



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)

**Shahzoda Bo'stonova**

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti psixologi

# REJA:

Art-  
terapiya  
tushuncha  
si ilmiy  
asoslari va  
psixologik  
ahamiyati



Art-terapiya  
turlari va  
asosiy  
yo'nalishlari



Maktab  
yoshdagi  
bolalarda art-  
terapiya  
metodlarining  
rivojlantiruvchi  
va diagnostik  
potensialini



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

# Maqsad

Art-terapiya to'g'risida  
tushunchalarni kengaytiradi

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



# “Aqliy hujum” metodi

Art-terapiya tushunchasi, ilmiy asoslari va psixologik ahamiyati haqida nima bilasiz?

**Art-terapiya** — bu sanʼat vositalari yordamida insonning ichki kechinmalarini ifodalash, tahlil qilish va psixologik muammolarni hal etishga yoʻnaltirilgan 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

# 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



Qum terapiya



Ertak terapiya



Musiqa terapiya

# ART TERAPIYA TURLARI



O'yinterapiya

Izoterapiya

Maskoterapiya

# Qum terapiya

**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 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

# Ertak terapiya

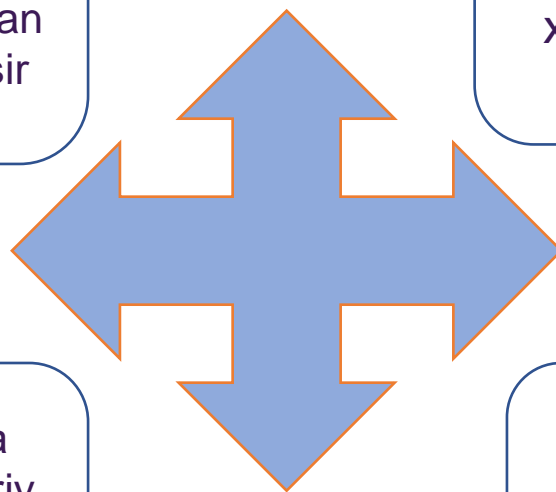
## Ertak terapiyasi

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.

## “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.



# MASKOTERAPIYA



# MASKOTERAPIYA

- ✓ Art terapiya metodlari orasidagi eng ta'sirli texnologiyalardan biri.
- ✓ Sababi, metod yordamida shaxs o'zining stresga bardoshlilikini, agressiyasini tashqariga chiqaradi.
- ✓ Ichki hotirjamlikka erishadi.
- ✓ Kayfiyati ko'tariladi.
- ✓ O'zining ichki dunyosini tushuna boshlaydi.
- ✓ Metodni qo'llash, vaziyatga qarab guruhiy yoki yakka tartibda bo'ladi.

Uning 3 hil turi mavjud. PERSON, BACKGROUND PERSON, MASK



# O'yin terapiya

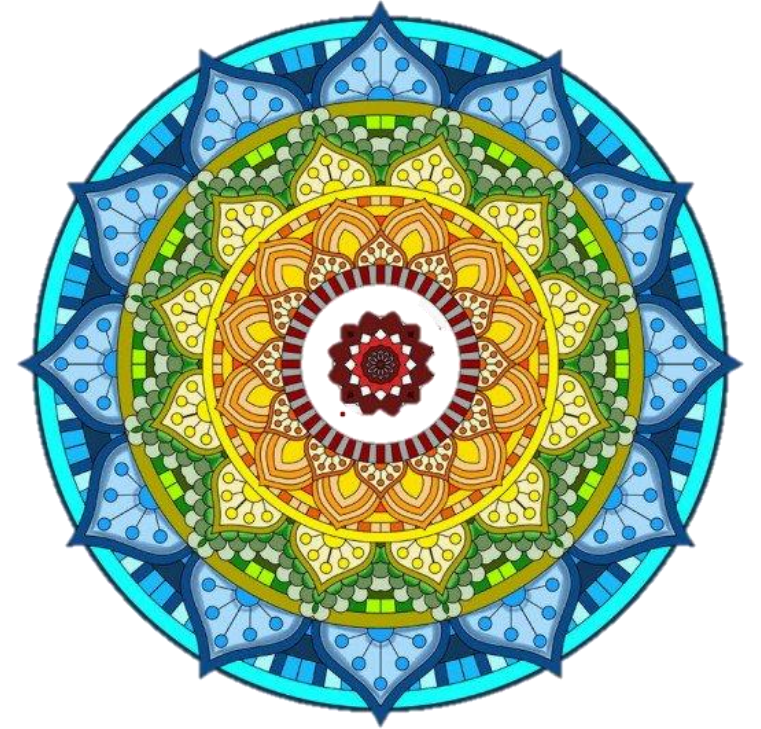
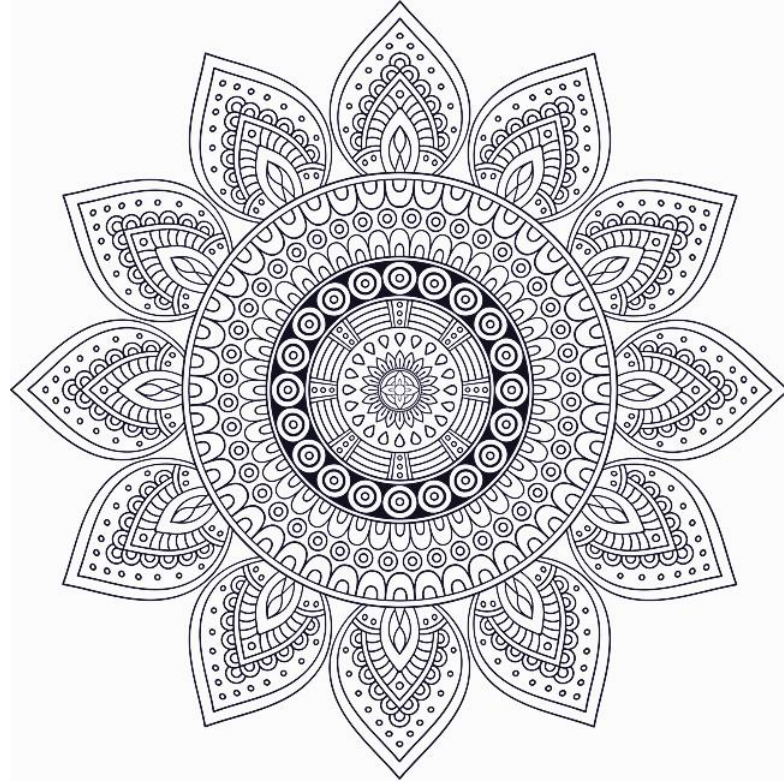


# O'YIN TERAPIYA

- .... — ushbu metod bolalarga va kattalarga qo'llaniladi.
- Terapiya davomida bolada o'z-o'ziga bahosi, muloqotchanligi, matorikasi oshib boradi.
- Terapiyani bolalar uchun alohida o'yin xonalarda, guruhij tashkil qilish o'rinli bo'ladi.
- O'yinchoqlar terapiya uchun alohida tanlanishi kerak.
- Kattalar uchun bu metod judayam kamdan kam holatlarda ishlatiladi. Albatta guruhij o'yinlar (mijozlar ishtirokidagi qog'irchoq teatri) bundan mustasno.
- Kattalar autizmi korreksiyasida predmetlar yordamida ushbu metodni qo'llash mumkin.

# Izoterapiya





# Musiqqa terapiya, raqs terapiya



# Musiqqa terapiya, raqs terapiya

Bu metodlar – ham psixologik ham fiziologik kasalliklarni davolash uchun ishlatiladi.

Kattalar va bolalarga birdek ishlatish mumkin.

Uni guruhiiy tarzda qo'llanilsa samarasi ko'proq bo'ladi.

Ushbu metodlarni har qanday treningda qo'llash mumkin.

Jamoani shakllantirish, stress menejment treninglarida ham bermalol qo'llash mumkin.





# Dance+Music

**Maktab yoshdagi bolalarda  
art-terapiya metodlarining  
rivojlantiruvchi va diagnostik  
potensialini**

## 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.



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 hamda bola bilan individual ishlash strategiyasini tuzishga yordam beradi.





Art-terapiya 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.



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



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



Ishtirokingiz uchun rahmat!