



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TA'LIMNI
RIVOJLANTIRISH RESPUBLIKA
ILMIY-METODIK MARKAZI

ART-TERAPIYA METODLARI (ERTAK, QUM ART – TERAPIYASI, IJODIY AMALIYOT)

REJA:



Art-terapiya tushunchasi, ilmiy asoslari va psixologik ahamiyati



Art-terapiya turlari va asosiy yo'nalishlari



Maktabgacha yoshdagi bolalarda art-terapiya metodlarining rivojlantiruvchi va diagnostik potentsiali



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

Modulning maqsadi

Tinglovchilar:

**Art-terapiya to'g'risida
tushunchalarni
kengaytiradi**

**Art-terapiya
yo'nalishlari bo'yicha
ko'nikma va
malakalarga ega
bo'ladilar**



1

Art-terapiya tushunchasi, ilmiy asoslari va psixologik ahamiyati

“Aqliy hujum” metodi

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

Art-terapiyaning psixologik ahamiyati

Art-terapiya soʻzi inglizcha “art” (sanʼat) va davolash soʻzlaridan kelib chiqqan boʻlib, sanʼat orqali davolash degan maʼnoni anglatadi

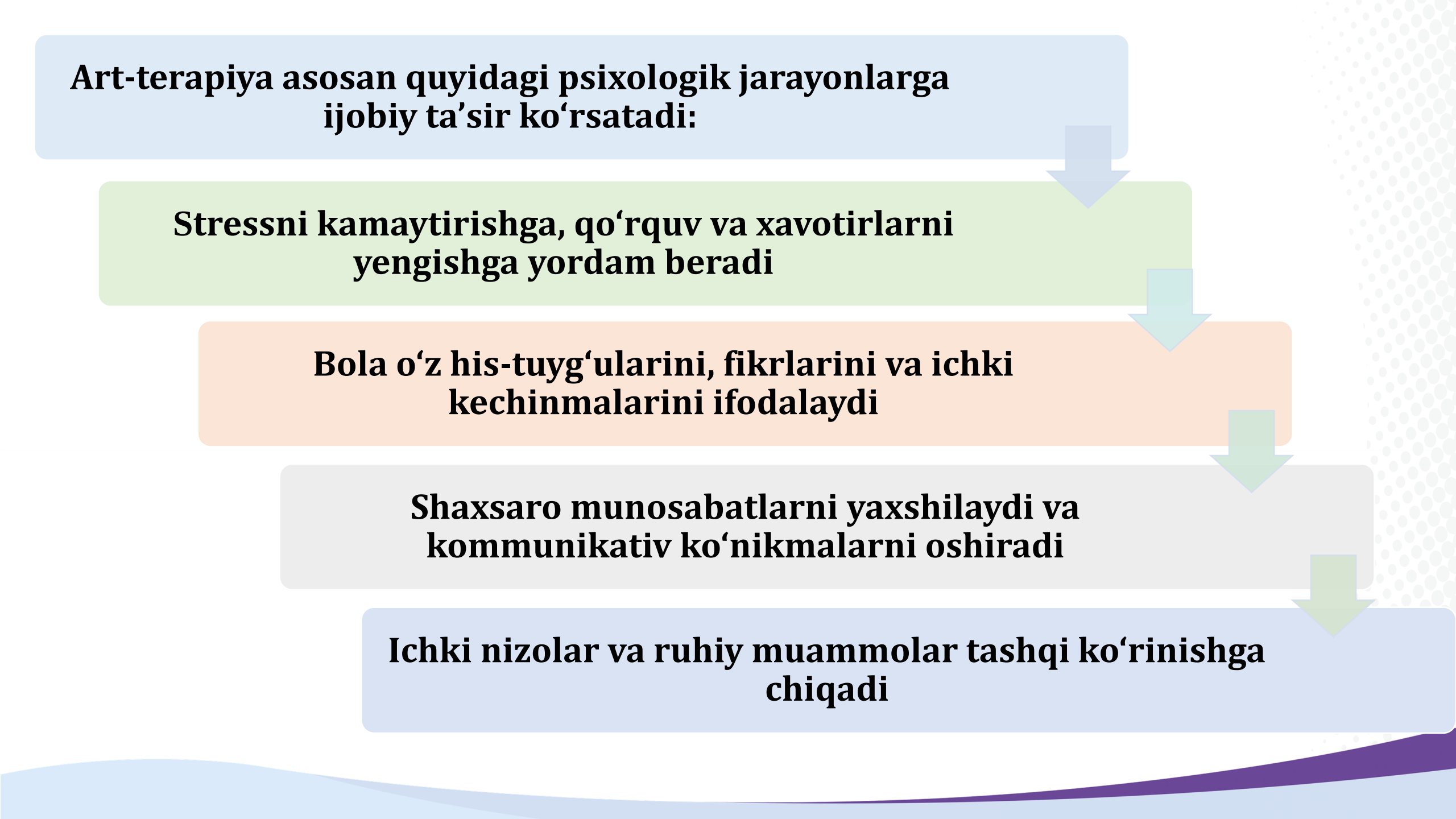
Bu yondashuvda rasm chizish, musiqa, raqs va boshqa ijodiy usullar psixologik jarayonlarni qoʻllab-quvvatlash vositasi sifatida xizmat qiladi.

Art-terapiyaning maqsadi -

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



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



```
graph TD; A[Art-terapiya asosan quyidagi psixologik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi:] --> B[Stressni kamaytirishga, qo'rquv va xavotirlarni yengishga yordam beradi]; B --> C[Bola o'z his-tuyg'ularini, fikrlarini va ichki kechinmalarini ifodalaydi]; C --> D[Shaxsaro munosabatlarni yaxshilaydi va kommunikativ ko'nikmalarni oshiradi]; D --> E[Ichki nizolar va ruhiy muammolar tashqi ko'rinishga chiqadi];
```

**Stressni kamaytirishga, qo'rquv va xavotirlarni
yengishga yordam beradi**

**Bola o'z his-tuyg'ularini, fikrlarini va ichki
kechinmalarini ifodalaydi**

**Shaxsaro munosabatlarni yaxshilaydi va
kommunikativ ko'nikmalarni oshiradi**

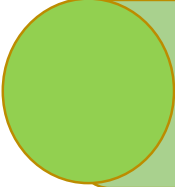
**Ichki nizolar va ruhiy muammolar tashqi ko'rinishga
chiqadi**



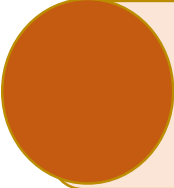
Art-terapiya quyidagi bolalarga yordam beradi:



O'ziga past baho beradigan bolalarga



Yashirin qo'rquvlari bor bolalarga



O'zini yolg'iz his qiladigan bolalarga

“T” - chizma usuli

Maktabgacha yoshdagi bolalarda diqqat yetishmovchiligi va giperkaktivlik sindromi bor bolalar bilan ishlashda art-terapiyaning ijobiy va muammoli jihatlari

Ijobiy jihatlari	Muammoli jihatlari
-------------------------	---------------------------

Art-terapiya turlari va asosiy yo'nalishlari

Art-terapiya — bu bolaning ruhiy va emotsional holatini yaxshilash uchun san'at vositalaridan foydalangan psixoterapevtik 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.

Art-terapiya turlari

Ertak-terapiya

Qum-terapiya

Musiqqa-terapiya

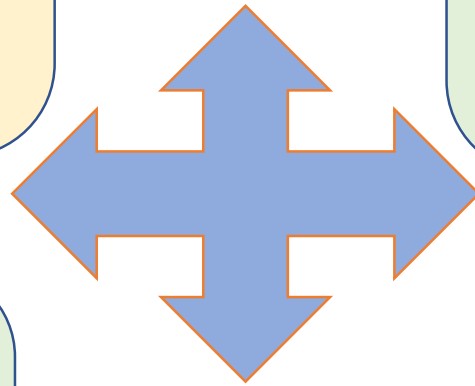
Ertak terapiya

Ertak terapiyasi — noyob va g'ayrioddiy holatni anglatadi. Bu — bolani ertaklar orqali tarbiyalash va davolash metodidir. Ertak terapiya hissiy va jismoniy qiyinchiliklarga duch kelayotgan bolalar bilan ishlashda, ularning axloqiga yumshoq ta'sir ko'rsatishda yordam beradi

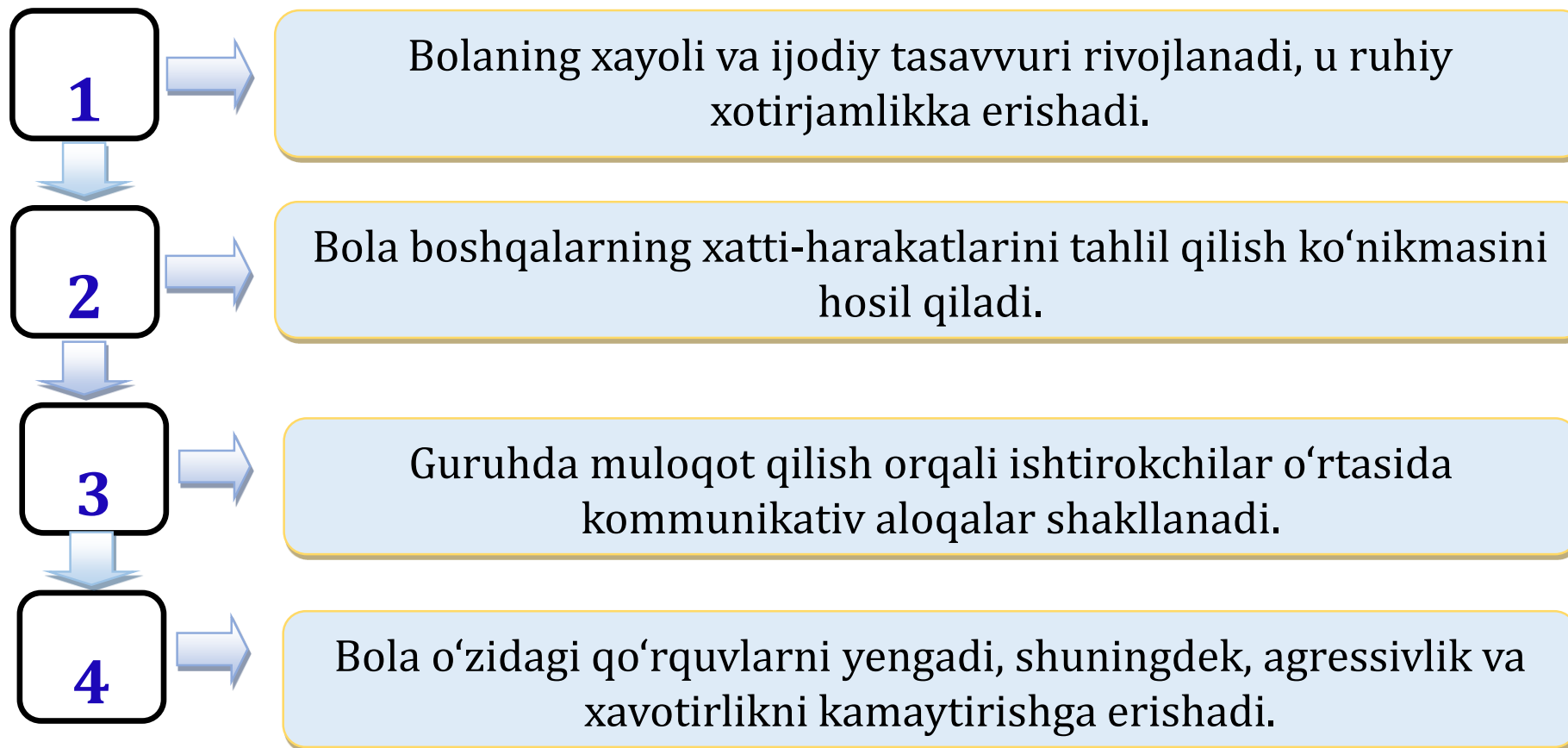
Ertak terapiyasi bolalar fantaziyasi va o'z-o'zini ifoda etishi uchun cheksiz imkoniyatlar yaratadi. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan xona turli xil o'yinchoqlar va qo'l bilan yasalgan mayda buyumlar bilan boyitilgan bo'lishi lozim

Ertaklar bola tomonidan ikki yo'nalishda qabul qilinadi: ixtiyoriy (ongli) va beixtiyoriy (ong osti) darajada. Bola ongi ertak mazmunini to'g'ridan-to'g'ri qabul qilib, unga nisbatan o'z himoya mexanizmini hosil qiladi

Bolalar ertak qahramonlariga hamdardlik bilan qaraydi va ko'pincha ularni o'zlariga qiyoslaydi



Ertak-terapiya bolaga nima beradi?



Qum terapiya

Qum terapiya— bu maxsus qum qutisida kichik figurkalar 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 so'zsiz ifoda vositasi bo'lib, stress va psixologik zo'riqishni kamaytirishga xizmat qiladi. Qum bilan o'ynash — bolalarning eng sevimli mashg'ulotlaridan biridir. Bu faqatgina zavq bag'ishlab qolmay, balki terapevtik, ya'ni davolovchi xususiyatlarga ham ega.

**Qum terapiyasi quyidagi
holatlarda foydalidir:**

Bolalarda serharakatlik
(giperfaollik) kuzatilganda

Asab tizimi qo'zg'algan
holatlarni yengillashtirishda

Tasavvur va obrazli
fikrlashni rivojlantirishda

Sezgilar va harakat
koordinatsiyasini
mustahkamlashda

Xavotir va vahimaning oldini
olishda

**ART-TERAPIYA YO'NALISHLARINI SWOT-TAHLIL JADVALI ASOSIDA
TAHLIL QILING.**

S Strengths (сильные стороны) KUCHLI JIHATLARI	W Weaknesses (слабые стороны) KAMCHILIKLARI
O Opportunities (возможности) IMKONIYATLARI	T Threats (угрозы) XAVF-XATARLAR

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

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



Ijodiy tafakkurni rivojlantirish

Bola tasavvur qilish, obraz yaratish va ularni ifoda etish orqali ijodiy fikrlashga o'rganadi.



Emotsional muvozanatni shakllantirish

Bola o'z qo'rquv, xavotir, g'azab, xursandchilik kabi hissiyotlarini rasm, shakl yoki obrazlarda ifodalaydi



Motorika va sezgi faoliyatini kuchaytirish

Rasm chizish, bo'yash, haykal yasash kabi mashg'ulotlar orqali mayda motorika (barmoqlardagi harakatlar) faoliyati faollashadi



O'z-o'zini anglash va ishonchni shakllantirish

Bola o'zini obrazlar orqali ko'rishga, o'z imkoniyatlarini sinab ko'rishga o'rganadi.

Art-terapiya — bu san'at vositasida davolash va rivojlantirishga qaratilgan usul bo'lib, bolalarning ichki kechinmalarini, psixologik holatini, yashirin qo'rquv yoki muammolarini tashqi ifoda orqali aniqlash imkonini beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini og'zaki bayon qila olmaydi. Biroq rasm chizish, bo'yash, loydan yasash kabi ijodiy faoliyatlar orqali ular o'z ichki dunyosini namoyon eta oladilar.

Bu metodning **rivojlantiruvchi potentsiali** shundan iboratki, art-terapiya jarayonida bola tasavvuri kengayadi, rang va shakl orqali fikrlashni o'rganadi, estetik didi, nozik motorikasi, diqqat va xotirasi rivojlanadi. Shu bilan birga, bola o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rganadi, bu esa psixologik barqarorlik uchun muhim omildir.

Diagnostik nuqtai nazardan, art-terapiya bolaning ichki holatini vizual obrazlar orqali ochib beradi. Masalan, bolalar chizgan rasmlardagi ranglar, shakllar va joylashuvlar psixolog tomonidan tahlil qilinib, bolaning tashvishlari, xavotirlari yoki ijtimoiy muammolari aniqlanishi mumkin. Bu esa tarbiyachi yoki psixologga bola bilan individual ishlash strategiyasini tuzishga yordam beradi.

Art-terapiya maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda nafaqat tarbiyaviy va o'yin usuli, balki psixologik tashxis va tuzatish vositasi sifatida ham samarali qo'llanilishi mumkin.

Bola rivojining bu bosqichida nozik, ijodiy va ehtiyotkor yondashuv eng samarali natijalarni beradi.

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

JANJALKASH TIMSOHCHA HAQIDA ERTAK TERAPIYA

(Giperaktiv va qo'pol so'zlarni ishlatadigan bolalar uchun)





Daryoda yashaydigan timsohcha mazza qilib ovqatlanishni juda yaxshi ko'rar ekan. Baliq deysizmi, qurbaqami — yutib yuborar ekan, chunki timsohchaning tishlari baquvvat va o'tkir ekan.

Ammo timsohchaning bir yomon odati bor ekan: sal narsaga qizishib, janjal qilar, boshqalarni yomon so'zlar bilan haqorat qilar ekan. Kunlardan bir kuni timsohcha rahmdil sehgarga yomon so'z aytib, uni hafa qilib qo'yibdi. Sehrgar uni sehrlab, qachon yomon so'z aytsa, bitta tishi sinib tushadigan qilib qo'yibdi. Ko'p o'tmay, uning bitta ham tishi qolmabdi va mazza qilib ovqatlanish imkoniyatidan mahrum bo'libdi.

Timsohcha ma'yus bo'lib qolibdi. U suvda yashovchilardan nima sababdan tishlari to'kilib ketganini so'rab chiqibdi. Toshbaqa buning sababini tushuntiribdi. Timsohcha xatosini tushunib, sehgardan kechirim so'rabdi. Shundan so'ng uning tishlari yana o'sib chiqibdi. Shundan beri timsohcha tishlarini avaylar ekan. Tishini vaqtida yuvish bilan birga, birorta ham yomon so'z aytmaydigan bo'libdi.



Topshiriq

Amaliy tajribangizga tayangan holda chizilgan art-terapiyani diagnostika qiling.



**Maktabgacha ta'lim tashkilotidagi 6 yoshli Anvarning
chizgan rasmini diagnostika qiling.**



“Qushlar oilasi” ertak-testi

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



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.



“FSMU” metodi

Bugungi kunda ertak-terapiyasi bilan ishlash jarayonida yuzaga kelayotgan muammolar

F	<u>Fikr</u> ingizni bayon eting.	
S	Fikringizning bayoniga <u>sabab</u> ko'rsating.	
M	Ko'rsatgan sababingizni isbotlab, <u>misol</u> keltiring.	
U	Fikringizni <u>umumlashtiring</u> .	

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. B.M.Umarov "Psixologiya". Toshkent. 2012-y.
4. M.Mirqosimova, Z.Qosimova, F.Rasulova "Umumiy pedagogika va psixologiya" Toshkent. 2022-y.



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TA'LIMNI
RIVOJLANTIRISH RESPUBLIKA
ILMIY-METODIK MARKAZI



Ishtirokingiz uchun rahmat!