

АУТИЗМ БОЛАНИ РИВОЖЛАНИШИДА АРТ-ТЕРАПИЯНИНГ АҲАМИЯТИ

Жуманиёзова Насиба Раматиллаевна

УрДу таянч докторанти

Tel: 94-230-80-83 nasibajumaniyozova80@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада аутизм болаларнинг ривожланишида арт-терапиянинг аҳамияти ва у орқали боладаги индивидуал хусусиятларни шакллантириш, стрессларини бартараф этиш, қўрқув ва фобияларини енгишга кўмаклашиш масалалари ёритилган. Ота-оналарга боласи билан ишлашда арт-терапиядан фойдаланишнинг самарали йўллари тушинтириб берилган.

Калит сўзлар: Аутизм, ривожланиш, арт-терапия, индивидуаллик, ўйин, машқ, хис-туйғу, хулқ-атвор, стрессни енгиш.

Аннотации: В данной статье освещается значение арт-терапия в развитии детей аутистов и вопросы формирования у ребенка индивидуальных особенностей, снятия стресса, помощи в преодолении страхов и фобий. Родителям разъясняются эффективные способы использования арт-терапии в работе с ребенком.

Ключевые слова: аутизм, развитие, арт-терапия, индивидуальность, игра, упражнения, эмоции, поведение, преодоление, стресса.

Annotations: This article highlights the importance of art therapy in the development of autistic children and the formation of individual characteristics in the child, stress reliefs, and held to overcome fears and phobias. Effective ways to use art therapy in working with theis child are explained to parents.

Key words: autism, development, art therapy, individuality, play, exercise, emotion, behavior, coping with stress.

Олиб борилаётган илмий тадқиқотларга қарамасдан аутизм синдромли болалар сонини ошиб бориши бу муаммонинг долзарб эканлигини англатади. Ушбу касалликнинг этиологияси, даволаш чоралари аниқ бўлмаганлиги сабабли мутахассислар турли йўллардан фойдаланган ҳолда амалий ёрдам беришга интилмоқдалар. Аутизм болаларнинг ота-оналарига психологик ёрдам бериш, фарзандларини ривожланишига кўмаклашиш, уларни жамиятга интеграциясини таъминлаш энг долзарб ва муҳим масалалардан биридир.[1]

Аутизм болаларни ривожланишида арт-терапиянинг самараси мавжуд эканлигини мутахассислар кўп маротаба такрорлашмоқда. Ва ушбу усулдан кенг фойдаланиб келинмоқда. Аутизм болалар учун арт-терапиянинг зарурати мавжуд. Ушбу терапия орқали боладаги мураккаб симптомларни енгилаштиришга ва индивидуал белгиларига психологик ёрдам кўрсатишнинг энг самарали усулларидан бири бўлиб қолмоқда. Болага тиббий дори воситаларидан ташқари тузатиш ишларини қўлланилиши ҳам муҳимдир. Арт-терапиянинг мақсади кўникмаларни шакллантириш ва аниқ мақсадларга эришишдир. Терапия ўйин, машқлар шаклида ўтказилганлиги



сабабли аутизм боланинг ҳиссиётини ифодаланишига имкон беради ва хавфсизлигига таъсир қилмайди. [2]

А.И.Копытинанинг фикрича арт-терапия бу ўз-ўзини назорат қилиш, ўз-ўзини намоён қилиш, ўз ички имкониятларини очиб бериш, тартибни ўрганиш ва даволаш механизмидир. [3]

Бизга маълумки, арт-терапия - турли ёшдаги болалар билан ишлашда ажойиб натижа берадиган психотерапевтик усулдир. Ижодий фаолият болага ҳиссий стрессни бартараф этишга, турли кўркувларни енгишга ва уйқуни нормада бўлишига ёрдам беради. Бундан ташқари, болаларнинг турли хил материаллар билан ўзаро таъсири ҳиссий ривожланишга, психоэмоционал ҳолатни яхшилашга, мушакларнинг зўриқишини камайтиришга, ижодий ва когнитив қобилиятларни ривожлантиришга ёрдам беради. [5]

Арт-терапия - ривожланишида нуқсонлари бўлган болаларда педагогик тузатишга йўналтирилган жараён сифатида ҳам қўлланилади. Арт-терапиянинг моҳияти болага терапевтик ва тузатувчи таъсирга эга эканлигидадир. Болалар билан ишлашда амалий санъатнинг таъсири орқали аутистик боланинг атрофидаги инсонлар билан мулоқот қилишга ўргатиш мумкин.

Арт-терапия инсонга санъат орқали, психологик муаммоларини ҳал қилишига кўмаклашади. Даволовчи машғулотлар албатта арт-терапевт, психолог ёки психотерапевт иштирокида ўтказилиши шарт. Арт-терапия усули ўз олдида қатор психологик вазифаларни қўяди. Шу сабаб унда мутахассис иштироки ва маслаҳати зарур. [6]

Арт-терапиянинг кўплаб турлари мавжуд бўлиб булар, мусиқатерапия, эртақтерапия, ўйинтерапия, рақстерапия, кумтерапиялар кабилардир. [2] Унинг ёрдами салбий ҳис-туйғуларни яъни агрессия, ғазаб, жаҳлни енгишга эришиш мумкин. Ижодий фаолиятдан кейин, аутизм бола тинчланиб, сокин тортиб қолади ва ўз имкониятларини юзага чиқаради. Мутахассислар томонидан ўтказилган арт-терапиянинг самараси анча юқори бўлиб, сабаби барча жиҳозларнинг етарли бўлиши ва уни ўтказиш техникасига тўлиқ амал қилинишидир. Бироқ, аутизм болалар ота-оналари билан кўп вақт бирга бўлганликлари сабабли уйда ҳам биргаликда самарали арт-терапия машқларини бажаришингиз мумкин. Жумладан қуйидаги машқларни бажариш орқали ҳам бола билан ота-она ўртасидаги муносабатларни ривожланишига эришиш мумкин. Бундай машқларни ота-она бевосита боласи билан биргаликда бажариши лозим бўлади. [2]

- **Биринчи машқ:** Бармоқларни бўйаш - бу энг қулай ва кўп қиррали арт-терапия машқи бўлиб, сиз 3-7 ёшдаги аутизм бола билан бажаришингиз мумкин. Бу машқ болани мукамал даражада бўшаштиради, стрессдан халос бўлишга ёрдам беради, қўлнинг сезгирлиги ва ижодкорлигини ривожлантиради. Болани бўёқларнинг рангини ўзи танлашга рухсат берилади.



-Иккинчи машқ: Моделлаштириш бўлиб, бунда шахс қалбидаги барча хисларини юмшоқ, эгилувчан материалга "айтиш"и мумкин бўлади. Бу машқ орқали аутизм боланинг ҳис-туйғуларини тушуниб олиш, улар нимани хоҳлаётганини англаш мумкин бўлади. Бу машқда пластилин, лой, хамир ва ҳатто мумдан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Аутизм болаларга бу машқ жуда ёқади.

-Учинчи машқ: Қўрқувни енгиш- бу орқали аутизм болага ўзининг иродаси ва жасоратини кўрсатиш имкони берилади. Бола ўзидаги психологик тўсиқни енгиб, ижодий ҳаракатлар орқали салбий ҳис-туйғуларини англаши керак. Шунда боладаги қўрқув сезиларли даражада камаяди.

-Тўртинчи машқ: Қум терапияси –бу машқни бажариш учун аутизм болага майдонда машқ бажариш учун шароит яратилади. Боладан қўллари ёки бошқа асбоблар ёрдамида қўрқувини чизиш сўралади. Кейин аутизм бола чизган қўрқув акс этган сурат ўчириб ташланади. Болага сеҳргар келиб, унинг қўрқувини йўқ қилгани ҳақида эртак ўйлаб топишимиз мумкин.

-Бешинчи машқ: Мусиқа терапияси – аутизм боланинг ҳиссий ҳолатига ижобий таъсир қилади. Бундан ташқари, ушбу машқ болаларнинг тасаввурини, концентрациясини фаол равишда ўз ичига олади ва ортиб бораётган ташвишларни энгиллаштиради. Ота-оналар фарзанди учун ёқимли мусиқани танлашлари керак. Аутизм бола мусиқа орқали хис қилганларини қалам ёрдамида чизиши сўралади. Бу жараён мураккаб лекин, жуда ҳаяжонли бўлади.

-Олтинчи машқ: Коллаж яратиш- аутизм болаларнинг ижодий қобилиятларини мукамал даражада ривожлантиради, салбий ҳис-туйғуларни енгишга ёрдам беради ва тасаввурни фаоллаштиради. Унинг ёрдамида сиз боланинг нима ҳақида ўйлашини ва уни нима ташвишга солаётганини билиб олишингиз мумкин. Коллажда қоғоз, фотосуратлар, стикерлар ва расмлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқди. Агар аутизм бола кичкина бўлса, ота-оналар коллаж учун материалларни ўзлари танлашлари мумкин. Ҳар қандай ҳолатда жараёнга аралашмаслик, ҳеч нарса таклиф қилмаслик, боланинг фаолиятини танқид қилмаслик керак. Аутизм болаларда нутқ яхши ривожланмаганлиги сабабли боланинг тайёрлаган коллождларини ўзингиз таҳлил қилишингиз керак. [7]

Хулоса сифатида шуни айтиш мумкинки, арт-терапиянинг қоидаси бу бажарилаётган машқларнинг эстетикаси эмас, балки аутизм боланинг хиссиётларни юзага чиқаришга интилишдир. Бу машқлар аутик боланинг фантазиясини ривожлантиради ва диққатини жамлашга кўмаклашади. Қўллардаги майда моторик ҳаракатларни ривожлантиради. Боладаги қатъиятлилиқ ва интизом шаклланади. Арт-терапиянинг турлари мавжуд бўлиб боланинг индивидуал хусусиятлари ва муаммоларига қараб мутахассис терапевт томонидан танланади. Аутизм бола билан самарага эришиш мутахассис ва ота-онадан сабр ва матонатни талаб қиладиган узоқ муддатли жараёндир. Сабаби аутизм боланинг диққати барқарор бўлмаганлиги учун бирор бир фаолият устида узоқ муддат ишлай олмаслиги мумкин. Арт-терапия икки



хил шаклда яъни индивидуал ва гуруҳий бўлади. Аутизм бола билан индивидуал ишлаш самара беради. Машқ давомийлиги 10-30 дақиқани ташкил қилади. Аутизм болаларда мавҳум идрок шаклланмаганлиги учун улар чиройли ва сюжетли шаклларни тушунмайдилар. Шунинг учун мутахассислар ва ота-оналар боладан кўп нарса талаб қилмаганликлари мақсадга мувофиқдир.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Башина В. М. Аутизм в детстве.– М. : Издательство «Медицина», 1999. 240 с. (Серия «Библиотека практикующего врача»). – ISBN 5-225-04534-0.
2. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб. : Речь, 2003. – 256 с.
3. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков. М. : Когито-Центр, 2007. – 260 с.
4. Крамер Э. Арт-терапия с детьми : пер. с англ. Г. Н. Нилова, Е. Д. Прой-дакова. 2-е изд. М. : Генезис, 2014. – 319 с.
5. <https://telegra.ph/ART-TERAPIYA-nima-12-11>
6. <https://guru.wildberries.ru/article/10-uprazhneniy-iz-artterapii-dlya-sovmestnogo-tvorchestva>
7. <https://or-sun.ru/art-terapiya-dlya-detej-s-ras/>