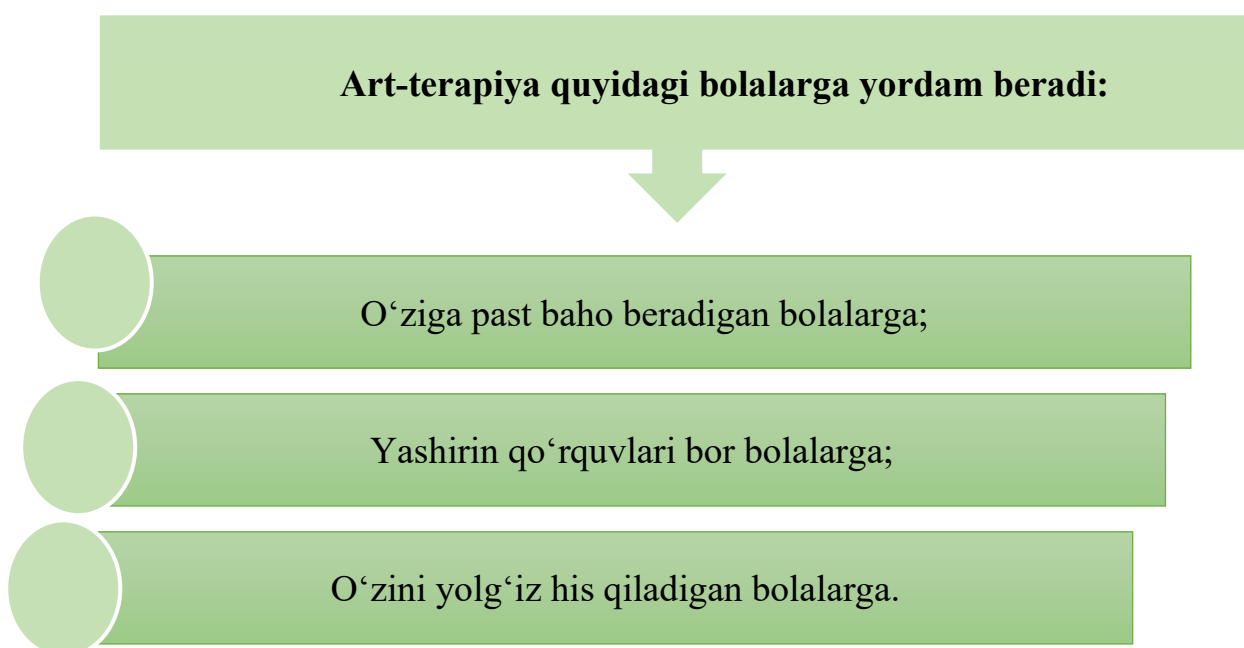
Ijtimoiy moslashuv: Guruhda amalga oshiriladigan art-terapiya mashg'ulotlari shaxslararo munosabatlarni yaxshilaydi va kommunikativ ko'nikmalarni oshiradi.

Art-terapiya — zamonaviy psixologiyaning samarali va ko'p qirrali metodi bo'lib, bolaning ruhiy salomatligini saqlash va yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlar va amaliyotlar art-terapiyaning turli yosh va ijtimoiy guruhlar uchun foydali ekanligini tasdiqlaydi. Kelajakda bu sohani yanada chuqur o'rganish va rivojlantirish psixologik yordam sifatini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Art-terapiyada san'atning deyarli barcha turlari bolaning ruhiy-emotsional holatini yaxshilaydi. Bolaning ichki muammolariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, qo'rquvlarini, xohish-istaklarini va maqsadlarini anglashni, ularni mavjud bo'lgan ijodiy yo'llar orqali ifodalashni o'rgatadi.

Art-terapiya va rassomchilik ko'pincha bir-birini to'ldiradi. Bola o'z asarlarida "ochiladi". Bu shifo jarayonining boshlanishidir. Art-terapiya

bolalarga qog'ozda har qanday qo'rquv, quvonch, g'azab va sevgi kabi his-tuyg'ularini ifoda qilish imkonini beradi.

Art-terapiya har qanday yoshdagi bola bilan ishlashning eng samarali usullaridan biri hisoblanadi. Bu usul bolaning ijtimoiylashuviga yordam beradi hamda turli nuqsonlarini aniqlash va yengishga ko'maklashadi. O'zini namoyon qilish — rivojlanish yo'li va shaxsni uyg'unlashtirish vositasidir. Har birimiz yaratuvchi bo'lishimiz mumkin va ijob bizni buyuk yutuqlarga olib keladi. Art-terapiya jarayonida har bir bola o'zini namoyon qilish, his-tuyg'ularini ifoda etish uchun keng imkoniyatlarga ega bo'ladi.



2. Art-terapiya turlari va asosiy yo'nalishlari

Art-terapiya — bu bolaning ruhiy va emotsional holatini yaxshilash uchun san'at vositalaridan foydalangan psixoterapevtiki usuldir. Ushbu terapiya turi ijodiy jarayon orqali odamning ichki dunyosini ochishga, stress va muammolarni yengishga yordam beradi. Art-terapiya nafaqat psixologik yordam ko'rsatadi, balki insonning o'zini ifoda etish imkoniyatlarini ham kengaytiradi. Ushbu ma'ruzada art-terapiyaning uchta asosiy yo'nalishi — ertak terapiyasi, qum terapiyasi va ijodiy amaliyotlar haqida to'xtalib o'tamiz.

Ertak terapiya — psixoterapiyada ertaklar va hikoyalar yordamida ruhiy jarayonlarni oʻrganish va muammolarni hal qilish usuli hisoblanadi. Ertaklar inson ongiga chuqur taʼsir qiladi, ularning maʼnolari insonning ichki tajribalari va muammolari bilan bogʻliq boʻladi. Terapevt bemorni ertaklar orqali oʻz his-tuygʻularini tushunishga, hayotdagi murakkabliklarni yengishga yoʻnaltiradi.

Ertak terapiyasi — *noyob va gʻayrioddiy holatni anglatadi. Bu — bolani ertaklar orqali tarbiyalash va davolash metodidir. Ertak terapiya hissiy va jismoniy qiyinchiliklarga duch kelayotgan bolalar bilan ishlashda, ularning axloqiga yumshoq taʼsir koʻrsatishda, yaʼni axloqiy qadriyatlarni samaraliroq shaklga “almashtirish” hamda sodir boʻlayotgan voqea-hodisalar mazmunini tushuntirishda qoʻllaniladi.*

Ertak terapiyasi bolalar fantaziyasi va oʻz-oʻzini ifoda etishi uchun cheksiz imkoniyatlar yaratadi. Mashgʻulotlar oʻtkaziladigan xona turli xil oʻyinchoqlar va qoʻl bilan yasalgan mayda buyumlar bilan boyitilgan boʻlishi lozim.

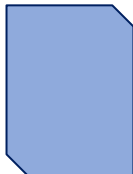
Ertaklar bola tomonidan ikki yoʻnalishda qabul qilinadi: ixtiyoriy (ongli) va beixtiyorlik (ong osti) darajada. Bola ongi ertak mazmunini toʻgʻridan-toʻgʻri qabul qilib, unga nisbatan oʻz himoya mexanizmini hosil qiladi. Bolalar ertak qahramonlariga hamdardlik bilan qaraydi va koʻpincha ularni oʻzlariga qiyoslaydi. Biroq, muammoga duch kelganda, dastlab “bu faqat ertak” degan fikrga kelishi mumkin. Ammo ong osti ertakdagi voqealarga va qahramonlarning boshidan kechirgan hodisalariga ishonadi va ularning xatti-harakatlari hamda voqelikni baholash uslubini oʻzlashtirishga intiladi.

Inson oʻz harakatlari va faoliyatini ongli yoki ongsiz ravishda amalga oshiradi. Ongli va ongsiz psixika — bu miyaning chap va oʻng yarim sharlari funksiyalarining metaforik koʻrinishidir. Miyaning chap yarim shari, yaʼni ongli

psixika, til va mantiqiy fikrlash uchun javobgardir; u ko'rgan va eshitgan narsalarni tahlil qiladi hamda idrok etish qobiliyatlarini namoyon etadi. O'ng yarim shar esa insonning fe'l-atvoriga kuchli ta'sir ko'rsatadi va psixikaning ongsiz qismini ifodalaydi.

Ma'lumki, o'n ikki yoshgacha bo'lgan bolalar asosan o'ng yarim shar bilan fikrlaydi. Shu sababli, bolaning rivojlanishi va ijtimoiy hayotga moslashuvi, ya'ni shaxs sifatida shakllanish jarayonida unga axborotlarni yorqin obrazlar, metaforalar va ertaklar orqali yetkazish muhimdir.

Ertak-terapiya bolaga nima beradi?

-  Bolaning xayoli va ijodiy tasavvuri rivojlanadi, u ruhiy xotirjamlikka erishadi.
-  Bola boshqalarning xatti-harakatlarini tahlil qilish ko'nikmasini hosil qiladi.
-  Guruhda muloqot qilish orqali ishtirokchilar o'rtasida kommunikativ aloqalar shakllanadi.
-  Bola o'zidagi qo'rquvlarni yengadi, shuningdek, agressivlik va xavotirlikni kamaytirishga erishadi.

Ertak-terapiya afzalliklari:

Xayol va tasavvur kuchini rivojlantiradi.

Ichki ziddiyatlarni ochishga yordam beradi.



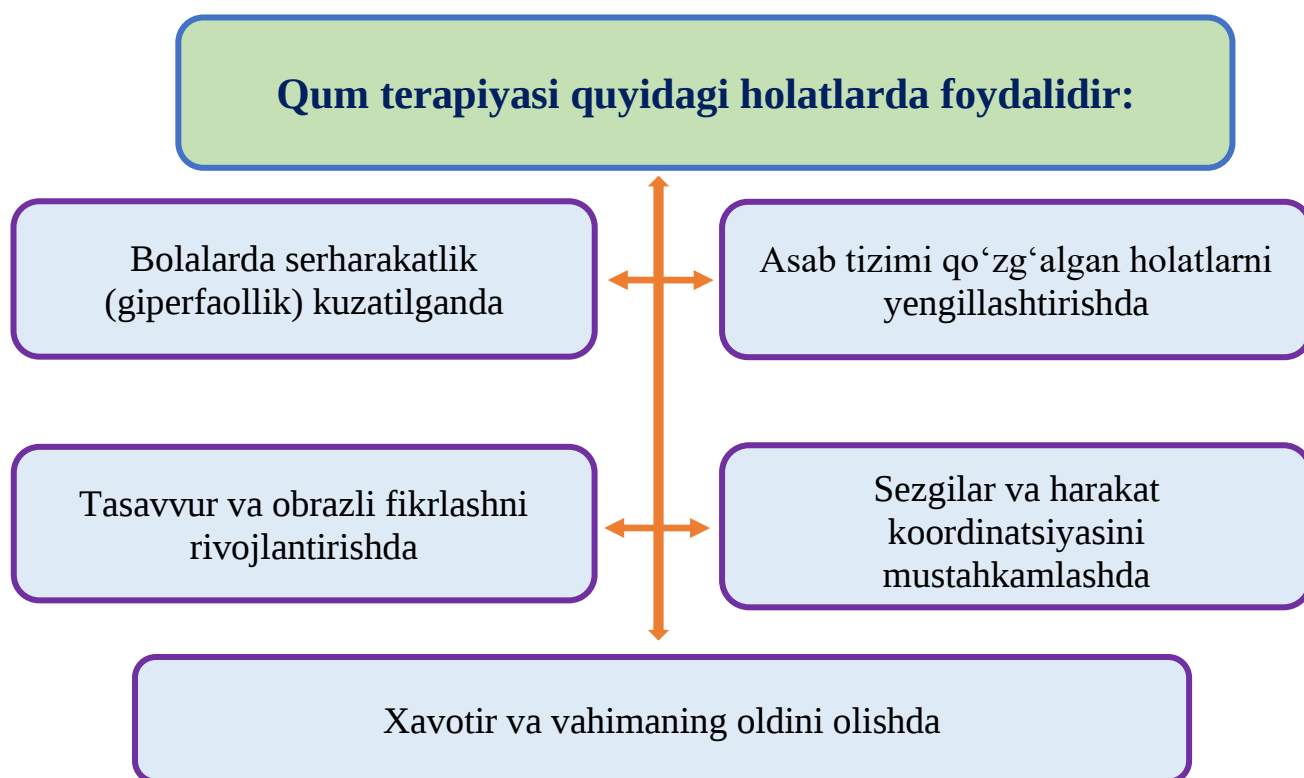
Bolalar va kattalar uchun mos keladi.

Qum terapiya — bu maxsus qum qutisida kichik figuralar va modellar yordamida o'z ichki dunyosini ifoda etish usulidir. Terapevt va mijoz birga qum ustida yaratgan sahnalar orqali muammolarni ko'rsatadi va tahlil qiladi. Bu usul

soʻzsiz ifoda vositasi boʻlib, stress va psixologik zoʻriqishni kamaytirishga xizmat qiladi.

Qum bilan oʻynash — bolalarning eng sevimli mashgʻulotlaridan biridir. Bu faqatgina zavq bagʻishlab qolmay, balki terapevtik, yaʼni davolovchi xususiyatlarga ham ega. Qum-terapiya orqali bolalar oʻzlarini erkin ifoda etadilar, ichki his-tuygʻularini yengillatadilar va ruhiy holatini muvozanatga keltiradilar.

Qum bilan ishlashda mayda qoʻl motorikasi rivojlanadi, sezgirlik oshadi. Barmoqlar uchidagi nerv tolachalari faollashadi. Toza havoda qumda oʻtkaziladigan mashgʻulotlar korreksion, rivojlantiruvchi va taʼlimiy oʻyinlar sifatida xizmat qiladi. Bola qumda erkin harakat qiladi, turli shakllar yaratadi va ularni qayta-qayta buzib, yangidan tiklaydi. Bu jarayon orqali ijodkorlik, sabr-toqat, va oʻziga ishonch rivojlanadi. Qum-terapiya bolalarning fantaziyasini kengaytiradi, ijodiy salohiyatini ochadi. Bolalar soʻz orqali ifoda eta olmaydigan his-tuygʻularini qum orqali koʻrsatishga intiladilar. Shuning uchun qum-terapiya bolalarning ichki dunyosini tushunishda samarali vosita hisoblanadi.



Qum bilan to'g'ridan-to'g'ri muloqot, ya'ni uni barmoqlar bilan ushlab ko'rish, kaftlar orasida siypalash — bolani tinchlantiradi, stressni kamaytiradi, organizmni bo'shashtiradi. Bu, ayniqsa, giperfaollik va emotsional zo'riqish holatlari uchun juda foydalidir.

Mashg'ulot davomida bolaga quyidagilarni taklif qilish mumkin:

Qum ostiga yashirilgan o'yinchoqni topish — bu usul bolaning qiziqishini oshiradi va sezgi organlarini faollashtiradi.

3. Maktabgacha yoshdagi bolalarda art-terapiya metodlarining rivojlantiruvchi va diagnostik potentsiali“

Maktabgacha yoshdagi davr — bola shaxsiyati, xarakteri, psixikasi va ijtimoiy ko'nikmalari shakllanishining eng muhim bosqichidir. Aynan shu davrda bolaning dunyoni idrok etish, o'zini anglash va jamiyatga moslashuv mexanizmlari rivojlanadi. Shu sababli bu yoshdagi bolalar bilan ishlashda nozik, ehtiyotkor va samarali metodlar zarur bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar hali so'z orqali o'z his-tuyg'ularini to'liq ifoda eta olmaydilar. Ular tasvir, harakat, ohang va obraz orqali o'zlarini anglatadilar. Art-terapiya esa bunday tabiiy ifodalanish usullarini psixologik yondashuvga aylantiradi.

Rivojlantiruvchi potentsial

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun art-terapiya mashg'ulotlari quyidagi jihatlarda rivojlantiruvchi ahamiyatga ega:

1. Ijodiy tafakkurni rivojlantirish. Bola tasavvur qilish, obraz yaratish va ularni ifoda etish orqali ijodiy fikrlashga o'rganadi. Erkin, bexavotir ijod qilishga sharoit yaratiladi.

2. Emotsional muvozanatni shakllantirish. Bola o'z qo'rquv, xavotir, g'azab, xursandchilik kabi hissiyotlarini rasm, shakl yoki obrazlarda ifodalaydi. Bu esa emotsiyalarni boshqarish va tushunishga xizmat qiladi.

3. Motorika va sezgi faoliyatini kuchaytirish. Rasm chizish, bo'yash, haykal yasash kabi mashg'ulotlar orqali mayda motorika (barmoqlardagi

harakatlar) faoliyati faollashadi. Shu bilan birga, sensor sezuvchanlik ham ortadi.

4. O'z-o'zini anglash va ishonchni shakllantirish. Bola o'zini obrazlar orqali ko'rishga, o'z imkoniyatlarini sinab ko'rishga o'rganadi. Bu jarayon orqali o'ziga bo'lgan ishonch mustahkamlanadi.

5. Ijtimoiy moslashuvni osonlashtirish. Guruhda art-terapiya o'yinlari orqali bolalar bir-biri bilan muloqot qiladi, rolli o'yinlar o'ynaydi. Bu ularni ijtimoiy rollarga tayyorlaydi, muloqot qobiliyatini kuchaytiradi.

Diagnostic potensial. Art-terapiya metodlari nafaqat rivojlantirish, balki bolaning ichki dunyosini tahlil qilish uchun ham samarali vositadir. Psixologlar tomonidan art-terapiya diagnostik vosita sifatida quyidagi maqsadlarda qo'llaniladi:

1. Psixologik holatni aniqlash

Bola chizgan rasm, yasagan shakl, tanlagan rang va obrazlar orqali uning ichki holati aks etadi.

2. Qo'rquvlar va xavotirlarni aniqlash

Qorong'ilik, yolg'izlik, hayvonlar yoki ota-onadan ajralish kabi qo'rquvlar — rasm yoki o'yin orqali yashirin tarzda ifodalanishi mumkin.

3. Agressiya va ruhiy bosim belgilarini aniqlash

Agar rasmda ko'plab qizil ranglar, notekis chiziqlar yoki keskin harakatlar kuzatilsa, bu holatlar ichki agressiyani yoki bosimni ifodalashi mumkin.

4. Ijtimoiy munosabatlarni baholash

Bola guruhdagi roli, o'yinlardagi harakatlari, boshqalarga bo'lgan munosabati orqali uning ijtimoiy faolligi va moslashuv darajasi aniqlanadi.

4. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan art-terapiyaning amaliy metodlarini qo'llash

Art-terapiya mashg'ulotlari doirasida quyidagi rasmni tahlil qilamiz



1-rasm Bu bola ota-onasi va yaqinlaridan juda ko‘p mehr kutmoqda, o‘zini yolg‘iz his qilmoqda. Albatta, bola juda shox bo‘lganligi sababli ota-onada tabiiy ravishda ba‘zan xavotir paydo bo‘ladi. Ya‘ni, “u o‘qishi kerak, ko‘proq bilim olishi kerak”, degan fikrlar shakllanadi. Ota-ona bolaning shox bo‘lganligi sababli uning kelajagi haqida o‘ylab, xavotirga tushishadi.

Shox bolalarni yopib qo‘yish, ya‘ni ularni chegaralash kerak emas. Ota-ona ba‘zan o‘zi bilmagan holda bolaga ichki chegaralar qo‘ya boshlaydi — bolaning kelajagiga, qiziqishlariga, xohishlariga cheklov qo‘yiladi. Natijada bola o‘zi xohlagan ishni bajara olmaydi, ayrim qobiliyatlari yuzaga chiqmay qoladi.

Aslida, shox bolalarda boshqaruvchilik qobiliyati bo‘ladi. Ularda energetik quvvat yuqori bo‘lgani uchun ular to‘polonchi, serharakat bo‘lib ko‘rinadi — bu esa mutlaqo tabiiy holat hisoblanadi. Bunday bolani uning xohishlari va qiziqishlaridan kelib chiqib, o‘sha yo‘nalishda rivojlantirish kerak. Eng muhimi — unga ko‘proq mehr berish lozim.

Bolaga nisbatan “bu sening qo‘lingdan kelmaydi” degan iboralarni ishlatmaslik kerak.

Bunday so‘zlarni tez-tez eshitgan bola o‘ziga bo‘lgan ishonchni yo‘qotadi, o‘ziga nisbatan salbiy fikrlar shakllana boshlaydi.

Hozirgi holatda bola ichida “men qila olaman, hali hammasini isbotlayman” degan ijobiy fikr bor. Shu fikrni soʻnmasdan, mehr bilan, qoʻllab-quvvatlab toʻgʻri yoʻnalishga oʻzgartirish kerak.

Amaliy ertak terapiya

JANJALKASH TIMSOHCHA HAQIDA ERTAK-TERAPIYA

(giperaktiv va yomon gaplarni aytadigan bolalar uchun)



Daryoda yashaydigan timsohcha ovqatlanishni juda yaxshi koʻrar ekan. Baliqmi, qurbaqami — farqi yoʻq, yamlamay yutib yuborar ekan, chunki timsohchaning tishlari baquvvat va oʻtkir ekan. Ammo uning bir yomon odati bor ekan: kichik narsalarga qizishib, janjal qilarkan, boshqalarni yomon soʻzlar bilan haqorat qilarkan.

Kunlardan bir kuni timsohcha rahmdil sehrarning koʻnglini ogʻritib, yomon soʻz aytib, uni xafa qilib qoʻyibdi. Sehrar uni sehrlab, endi timsohcha yomon soʻz aytsa, bitta tishi sinib tushadigan qilib qoʻyibdi.

Koʻp oʻtmay, uning bitta ham tishi qolmabdi va u maza qilib ovqatlanish imkoniyatidan mahrum boʻlibdi. Timsohcha maʼyus boʻlib, suvda yashovchilardan nima sababdan tishlari toʻkilganini soʻrab chiqibdi. Toshbaqa buning sababini tushuntiribdi. Timsohcha xatosini anglab, sehgardan kechirim soʻrabdi. Shundan soʻng uning tishlari yana oʻsib chiqibdi. Oʻshandan beri timsohcha tishlarini avaylab, vaqtida yuvadi va birorta ham yomon soʻz aytmaydi. Javob qoʻshib berishim mumkin. Qanday fikrdasiz?

“Qushlar oilasi” ertak-testi

Maqsad: Bolaning ota va onaga bo'lgan munosabatini hamda mustaqillik darajasini aniqlash.



Bajarish uchun: rangli qalamlar va rasm daftari kerak bo'ladi. Ertakni aytish jarayonida bu rasmni bolangiz bilan birgalikda chizing.

Bir bor ekan, bir yo'q ekan, qadim zamonda bir qush uyasida ota qush, ona qush va kichkina bola qushcha yashar ekan. Bir kuni juda qattiq shamol esibdi. Shamol daraxtning, qushcha ini joylashgan shoxini sindirib yuboribdi va in yerga tushib ketibdi. In bilan birga yerga qulagan qushcha esa uchib ketibdi. Ota qush bir shoxga qo'nibdi, ona qush esa boshqa bir shoxga qo'nibdi.

Savol: Sizningcha, bola qaysi shoxga, ya'ni kimning oldiga borib qo'ngan? Otasining oldigami yoki onasining oldigami?

To'g'ri javoblar: "Bola qushcha boshqa bir shoxga qo'nibdi."

"Bola qushcha onasining oldidagi shoxga uchib borib qo'nibdi, chunki qo'rqib ketgan ekan." "Otasining oldidagi shoxga borib qo'nibdi, chunki otasi kuchli ekan." Agar bola boshqa shoxga qo'nishni tanlasa — bu uning mustaqilligi va qo'rqmas ruhiyatga ega ekanidan dalolat beradi. Agar onasining oldiga borsa va qo'rqishini aytsa, bolaning onaga bog'liqligini va hissiy ehtiyojini bildiradi. Agar otasining oldiga borib qo'nsa, ota bilan yaqinlik va ishonch borligidan darak beradi.

Muammoli javoblar:

“In shamoldan pastga qulayotganda, bu qushcha o‘lib qolibdi.”

“Qushchani hech kim eslamadi.”

Bu kabi javoblar bolaning ichki dunyosida chuqur hissiy muammo yoki tashvish borligini bildirishi mumkin. Bunday hollarda bola bilan alohida suhbatlashish va hissiy qo‘llab-quvvatlash muhimdir.

Ertak yakunida yaxshi xulosa berish uchun bola bilan ochiq suhbat quring. Savollar bering, fikrini so‘rang. Har qanday holatda ham ertakni baxtli yakun bilan tugallang. Masalan:

“Qushcha yana ota-onasi bilan birga yashay boshlagan. Ular birga yangi in qurib, quvonchli hayot kechirishgan.”

Bu usul orqali siz bola bilan dilidan suhbat qurishingiz, voqeani yaxshilik bilan yakunlashingiz va mustahkam oila qadriyatlarini shakllantirishingiz mumkin.

«BBB» METODI

Bilishni
xohlayman

Bilib oldim

Bilaman

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar:

1. Yosh bolalar uchun art-terapiya. A.I. Kopitin, E.E. Svistovskaya.
2. Ahmedova Z. Kichik bolalardagi katta qo'rquvlar Toshkent. 2018 y.
3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002.
4. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Карвасарского Б.Д. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2002.
5. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учеб. пос. для студ. вузов. — М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Исцеление искусством: что такое арт-терапия? Лекция Екатерины Воскресенской и Евгении Ефимушиной в библиотеке им. Н.А. Некрасова (24 ноября 2018 г.)

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. Sh.Shodmonova. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi Toshkent. 2008-y.
2. Д.Б.Эльконин "Детская психология" 2008-г
3. В.М.Umarov "Psixologiya". Toshkent. 2012-y.
4. M.Mirqosimova, Z.Qosimova, F.Rasulova "Umumiy pedagogika va psixologiya" Toshkent. 2022-y.