

BOLALARNING EMOTSIONAL VA AQLIY HOLATINI ART- TERAPIYASI ORQALI RIVOJLANTIRISH

Ikromjonova Odinaxon Axadjon qizi

Qo‘qon universiteti

maktabgacha ta‘lim yo‘nalishi 1-24 guruh talabasi

odinaxonikromjonova3@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20320730>

Annotatsiya “Art- terapiya” atamasi (so‘zma-so‘z: san‘at bolan davolash) rassom Adrian Xil tomonidan 1938-yilda sanatoriyalarda sil kasalligi bilan og‘rigan bemorlar bilan ishini tavsiflash jarayonida kiritilgan. Ushbu usullar AQSHda ikkinchi jahon urushi paytida fashistlar lageridan olingan bolalar bilan qo‘llangan. Dastlab, art-terapiya Z. Freyd va K. G. Yungning psixoanalitik qarashlarini aks ettirdi, unga ko‘ra mijozning badiiy faolyatining yakuniy mahsuloti (chizma, haykaltaroshlik va boshqalar) uning ongsiz aqliy jarayonlarini ifodalaydi. 1969-yilda Amerikada Amerika Art Terapiya Uyushmasi tashkil etildi. Art-terapiya usullari san‘atning turli xil turlari bilan ishlashga asoslangan art terapiyaning ko‘p turlari mavjud: izoterapiya (tasviriy san‘at bilan bog‘liq barcha narsalar: rasm, rasm, modellashtirish va boshqalar), rang terapiyasi, qum terapiyasi, musiqa terapiyasi, biblioterapiya (so‘z bilan ishlash - kompozitsion ertaklar, she‘rlar va boshqalar), raqs terapiyasi, dramaterapiya va boshqalar.

Kalit so‘zlar: Art- terapiya, stress, depressiya, nizo, emotsional, IQ, reaksiya, shaxs, baholash, ekologiya, ong, rivojlanish, terapiya

Kirish

Muhtaram yurtboshimiz **Sh.M. Mirziyoyev** oliy majlisga yo‘llagan murojaatida “Ilm-fan va ta‘limning qadriga yetib, davlatimizda ilm-fan va ta‘lim o‘rganish bilan muhit yaratilsa bobolarimizga munosib hayot va kelajakni qura olamiz”- deya ta‘kidlaganlar. Davlatimiz rahbari ta‘kidlagandek O‘zbekistonning ertangi kuniga ishonch mustahkamlash ajdodlarga munosib bo‘lish uchun islohotlarni ilmdan boshlash kerak. Art-terapiya maktabgacha yoshdagi bolalar uchun muhim ahamiyatga ega, chunki bu ularga his-tuyg‘ularni boshqarishga nutq muloqot va qobiliyatlarini rivojlantirishga o‘z-o‘zini hurmat qilishga xavfsiz ijodiy tarzda oshirishga yordam beradi. Bu muloqot yoki hissiyotlarni ifoda etishda qiyinchiliklarga duch kelgan bolalar uchun samarali usul bo‘lib tashvish va tajovuzni kamaytirishga yordam beradi, shu bilan birga aqliy muvozanatni rag‘batlantiradi va ijodkorlikni rivojlantiradi.

Art-terapiyaning maqsadi - bolaning ichki dunyosini erkin ifodalashga imkon berish, ruhiy taranglikni kamaytirish va o‘zini anglash jarayonini rag‘batlantirishdir.

Art-terapiya turlari

- Ertak -terapiya
- Qum -terapiya
- Musiqa -terapiya

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.

Maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyasida psixologik yondashuvlar tobora muhim o'rin egallab bormoqda. Ayniqsa, xulqi og'ishgan, ya'ni agressiv, impulsiv, emosional beqaror yoki muloqotga qiynaladigan bolalar bilan ishlashda an'anaviy pedagogik usullar har doim ham kutilgan natijani bermaydi. Bunday bolalar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini og'zaki ifodalay olmaydi, ichki kechinmalarini yashiradi yoki noto'g'ri shaklda namoyon qiladi. Shu bois psixologlar va pedagoglar tomonidan art-terapiya - san'at orqali davolash usullari keng qo'llanila boshlandi. Tasviriy faoliyat (akvarel, guash, rangli qalamlar, qum rasmlari, sham bilan chizish va boshqalar) bolaga o'zining ichki dunyosini xavfsiz, erkin va nazoratsiz ifoda qilish imkoniyatini beradi. Bu jarayon xulqi og'ishgan bolalarda agressiyani kamaytirish, emotsional barqarorlikni tiklash, o'ziga ishonchni oshirish va ijtimoiy moslashuvni yaxshilashda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi.

O'rinova Dilfuza Esanova tadqiqotlariga ko'ra, kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda art-terapiya (rasm, qum, ertak) orqali tasavvur va ijodkorlikni rivojlantirish bolaning emotsional holatini barqarorlashtirish, qo'rquv va xavotirlarni kamaytirish hamda noverbal o'zini-o'zi ifoda etish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu yoshda ijodiy jarayon yakuniy natijadan ko'ra muhimroq hisoblanadi.

Art-terapiya vositalari va uslublari. Rasm chizish- bola o'z ichki holatini tasvirlash orqali ifoda etadi, ularni tahlil qilish psixologga muammoni aniqlashga va tashxis qo'yish uchun zamin yaratadi.

Rang terapiyasi – his tuyg'ularni boshqarish boshqarish va ijodiy erkin muhitni yaratishga imkon yaratadi.

Loy bilan ishlash -sensor motor faolyat orqali stressni chiqarish uchun xizmat qiladi.

Kollaj tuzish, origami, haykalchalar yasash – bolaning dunyo qarashini va shaxsiy kechinmalarni ko'rsatib undagi qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradi. Amaliy tadqiqot natijalari. Nukus shahridagi 2- maktabgacha ta'lim tashkilotida 20 nafar 5- 6yoshli bolalar ishtirokida art-terapiya mashg'uloti o'tkazildi.

Dastlabki diagnostika natijalariga ko'ra 40% bolalarda tashvishli va qo'rqqoq xatti xarakterlar kuzatildi. 10 haftalik art-terapiya kursdan so'ng

80% ishtirokchi bolalarda emotsional barqarorlik kuchaydi;

60% da o'z fikrini erkin bildirishi kuchaydi.

bolalarning aksariyati ranglardan foydalanishda ijobiy ohanglarni tanladi

Nazariy qismda xorijiy va mahalliy olimlarning ishlariga tayanildi:

E. Kramer rasm chizish jarayoni bolaning emotsional energiyasini balanslashtirish va stressni kamaytirishda muhim vosita ekanligini ta'kidlaydi. **D.Dorina** art-terapiyani “so'zsiz psixoterapiya” deb atab, og'zaki ifoda qilinmagan ichki keskinliklarni san'at orqali ifodalashning ahamiyatini ko'rsatadi.

A.Kopytin ijodiy faoliyatning psixik rivojlanishdagi hal qiluvchi o'rinni egallashini qayd etadi.

V.M.Bexterev

musiqqa terapiyasi orqali psixo-vegetativ jarayonlarni tartibga solish va psixoemotsional barqarorlikni oshirish imkoniyatini ilmiy asoslaydi.

O. Karimova san’at vositalari orqali stress, tashvish va charchoqni kamaytirish, shuningdek ichki resurslarni tiklash samaradorligini ta’kidlaydi.

Umuman olganda, art-terapiya va tasviriy faoliyatga asoslangan metodlar maktabgacha yoshdagi xulqi og’ishgan bolalarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo’lib, pedagogika va psixologiya amaliyotida ilmiy asoslangan va samarali vosita sifatida tavsiya etiladi.

1. Individual yondashuvni kuchaytirish: Art-terapiya mashg’ulotlari bolaning shaxsiy xususiyatlari, emotsional holati va ichki dunyosini hisobga olgan holda individual tarzda tashkil etilishi lozim.

2. Metndlarni kombinatsiyalash: Tasviriy faoliyatning turli texnikalari (akvarel, guash, rangli qalamlar, qum terapiyasi, sham bilan chizish, kollaj) birlashtirib qo’llanilganda samaradorlik oshadi.

3. Doimiy monitoring va tahlil: Bolalarning emotsional va xulqiy o’zgarishlarini kuzatish uchun rang tanlash testlari, proektiv rasm tahlillari, kuzatuv kartalari va reflektiv suhbatlar muntazam qo’llanilishi tavsiya etiladi.

4. Guruhdagi ishlarni rag’batlantirish: Guruhda rasm chizish va ijodiy mashg’ulotlar bolaning ijtimoiy ko’nikmalarini rivojlantiradi, muloqotga kirishishini yengillashtiradi, jamoaviy hissiyotlarni shakllantiradi.

Xulosa

Yuqorida keltirilgan Art terapiya bolaning ichki qobiliyatlari va bir qarashda anglamaydigan qiziqishlarini ochishga yordam beradi. Xulosa qilib aytganda, yuqoridagi fikrlar har qanday davrda ham eskirmaydi, o’z mantig’ini yo’qotmaydi. Hozirgi davr uchun ham kerakli metod hisoblanadi. Bu usullar bilann birgalikda hozirgi zamon bilan hamnafasalikda yangicha metodlarni qo’llash anchagina yaxshi samara beradi.

References:

1. Sharipova Hanifa Alisher qizi Osiyo Xalqaro universiteti Pedagogika psixalogiya yo’nalishi 2-bosqich magistr talabasi <https://doi.org/10.5281/zenodo.10897650>
2. Xudoyberdiyeva Mushtariybegim Ravshanjon qizi^{1,*} 1Qo’qon Universiteti Ta’lim fakulteti o’qituvchisi * mrxudoyberdiyeva@kokanduni.uz
3. Yusufova M. Sh. (2021). “Xulqi og’ishgan bolalar bilan ishlashda psixologik yondashuvlar”. Ilmiy-amaliy jurnal, 4(18), 62–68.
4. Abdullayeva Jasmina, Abdurasulova Ruxshona Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Maktabgacha ta’lim yo’nalishi 3-kurs talabalari.
5. “Maktabgacha pedagogika” F.R.Qodirova, SH.Q.Toshpo’latova, N.M.Kayumova,
6. Maktabgacha ta’lim tashkilotida katta yoshdagi bolalarning ijodiy faoliyatini rivojlantirishda “Art- terapiya”ning ahamiyati. Tojiyeva Nargiza Ilhom qizi Ro’ziyeva Dilobar Chori qizi