



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



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI

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

Odilova Dildora Rustam qizi

Shofirkon tumanidagi 24-umumiy o'rta ta'lim
maktabi psixologi

Reja:

Art-terapiya
tushunchasi,
ilmiy
asoslari va
psixologik
ahamiyati



Maktabgacha
yoshdagi
bolalarda art-
terapiya
metodlarining
rivojlantiruvch
i va
diagnostik
potensialini



Art-
terapiya
turlari va
asosiy
yo'nalishla
ri



Maktabgach
a yoshdagi
bolalar bilan
art-
terapiyaning
amaliy
metodlarini
qo'llash

Modulning maqsadi

Tinglovchilar

```
graph TD; A[Tinglovchilar] --> B[Art-terapiya to'g'risida tushunchalarni kengaytiradi]; A --> C[Art-terapiya yo'nalishlari bo'yicha ko'nikma va malakalarga ega bo'ladilar];
```

Art-terapiya to'g'risida
tushunchalarni kengaytiradi

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

Art-terapiya tushunchasi, ilmiy asoslari va psixologik ahamiyati

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:

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

Musiqa-terapiya



Ertak terapiya

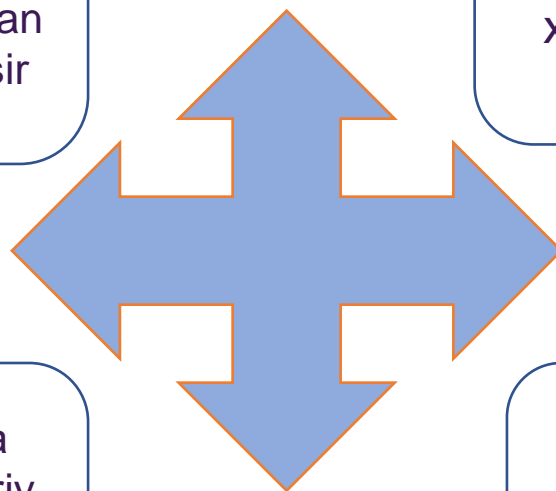
Ertak terapiyasi

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?

1



Bolaning xayoli va ijodiy tasavvuri rivojlanadi, u ruhiy xotirjamlikka erishadi.

2



Bola boshqalarning xatti-harakatlarini tahlil qilish ko'nikmasini hosil qiladi.

3



Guruhda muloqot qilish orqali ishtirokchilar o'rtasida kommunikativ aloqalar shakllanadi.

4



Bola o'zidagi qo'rquvlarni yengadi, shuningdek, agressivlik va xavotirlikni kamaytirishga erishadi.

Qum terapiya



Qum terapiya. Bu usul qum qutisida kichik figurkalar va modellar yordamida ichki dunyoni ifoda etishga qaratilgan. Terapevt va mijoz qum ustida yaratgan sahnalar orqali muammolarni tahlil qiladi. Qum bilan o'ynash bolalar uchun zavqli bo'lib, stressni kamaytiradi va terapevtik xususiyatlarga 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 (KUCHLI JIHATLARI)	W Weaknesses (KAMCHILIKLARI)
O Opportunities (IMKONIYATLARI)	T Threats (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. 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.

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 vositalari orqali bolalarning psixologik holatini aniqlash va rivojlantirishga qaratilgan usul bo'lib, rasm chizish, bo'yash va loy bilan ishlash orqali ularning ichki kechinmalari hamda yashirin muammolarini ifodalashga yordam beradi.



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.



Art-terapiya diagnostik jihatdan bolaning ichki holatini rasmlar orqali aniqlash imkonini beradi. Ranglar va shakllarni tahlil qilish orqali bolaning xavotiri yoki muammolari aniqlanib, psixologga individual yondashuvni belgilashga yordam beradi.



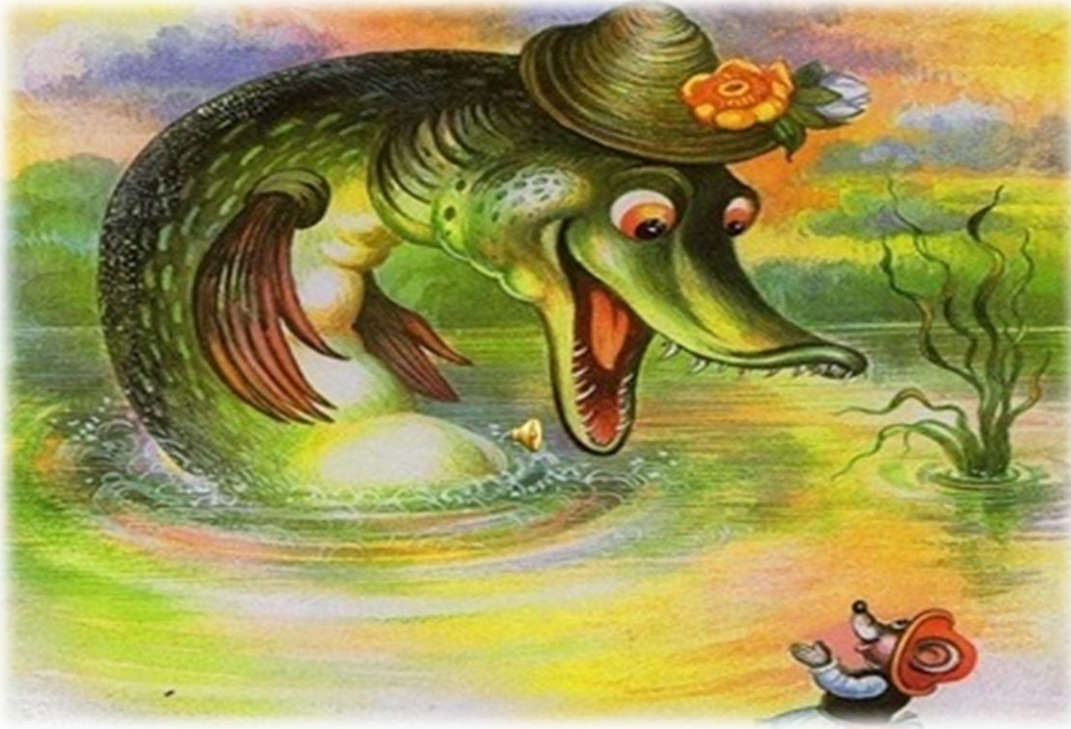
Art-terapiya maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda psixologik tashxis va tuzatishning samarali vositasi bo'lib, ijodiy va ehtiyotkor yondashuv orqali ijobiy natija beradi.

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 timsohchanning tishlari baquvvat va o'tkir ekan.

Ammo timsohchanning 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. Sehgara 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>F</u> ikringizni bayon eting.	
S	Fikringizning bayoniga <u>s</u> abab ko'rsating.	
M	Ko'rsatgan sababingizni isbotlab, <u>m</u> isol keltiring.	
U	Fikringizni <u>u</u> mumlashtiring.	



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



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



Ishtirokingiz uchun rahmat!