

MAKTABGACHA YOSH BOLALARDA ART-TERAPIYA METODLARI

Sa'dullayeva Ma'suma Abduraxmon qizi

MTTDMQTMO Instituti katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada art-terapiya tushunchasi, uning ilmiy asoslari va psixologik ahamiyati, shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda qo'llaniladigan asosiy metodlar — ertak-terapiya, qum-terapiya va ijodiy amaliyotlar tahlil qilinadi.

Tayanch so'z va iboralar: psixologik korreksiya, terapevtik metodlar, psixologik diagnostika, tamoyillar, individual yondashuv, konfliktlar, o'zini anglash.

Annotation. The article analyzes the concept of art therapy, its scientific foundations and psychological significance, as well as the main methods used when working with preschool children — fairy-tale therapy, sand therapy, and creative practices.

Keywords: psychological correction, therapeutic methods, psychological diagnostics, principles, individual approach, conflicts, self-awareness.

Аннотация. В статье анализируются понятие арт-терапии, её научные основы и психологическое значение, а также основные методы, применяемые в работе с детьми дошкольного возраста — сказкотерапия, песочная терапия и творческие практики.

Ключевые слова: психологическая коррекция, терапевтические методы, психологическая диагностика, принципы, индивидуальный подход, конфликты, самосознание.

Bugungi kunda inson psixikasining murakkabligi, tez o'zgaruvchi ijtimoiy muhit va hayotdagi stress, travma hamda ruhiy muammolar bilan bog'liq vaziyatlar art-terapiya metodlarini dolzarb qiladi. Bolalar va kattalar turli yoshda yuzaga keladigan ruhiy zo'riqish va hissiy tarangliklarni engishda yordamga muhtoj.

Shu nuqtai nazardan, art-terapiya — san'at vositalari orqali psixologik yordam ko'rsatish, emotsiyalarni boshqarish va shaxsiy rivojlanishni rag'batlantirishning samarali usuli sifatida namoyon bo'ladi.

Art-terapiya san'at orqali insonning ichki kechinmalarini ifodalashga, ichki konfliktlarni hal qilishga va ruhiy muvozanatni tiklashga imkon beradi. U rasm chizish, qum bilan ishlash, ertak va hikoyalar orqali ijodiy faoliyatni qo'llash, shuningdek, emotsional va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish kabi turli metodlarni o'z ichiga oladi.

Art terapiya bolaning ichki dunyosini erkin ifodalashga imkon berish, ruhiy taranglikni kamaytirish va o'zini anglash jarayonini rag'batlantirishdir. Shuningdek Art-terapiya ko'plab psixologik maktablar va nazariyalarga asoslanadi. Psixologik nazariya asosida san'at orqali insonning ongsiz qatlamlari, ichki konfliktlari yuzaga chiqadi va ular bilan ishlash mumkin bo'ladi.

Art-terapiya asosan quyidagi psixologik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi:

Emotsiyalarni boshqarish: San'at faoliyati stressni kamaytirishga, qo'rquv va xavotirlarni yengishga yordam beradi.

O'zini anglash: Bola o'z his-tuyg'ularini, fikrlarini va ichki kechinmalarini ifodalaydi, shu orqali shaxsiy o'sish jarayoni boshlanadi.

Ichki konfliktlarni hal etish: Rasm va boshqa ijodiy ifodalar yordamida ichki nizolar va ruhiy muammolar tashqi ko'rinishga chiqadi, bu ularni tahlil qilish va bartaraf etishni osonlashtiradi.

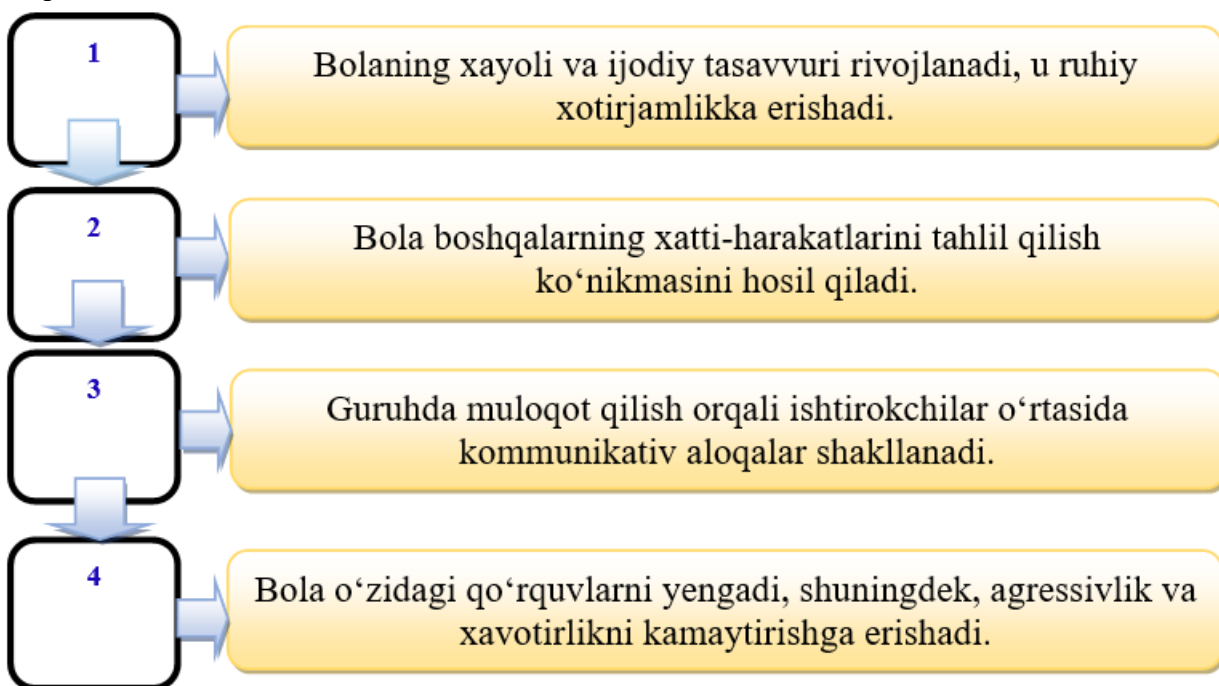
Ijtimoiy moslashuv: Guruhda amalga oshiriladigan art-terapiya mashg'ulotlari shaxsaro munosabatlarni yaxshilaydi va kommunikativ ko'nikmalarni oshiradi.

Art-terapiya — zamonaviy psixologiyaning samarali va ko'p qirrali metodi bo'lib, bolaning ruhiy salomatligini saqlash va yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlar va amaliyotlar art-terapiyaning turli yosh va ijtimoiy guruhlar uchun foydali ekanligini tasdiqlaydi. Kelajakda bu sohani yanada chuqur o'rganish va rivojlantirish psixologik yordam sifatini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Art-terapiyada san'atning deyarli barcha turlari bolaning ruhiy-emotsional holatini yaxshilaydi. Bolaning ichki muammolariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, qo'rquvlarini, xohish-istaklarini va maqsadlarini anglashni, ularni mavjud bo'lgan ijodiy yo'llar orqali ifodalashni o'rgatadi.

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. Ushbu ma'ruzada art-terapiyaning uchta asosiy yo'nalishi — ertak terapiyasi, qum terapiyasi va ijodiy amaliyotlar haqida to'xtalib o'tamiz.

Ertak terapiya — psixologiyada ertaklar va hikoyalar yordamida ruhiy jarayonlarni o'rganish va muammolarni hal qilish usuli hisoblanadi. Ertaklar inson ongiga chuqur ta'sir qiladi, ularning ma'nolari insonning ichki tajribalari va muammolari bilan bog'liq bo'ladi. Terapevt bemorni ertaklar orqali o'z his-tuyg'ularini tushunishga, hayotdagi murakkabliklarni yengishga yo'naltiradi.

Qum-terapiya – bu psixologik yordam ko'rsatishning ijodiy usuli bo'lib, bolalar o'z ichki dunyosini maxsus qum qutisi yordamida ifodalaydi. Terapevt va bola birgalikda qum ustida sahnalar yaratadi, turli figurkalar va modellar orqali hissiyotlar, ichki konfliktlar va hayotiy vaziyatlar tasvirlanadi. Qum bilan ishlash bolaga o'zini so'zsiz ifoda etish, stress va ruhiy zo'riqishni kamaytirish, motorika va sezgi faoliyatini rivojlantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, qum-terapiya diagnostik vosita sifatida ham ishlatiladi: bola yaratgan sahnalar orqali uning ichki holati, qo'rquv va xavotirlari aniqlanadi.



Qum-terapiya jarayonida bola o'zini erkin his qilishi muhim ahamiyatga ega. Shu sababli terapevt bolaning har bir harakatini kuzatadi, lekin uning ijodiy jarayoniga bevosita aralashmaydi. Bu

yondashuv bolaning tabiiy ravishda o'z his-tuyg'ularini namoyon etishiga, ichki ehtiyojlarini ramziy obrazlar orqali ifodalashiga imkon yaratadi. Qum bilan o'ynash jarayoni bolaning psixik holatini muvozanatlashtiradi, unda o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Qum-terapiyaning yana bir muhim jihati — uning rivojlantiruvchi xususiyatidir. Bolalar qumda turli shakllar yasash, figurkalarini joylashtirish yoki hikoyalar yaratish jarayonida fazoviy fikrlashni, mantiqiy mushohadani va tasavvur faoliyatini rivojlantiradi. Shu bilan birga, mayda motorika bilan bog'liq harakatlar miya faoliyatini faollashtiradi, nutq rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va kognitiv jarayonlarning takomillashuviga xizmat qiladi.

Terapevtik jihatdan qaraganda, qum-terapiya bolaga o'z his-tuyg'ularini xavfsiz makonda qayta boshdan kechirish imkonini beradi. Agar bola real hayotda o'zini ojiz, qo'rqinchli yoki nazoratsiz vaziyatlarda his qilgan bo'lsa, qum qutisi unga bu holatlarni qayta yaratish va ularni boshqarish imkonini beradi. Shu tariqa, bola travmatik tajribalarni bartaraf etishi, ichki qarama-qarshiliklarni anglab yetishi va ularni konstruktiv yo'l bilan hal qilishni o'rganadi.

Qum-terapiya bilan ishlashda muhim tamoyillardan yana biri — individual yondashuvdir. Qum-terapiya jarayonida ota-onalar bilan hamkorlik ham muhim o'rin tutadi. Pedagog bolaning mashg'ulotlardagi faolligi, tanlagan obrazlari va sahnalaridagi o'zgarishlar haqida ota-onalarga umumiy tavsiyalar beradi. Biroq terapiya sir-sinoatini to'liq oshkor etmaydi, chunki bolaning ishonchini saqlab qolish ustuvor vazifalardan biridir. Ota-onalarning bolaning emotsional ehtiyojlarini yaxshi tushunishi, uy sharoitida ham unga qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishi terapiyaning samaradorligini yanada kuchaytiradi.

Shuningdek, qum-terapiya inklyuziv ta'lim jarayonida ham keng qo'llaniladi. Maxsus ehtiyojli bolalar, jumladan, autizm spektri buzilishi, nutq rivojlanishidagi kechikish yoki emotsional-behavioral qiyinchiliklari bo'lgan bolalar bu metoddan katta foyda ko'rishadi. Qum bilan ishlash ular uchun tabiiy va qo'rqinchli bo'lmagan faoliyat bo'lib, sensor integratsiyaning rivojlanishiga yordam beradi, xavotir darajasini pasaytiradi va ijtimoiy muloqotga kirishishni osonlashtiradi.

Qum-terapiyaning samaradorligi ilmiy tadqiqotlar bilan ham tasdiqlangan. Tadqiqotlar bolalarda tashvish darajasining kamayishi, agressiv reaksiyalarning pasayishi, o'zini boshqarish va muammolarni hal qilish ko'nikmalarining kuchayishi kabi ijobiy natijalarni ko'rsatmoqda. Shuning uchun bu metod nafaqat psixologlarda, balki pedagoglar, defektologlar va logopedlar orasida ham keng qo'llanilmoqda.

Xulosa qilib aytganda, qum-terapiya maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda samarali, xavfsiz va tabiiy psixologik yordam vositasi hisoblanadi. Ushbu metodning asosiy afzalligi — bolaning ichki dunyosini ramziy obrazlar orqali erkin ifodalashi, o'z his-tuyg'ulari va kechinmalarini qayta boshdan kechirishi hamda ularni konstruktiv tarzda tartibga solish imkoniyatidir. Qum-terapiya nafaqat korreksion-profilaktik maqsadlarda, balki diagnostik jarayonlarda ham muhim vosita bo'lib, boladagi yashirin xavotirlar, qo'rquvlar va ichki ziddiyatlarni aniqlashga xizmat qiladi

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Kopitin A.I., Svistovskaya E.E. *Yosh bolalar uchun art-terapiya*.
2. Ahmedova Z. *Kichik bolalardagi katta qo'rquvlar*. Toshkent: 2018.
3. Sh.Shodmonova. *Maktabgacha ta'lim pedagogikasi*. Toshkent: 2008.
4. B.M. Umarov. *Psixologiya*. Toshkent: 2012.
5. M.Mirqosimova, Z.Qosimova, F.Rasulova. *Umumiy pedagogika va psixologiya*. Toshkent: 2022.
6. Копытин А.И. *Теория и практика арт-терапии*. СПб.: Питер, 2002.