

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR BILAN ISHLASHDA ART-TERAPIYA. SEHRLI DUNYO YARATISH. BOLALAR UCHUN ART-TERAPIYA TURLARI

Abidova Dilafruz Sattarovna

Toshkent pedagogika kolleji

Annotatsiya: *Ushbu maqola maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda bolalar uchun "Art terapiya"ning ahamiyati va foydalanish usullari haqida ma'lumot berilgan.*

Kalit so'zi: *Art terapiya, bollalar, art terapiya usullari, art terapiya mashqlari, sa'nat terapiyasi, qum art terapiyasi, davolash, mukofatlash.*

Art-terapiya - Bu terapevtik, tuzatish va reabilitatsiya ishlarini o'z ichiga olgan markaziy psixoterapevtik sohalardan biridir. Bemorlarga yordam berish uchun tasviriy san'at vositalaridan foydalanishga asoslangan. "Art terapiya" atamasi dastlab ingliz tilida so'zlashadigan mamlakatlarda ishlatilgan. Bu yigirmanchi asrning birinchi yarmida paydo bo'ldi. Ushbu atama san'atni asos sifatida ishlatib, turli xil reabilitatsiya va davolash amaliyotini anglatadi.

Bola jazolar va mukofotlar haqida biladimi? Muvaffaqiyat va yaxshi xulq-atvor uchun tez-tez mukofotlar juda muhimdir! Sabablari va oqibatlarini haqida xabardor bo'lish. Bola muayyan harakatlar va xatti-harakatlarning sabablari va oqibatlarini kuzatadimi? Murabbiy yoki o'qituvchi ularni tushunishga yordam bera oladimi?

Shuni yodda tutingki, tarbiyalangan bolangiz bolangizni xursand qilishi kerak. Farzandingiz darslarda qatnashishdan bosh tortsa, tezda tushkunlikka tushmang, aksincha unga ko'proq foyda keltiradigan, dam oladigan va juda ko'p zavq keltiradigan mashqlar turini topishga harakat qiling. Hatto har kuni ertalab muntazam o'tish bo'lishi mumkin

Bugungi kunda bolalar uchun art-terapiya mashg'ulotlari bolalarga psixologik yordam berishning eng hayajonli, samarali va juda iqtisodiy usulidir. U ijodkorlik va o'yin faoliyatiga asoslangan.

Bolaning psixikasi zaiflik bilan tavsiflanadi, buning natijasida u o'ziga nisbatan ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishni talab qiladi. Axir, bola o'zini bilishni o'rganmoqda, u atrof-muhit va boshqa odamlar bilan tanishishni endi boshlaydi. Shuning uchun, hali ham kichkina hayot yo'lida chaqaloqlar uchun, masalan, oilada yoki bolalar bog'chasida ular uchun qiyinchiliklarga duch kelish juda qiyin. Ota-onalar haqiqatan ham bolalariga yordam berishni xohlashadi, lekin ko'pincha ular buni qanday qilishni bilishmaydi. Axir, tushuntirishlar yoki e'tiqodlar, o'qish eslatmalari va ogohlantirishlar yordam bermaydi va bolaning o'zi yolg'iz ularning ahvoliga nima sabab bo'lganini va u bilan nima sodir bo'lishini aniq tushuntirishga qodir emas. Masalan, nima uchun u bolalar bog'chasiga borishni rad etadi yoki qorong'ida nimadan qo'rqadi. Aynan shu hollarda art-terapevtik amaliyotlar ajralmas bo'ladi.

Bolalar uchun art-terapiya mashg'ulotlari odatda erkinroq shaklda o'tkaziladi. Turli psixologik qiyinchiliklar va muammolarni muhokama qilish va hal qilish o'yin yoki ijodiy faoliyat fonida yuzaga keladi. Bunday mashg'ulotlarda bola o'yin yoki ijoddan zavqlanish bilan bir vaqtda o'zining ijodiy qobiliyatlarini ochib beradi, kattalarning diqqat markazida bo'ladi, psixologik qiyinchiliklarni o'zlashtiradi, shaxsiy psixologik voqelikni o'zgartiradi.

Bolalar art-terapiyasi uchun mo'ljallangan barcha tadbirlarning asosiy sharti bolalarning tushunarli va xavfsizligi, mablag'larning mavjudligi va jozibadorligi.

Yuqorida sanab o'tilgan talablarga javob beradigan bolalar uchun eng keng tarqalgan va sevimli art-terapiya usuli qum terapiyasi hisoblanadi. Qum art terapiyasi amaliyotini o'tkazish uchun zarur bo'lgan narsa odatiy qum yoki qumloqdir. Qum bilan rasm chizish, qum qasrlari yoki boshqa raqamlarni yaratish yordamida bola taktik sezgirlikni rivojlantiradi, u yanada xotirjam bo'ladi. Bu bola o'zini shunday ifoda etadi.

Sizga faqat bir parcha qog'oz va qalam kerak bo'lgan eng qulay mashq bu doodlarni chizishdir. Bola bir vaqtning o'zida mutlaqo bepul, yakuniy natija haqida o'ylamasdan, qog'ozga chiziqlar chizig'ini chizadi va keyinchalik u qandaydir tasvirni keyingi ta'rifi bilan ko'rishga harakat qiladi. Ta'rif jarayonida bola allaqachon ongli ravishda uni chizish, konturlarni ta'kidlash, chiziqlarni ta'kidlash, ba'zi joylarni soya qilish va hk.

Izoterapiyaning yana bir qiziq turi - bu bitta bosma degan ma'noni anglatuvchi monotip. Bola sirtida bo'yoqni olmaydigan, masalan, plastmassa yoki linolyumda siyoh, siyoh, akvarel va hokazolardan foydalangan holda chizmalar (dog'lar, chiziqlar va hokazo) yaratishi kerak. So'ngra sirt ho'llanayotgandek qog'oz varag'i surtiladi. . Olingan qog'ozdagi oyna tasvirini bolaga berish kerak, shunda u uni tekshirishi, nima bo'lganini tasvirlashi, tasvirni qo'shishi yoki chizishi mumkin.

Art-terapiya mashqlari

Art-terapiya va boshqa psixoterapevtik amaliyotlar o'rtasidagi asosiy farq odamlarga ma'lumot etkazishning asosiy mexanizmi sifatida og'zaki bo'lmagan aloqalardan foydalanish hisoblanadi. Uning asosi odamga har qanday savollarga javob topishga, ichki inhibe qiluvchi omillarni engishga, qo'rquvni engishga yordam beradigan amaliy mashg'ulotlardan iborat.

Art-terapiya mashqlari g'oyalar, voqealar, his-tuyg'ularni o'rganishga, shaxslararo munosabatlarni, ko'nikmalarni rivojlantirishga, o'z-o'zini hurmat qilish va kuchlarga ishonchni oshirishga, o'z "men" ning yangi, yanada muvaffaqiyatli qiyofasini yaratishga imkon beradigan vositadir.

Art-terapiya sessiyasi ikki qismdan iborat. Birinchi qism mijozning ijodiy ifodasini o'z ichiga oladi, tabiatda og'zaki bo'lmagan, uchrashuvning o'ziga xos tuzilishini o'z ichiga olmaydi. Ushbu qismdagi bemorlarning o'zini namoyon qilishining asosiy vositasi ijodiy faoliyat, masalan, chizish yoki modellashtirishdir. Ikkinchi qismda og'zaki mexanizmlar ustunlik qiladi. U birinchisidan keyin keladi va ijodiy faoliyat mevalarini og'zaki faol muhokama qilishdan iborat.

Etakchi psixoterapevtlar orasida eng mashhur art-terapiya usuli kollaj deb hisoblanadi, chunki bu shifokorga bemorning hozirgi ruhiy holatini baholashga, eng qiziqarli voqealarni aniqlashga imkon beradi. Ushbu mashqning asosiy xususiyatlari - bu mijozning ijobiy hissiy

tajribalarini, har qanday odamni, hatto san'atdan mutlaqo uzoq bo'lgan odamning o'zini namoyon qilish imkoniyatini, maksimal imkoniyatni ochib berishini ta'kidlash. Kollaj odam bilan ishlashda juda samarali vosita hisoblanadi.

Loydan figuralarni yaratish insonga o'z his-tuyg'ularini, tajribalarini modellashtirish orqali yaratishga imkon beradi. Ushbu mashqning ko'plab variantlari mavjud, ular loy tomirlarini yaratishdan tortib, tana qismlarini modellashtirishgacha. Bolalar bilan art-terapiya va ularning mashqlari mehnat qobiliyatini oshirish, kuchlanishni engillashtirish, ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Musiqa terapiyasi, raqs va drama terapiyasi, ertak terapiyasi bugungi kunda eng dolzarb hisoblanadi.

Musiqani tinglash, turli xil asboblarni chalish, ohang ritmiga ko'ra urish va qarsak chalish - bularning barchasi bolalarning ish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi, stressni kamaytiradi, badiiy qobiliyatlarning rivojlanishiga hissa qo'shadi. Dramatik terapiya muloqotni o'rgatadi, etarli darajada o'zini o'zi anglashga hissa qo'shadi. Bolalar bilan art-terapiya va raqs terapiyasi mashqlari nevrozlar va komplekslarning oldini olishga qaratilgan.

Art-terapiya usullari

Zamonaviy art-terapiya cheksiz ko'p sohalar va texnikalarga ega. Shuning uchun, bugungi kunda individual psixikaning holatini to'liq aks ettiradigan individual terapevtik usulni tanlash kifoya qiladi va shu bilan birga u buni yaxshi anglaydi.

Art-terapiyaning ikkita asosiy usuli mavjud: passiv va faol.

Passiv usul mijoz tomonidan boshqa shaxslar tomonidan yaratilgan ijodiy ishlarni iste'mol qilishdan iborat. Masalan, siz rasmlarni ko'rishingiz, san'at asarlarini o'qishingiz, musiqiy asarlarni tinglashingiz va hk. Faol usul mijoz tomonidan mustaqil ravishda ijodiy mahsulotlarni yaratishga asoslanadi, shu bilan birga ularning ijodining estetik qiymati va go'zalligi baholanmaydi.

Art-terapiya usullari psixoterapevtga bemorga individual yondashuvni va ishning guruh shakllarini maqbul ravishda birlashtirishga imkon beradi. Art-terapevtik usullar, qoida tariqasida, psixokorreksiyaning barcha dasturlarida mavjud bo'lib, ularni to'ldiradi va boyitadi.

Art-terapevtik ta'sir sublimatsiya mexanizmiga asoslanadi, bu psixikaning energiyasini shikastlovchi omildan maqbul yo'l - ijodkorlikka yo'naltirishdan iborat. Boshqacha qilib aytganda, agar mavzuda tashvishli tajribalar to'plangan bo'lsa, u ularni ijodiy faoliyat orqali ifodalashga harakat qilishi va o'zlarini engillashtirishini his qilishi mumkin. Bu art terapiyaning shifobaxsh ta'siri. Biroq, nimani hayajonlantiradiganini yaratish - bu birinchi qadam. Ikkinchi bosqich rasmni ijobiy tomonga o'zgartirish bo'ladi. Tasvirning o'zgarishi bilan bir vaqtda, ichki vakillikning o'zgarishi ham yuz beradi, shu sababli odam umidsiz bo'lib tuyulgan vaziyatdan chiqish yo'lini topadi.

Art-terapevtik texnikalar va metodlarni qo'llagan psixokorreksiya mashg'ulotlari, ayniqsa yosh o'quvchilar bilan ishlashda samaralidir, chunki ular bolalarni charchamaydilar, butun dars davomida mehnat qobiliyatini va faolligini saqlaydilar.

Art-terapiya (inglizcha "art-terapiya" dan) - tom ma'noda "san'at bilan davolash" degan ma'noni anglatadi. Bu san'at va ijodkorlik yordamida shifo va psixologik tuzatish usullarining jadal rivojlanayotgan to'plami.

Har qanday san'atni muntazam o'qitishga yo'naltirilgan darslardan farqli o'laroq, art-terapiya mashg'ulotlari o'z-o'zidan bo'lib, natijaga emas, balki ijodiy jarayonga yo'naltirilgan. Erkin ijodkorlik holati hissiy yengillik, o'z-o'zini ifoda etish imkoniyatini beradi va shunchaki jarayonning barcha ishtirokchilariga katta zavq bag'ishlaydi.

Birinchi marta art terapiya XX asrning 40-yillarida Qo'shma Shtatlarda Ikkinchi Jahon urushi davrida fashist lagerlaridan chiqarilgan bolalar bilan ishlash uchun qo'llanila boshlandi. Keyin art-terapiya, birinchi navbatda, diagnostika maqsadlarini ko'zladi. Hozirgi vaqtda art-terapiya nafaqat o'z dolzarbligini yo'qotmadi, balki aksincha, avlodlar tajribasida isbotlangan tuzatuvchi va terapevtik ta'sir tufayli rivojlanib, keng tarqaldi. U kattalar va bolalarda muvaffaqiyatli qo'llaniladi va art terapiya darslari bolalar bog'chasining uslubiy dasturlariga kiritilgan. Maktabgacha yoshdagi va nogiron bolalar uchun art-terapiya ayniqsa yorqin natijalar beradi. Usullarning mavjudligi va kontrendikatsiyaning yo'qligi har qanday yoshdagi va har qanday sog'liq uchun har qanday odam uchun art-terapiya bilan shug'ullanish imkonini beradi.

Art-terapiya vazifalari:

- psixologik muammolar diagnostikasi;
- qatag'on qilingan fikrlar va his-tuyg'ularni eng kam og'riqli yo'li;
- jamiyat nuqtai nazaridan etarlicha moslashuvchanlik, tajovuzkorlik va boshqa salbiy namoyishlar;
- psixoterapevtik davolash samaradorligini oshirish (yordamchi usul sifatida art terapiya);
- hislar va his-tuyg'ularga e'tibor berishni o'rganish;
- ijtimoiy tarmoqlarga yordam berish;
- ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish;
- o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini rivojlantirish;
- o'z-o'zini hurmat qilishni oshirish.

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, modellashirish va boshqalar), rang terapiyasi, qum terapiyasi, musiqa terapiyasi, biblioterapiya (so'z bilan ishlash - kompozitsion ertaklar, she'rlar va boshqalar), raqs terapiyasi, dramaterapiya va boshqalar. Art-terapiyaning har bir turi mutaxassislariga tegishli bo'lgan o'ziga xos tor usullariga ega. Umuman olganda, aytish mumkinki, barcha turdagi art terapiya usullari miya yarim sharlari faoliyatini "almashtirish" ga asoslangan. Chap yarim shar - bu tsenzura, ong, ongning o'ziga xos turi bo'lib, ular ba'zida samimiy his-tuyg'ularni bostirishga imkon bermaydi. Ijodiy faoliyat davomida faollashtirilgan o'ng yarim shar, haqiqiy tajribani ifoda etish uchun yo'l ochadigan behush jarayonlarni qo'zg'atadi. Natijada, yarimsharda art-terapiya darslari "birgalikda" ishlashni boshlaydilar va bu ish ichki, ongsiz



muammolarni: qo'rquvlar, komplekslar, kliplar va boshqalarni aniqlash va tuzatishga qaratilgan.

Maktabgacha yoshdagi art-terapiya

Xulosa qilib, sizni maktabgacha yoshdagi bolalar uchun eng mashhur art-terapiya mashqlari bilan tanishtiramiz. Bolalar badiiy terapiyasi mashg'ulotlarining asosiy sharti - mablag'larning mavjudligi, jozibadorligi, aniqligi va xavfsizligi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. **Sh. M. Mirziyoyev Oliy majlisga murojati. "Xalq so'zi" gazetasi 2021 yil**
2. PQ-3261 09. 09. 2017 Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takominlashtirish chora tadbirlari to'g'risida.
3. Yosh bolalar uchun art terapiya A.I.Kopitin, E.E. Svistovskaya