

KICHIK MAKTAB YOSHI O'QUVCHILARDA ART TERAPIYA ORQALI TASAVVUR VA IJODKORLIKNI RIVOJLANTIRISH

D.M.Qobulova
O.R.Avezov

Tayanch so'zlar: *art - terapiya, empirik, kreativlik, status, sublimatsiya, diagnostika, intellekt, mexanizmart terapiya, diagnostika, intellekt, ambivalentlik, komponent, mexanizm.*

Keywords: *art therapy, empirical, creativity, status, sublimation, diagnostics, intellect, ambivalence, mechanism therapy, diagnostics, intellect, ambivalence, component, mechanism.*

Mavzuning dolzarbligi: Dunyoda jamiyat ravnaqi ko'p jihatdan uning intellektual imkoniyatlari bilan belgilanadi. Chunki ilmiy yutuqlari yuqori darajada rivojlangan mamlakat barcha sohalarda doimo ilg'or bo'ladi. Jahon davlatlarining ijtimoiy-tarixiy rivojlanishida yoshlarga bo'lgan e'tibor muhim o'rin egallaydi. Yoshlarning huquqlarini himoya qilish, ularga imkoniyatlar yaratish, ularning manfaatlarini ifoda etuvchi huquqiy baza yaratilishi davlatning kelajakda taraqqiyot darajasini belgilab beradi. Mamlakatimizda ta'lim tizimida yuz berayotgan jadal o'zgarishlar sababli yangi qoidalarning, yangicha tizimning paydo bo'lishi ijodkor shaxsning rivojlanishiga ulkan talablar qo'yadi. Ijodkor shaxs o'z taraqqiyotining barcha bosqichlarida jamiyat tomonidan tan olinadi va ma'lum ijtimoiy statusiga ega bo'ladi. Psixologik tadqiqotlarda ijodkorlikni rivojlantirish bilan bog'liq sohalar – o'quvchining ijodiy muammolarni hal etish muvaffaqiyatini belgilovchi xususiyatlari alohida o'rin tutadi. Inson psixologiyasini tushunish, tahlil qilish va rivojlantirishga jiddiy e'tibor berish masalasi hamma zamonlarda va hamma davlatlarda ham ijtimoiy – iqtisodiy taraqqiyotning yetakchi vazifalaridan biri bo'lib kelgan.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi: Umuman ijodiylikni shakllantirish, art- terapiya usullari, kreativlikning psixologik jihatlari bo'yicha sotsiologlar va pedagoglar, san'atshunos olimlar (B.G. Ananyev, D.S.Bruner, A.V. Brushlinskiy, L.S. Vigotskiy, V.V.Davidov, P.I. Ivanov ,P.Y Galperin,U.Nayser, R.G Natadze, O.I Nikiforova A.M Matyushkin,S.L.Rubinshityn, R Solso, O. K .Tixamirov ,J.Gilfort, E.E Tunik va boshqalar) o'z tatqiqot masalalariga asoslanib, munosabatlarning turli yo'nalishlar bo'yicha tatqiqot obyektiga aylantirganlar va ma'lum darajada shaxsdagi ijodkorlik, ijodiy qobiliyatlarning shakllantirishning nazariy fundamental asoslarini yaratganlar .

So'nggi yillarda art-terapiya turli xil psixologik muammolarni hal qilishning ajoyib usuliga aylandi. "Art healing" samarali va foydalidir, shuning uchun u yoshidan qat'i nazar, bemorlar bilan ishlashda keng qo'llaniladi. Albatta, har qanday ma'lumot ko'pchilik uchun qiziqarli. Masalan, bunday tuzatish usullari qanday ko'rinishga ega, uning turlari qanday. Art-terapiyada deyarli hech qanday cheklovlar va kontrendikatsiyalar yo'q, ammo bu sizga haqiqatan ham yaxshi natijalarga erishishga imkon beradi. Ko'pincha ota-onalar bunday ish usullariga qiziqishadi, chunki ular har qanday yoshdagi bolalar uchun qo'llaniladi. Bundan tashqari, mijozning o'zi (qaysi bo'lishidan qat'iy nazar yosh guruhi u murojaat qiladi) sessiyalar o'yin va o'yin-kulgi shaklida taqdim etiladi, bu esa unga to'liq ochilish imkonini beradi. Xo'sh,

bolalar va kattalar uchun art-terapiyaning asosiy turlari qanday ko'rinishga ega? Darslar qanday o'tkaziladi? Tuzatish uchun qanday materiallardan foydalanish mumkin? Art-terapiyaning maqsadlari qanday? Qanday natijalarni kutish mumkin? Ko'pchilik bu savollarga javoblarni qiziqtiradi.

Art terapiya nima? Zamonaviy psixologiya Art-terapiya haqida tez-tez tilga olinadi. Ushbu texnikaning turlari va texnikasi xilma-xil bo'lib, bu tajribalar uchun katta maydonni ta'minlaydi. To'liq ma'noda, bu atama san'atni davolashni anglatadi. Darhaqiqat, mashg'ulotlar davomida bemorlar o'zlarining his-tuyg'ularini va his-tuyg'ularini ifoda etish, o'zlarining shaxsiy xususiyatlarini o'rganish, turli xil san'at turlari, jumladan, chizish, raqs, yozish, haykaltaroshlik va boshqalarni qo'llash imkoniyatiga ega.

Psixologiyada eng mashhur art-terapiya turlarini ko'rib chiqishdan oldin, ushbu tuzatish texnikasining yaratilish va rivojlanish tarixiga e'tibor qaratish lozim.

Badiiy ishlov berish sxemasi dastlab bunday nazariyalarda taqdim etilgan mashhur shaxslar, Z. Freyd, K. Jung, A. Maslou kabi. Ammo amalda gipotetik modellar faqat XX asrning 30-yillarida qo'llanila boshlandi. Shunga o'xshash tuzatish usuli urush tugaganidan keyin Germaniyadan AQShga kelgan bolalarni davolashda qo'llanila boshlandi. O'sha paytda art terapiya stressni yyengish va fashistlar lagerlarida olingan jarohatlarni yengishning deyarli yagona usuli edi.

Birinchi tajribalar berdi ijobiy natija shuning uchun "badiiy shifo" tobora ommalashib bordi. Bugungi kunda art-terapiyaning deyarli barcha turlari psixoterapiyada keng qo'llaniladi. Ushbu uslub insonga ko'plab muammolarni tushunish va hal qilish, uning shaxsiyatining yangi qirralarini ochish imkonini beradi.

Art-terapiya psixoterapiyaning zamonaviy yo'nalishlaridan biri bo'lib, rus tiliga tarjima qilinganida "art-davolash" ma'nosini anglatadi. Ushbu atama birinchi marta 1938 yilda Adrian Xill tomonidan ishlatilgan va tez orada keng tarqaldi.

Ko'pincha, art terapiya san'atning vizual doirasi, ya'ni ko'z bilan ko'riladigan narsa deb tushuniladi. Ushbu texnikaning samaradorligi shundaki, u hissiyotlar bilan tajriba o'tkazishga, ularni ramziy darajada o'rganishga va ifoda etishga imkon beradi. Art terapiya - bu sizning ongsizligingizga sayohat. Tushlar singari, u odamga qalbining yashirin burchaklarida yashiringan narsalarni ochib beradi.

Art terapiya jarayonida odamning o'z travmatik tajribasi, tajribasi va kasalliklariga munosabati o'zgaradi. Ushbu psixologiya metodidan foydalanish nimada?

Art terapiya usullari quyidagilarga yordam beradi:

O'z-o'zini tasvirlash va ijobiy o'z-o'zini anglashni shakllantirish;

O'z his-tuyg'ularingizni va his-tuyg'ularingizni o'rganish va ifoda etish;

Muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish;

Oila a'zolarini hissiy jihatdan yaqinlashtirish;

Oilada va ishda psixo-emotsional stressdan xalos bo'lish;

Ijodiy faoliyatning har xil turlari uchun qobiliyatlarni rivojlantirish;

Ichki potentsialingizni ochib berish.

Bugungi kunda artterapiyaning eng keng tarqalgan turlari quyidagilar:

Art terapiya (Art terapiya) yoki izoterapiya.

Musiqiy terapiya (musiqiy terapiya).

Raqs terapiyasi.

Dramaterapiya.

Ertak terapiyasi.

Biblioterapiya (ijodiy yozuv).

Izoterapiya va ertak terapiyasi kabi mashhur sohalar haqida batafsilroq to'xtalamiz.

Izoterapiya... Ushbu sohada, yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, tasviriy san'at - rasmning barcha turlari, mozaikalar, kollajlar, bo'yanish, bodibilding, niqoblar, modellashtirishning barcha turlari, qo'g'irchoqlar, fotosuratlar va boshqa ko'plab narsalar mavjud. Bu juda ko'p sonli texnik, texnik va texnikaga ega bo'lgan eng rivojlangan yo'nalish. Aynan chizilgan rasmdan boshlab psixoterapevtik yo'nalish sifatida artterapiya tarixi boshlandi. Izoterapiyaning afzalliklari - kontrendikatsiyalarning yo'qligi, nisbatan qulay foydalanish, materiallarning boyligi, boshqa har qanday psixoterapiya sohalarini bilan birgalikda foydalanish qobiliyati.

Ko'p odamlar rasm chizishdan qo'rqishadi, shuning uchun psixolog mashg'ulotlarida ko'pincha quyidagi so'zlarni eshitadilar: "Men chizolmayman!"

Bu ko'pincha maktabdan boshlab o'z faoliyatimizni doimiy ravishda baholashga odatlanib qolganligimiz bilan bog'liq. Lekin men xursand bo'lishga shoshildim - hech kim sizning ishingizga baho bermaydi. Art-terapiya sizning his-tuyg'ularingizni ifoda etish, o'zingiz haqida rasm chizish orqali aytib berish uchun kerak. Va buning uchun qo'lingizda cho'tkani qanday tutishni o'rganish kifoya. Men hatto chizish qobiliyati jarayonga xalaqit berishi mumkin, deyman, chunki tasvirning to'g'ri texnik bajarilishi haqiqiy his-tuyg'ularni yashirishi mumkin. Shuning uchun, jur'at eting - siz nafaqat terapevt mashg'ulotlarida, balki uyda ham, yurak qiyin bo'lganda yoki aksincha, rasm chizishingiz mumkin, va his-tuyg'ularingizni ifoda etadigan odam yo'q. Faqat bo'yoqlar bilan bo'yash kerakligini eslash muhimdir. Bo'yoq bilan rasm chizish qalamga qaraganda qiyinroq, chunki chizish jarayonini boshqarish ancha qiyin, demak, hissiyotlar yaxshiroq ishlangan.

Art terapiya yakka tartibda ham, guruhda ham yaxshi ishlaydi. Ushbu usul ko'pincha homilador ayollar bilan ishlashda qo'llaniladi, chunki hissiyotlarning bevosita namoyon bo'lishi kelajakdagi onaga zarar etkazishi mumkin, o'z bolaligi bilan ishlashda, qachonki bolalik jarohatlari xotiradan o'chiriladi va faqatgina rasm chizish ularni eslab qolishga yordam beradi va hissiy stressni engillashtirish zarur bo'lganda travmalarga bo'lgan munosabatni o'zgartiradi. Bolalar va kattalar bilan ishlashda qo'rquvni tasvirlash qog'ozga o'tkazilganda qo'rquvni chizish texnikasi qo'llaniladi, shuning uchun bu qo'rquvni chizgan kishi xohlagan narsani rasm bilan bajaradi.

TERAPIYANING ASOSIY MAQSADLARI

Deyarli har bir psixolog bemorni davolashning ma'lum bir bosqichida art-terapiya kabi usulga murojaat qilish zarurligini his qiladi. Ushbu texnikaning turlari va usullari davolash rejimini sezilarli darajada diversifikatsiya qilishi, bemorning farovonligini yaxshilash va chuqur nizolarni hal qilishga yordam beradi. Ushbu tuzatish sxemalaridan foydalanib, shifokor bir nechta maqsadlarni ko'zlaydi.

San'at darslari odamni tashqariga chiqarishga imkon beradi salbiy his-tuyg'ular, shu jumladan tajovuzkorlik va ijtimoiy jihatdan maqbul shaklda. Misol uchun, haykallar yoki chizmalar ustida ishlash kuchlanishni bo'shatish va almashtirish imkonini beradi.

San'at og'zaki bo'lmagan muloqot qilish imkonini beradi. Ba'zan odam uchun ichki ziddiyatlarni vizual tasvirlar yordamida, so'zlarni ishlatmasdan, nima sodir bo'layotganini to'g'ri tavsiflashga harakat qilmasdan anglash va ifodalash ancha osonlashadi.

San'at ob'ektini yaratish jarayonini o'z ichiga olgan psixologiyadagi art-terapiya turlari shifokorga ko'plab qiziqarli materiallarni olish imkoniyatini beradi, keyinchalik ularni sharhlash va tashxislash uchun ishlatilishi mumkin.

Qo'shma san'at mashg'ulotlari bemor va uning terapevti o'rtasida tezda aloqa o'rnatish, kerakli ishonch darajasiga erishish, sharmandalikni yengish va mashg'ulotlar uchun qulay sharoitlarni yaratishga imkon beradi.

Bolalar uchun art terapiya

Birinchi marta bolalar bilan art-terapiya Ikkinchi jahon urushidan keyin Qo'shma Shtatlarda qo'llanilgan. Keyin bu usul kontsentratsion lagerlardan olib chiqilgan bolalardagi muammolarni aniqlash uchun ishlatilgan. Bugungi kunda art-terapiya nafaqat mashhurligini yo'qotmadi, balki juda kengroq dasturni oldi. Psixologik amaliyotning rivojlanishi bilan psixologik holatini tuzatishga muhtoj bo'lgan odamlar bilan ishlash usullari rivojlandi. Ma'lumki, chap yarim shar mantiqiy fikrlash uchun javobgardir. Huquq hissiyotlar va tajribalarni san'at va ijod orqali chinakam ifodalashga yordam beradigan jarayonlar uchun tetik bo'lib xizmat qiladi. Bolalar bilan art-terapiya mashg'ulotlari ikkala yarim sharning ishini sinxronlashtirishga imkon beradi. Va natijada miya yarim sharlarining birgalikdagi ishi ichki muammolarni, qo'rquvni, komplekslarni va psixologik muvozanatdagi boshqa og'ishlarni amalga oshirish va tuzatishga qaratilgan bo'ladi. Bolalar art-terapiyasi quyidagi maqsadlarga erishish uchun qo'llaniladi:

1. Bolaning psixologik muammolarini aniqlash.
2. Bostirilgan his-tuyg'ularni va fikrlarni chiqarishning eng og'riqsiz usuli.
3. Davom etayotgan psixoterapiya samaradorligini oshirish.
4. Farzandingizni hissiyotlar va his-tuyg'ularga e'tibor berishga o'rgatish.
5. Tengdoshlar va boshqa odamlar bilan aloqa o'rnatish jarayonini osonlashtirish.
6. Ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish.
7. O'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirish.
8. O'z-o'zini hurmat qilishni oshirish.

Bolalar bilan ishlashda art terapiya Zamonaviy dunyoda bolalar art-terapiyasi nafaqat psixologlar tomonidan qo'llaniladi. Ko'pgina bolalar bog'chalari va maktablarda ushbu psixologik yordam usuli bolaning rivojlanishi va uning shaxsiyatini shakllantirish bo'yicha uslubiy dasturning bir qismi sifatida qo'llaniladi. Shuni esda tutish kerakki, tajovuzkor bolalar bilan ishlashda ba'zi qiyinchiliklar paydo bo'lishi mumkin: bola hazil o'ynashi, biror narsani buzishi, yirtishi mumkin. Biroq, bu art-terapiya ularga yordam bera olmaydi degani emas. Shunchaki, tajovuzni tuzatish uchun biroz ko'proq vaqt ketadi.

O'smirlar bilan ishlash shakllari.

Bugungi kunga kelib, o'smirlar bilan ishlashda art-terapiyaning ikkita shakli mavjud:

1. individual;
2. guruhiy;

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, guruh mashqlari individual mashg'ulotlarga qaraganda foydaliroq va samaraliroq. Bolalar va o'smirlar uchun guruh art-terapiyasi quyidagi afzalliklarga ega: Boshqalarni tinglash qobiliyatini rivojlantiradi. Yordam berish qobiliyatini rivojlantiradi. Jamoa muammolarini birgalikda hal qilishga yordam beradi. Ijobiy oilaviy tajriba yaratishga yordam beradi. O'smirga o'z mustaqilligini his qilish imkonini beradi. Art-terapiyaning to'g'ri qo'llaniladigan usullari va usullari insonning o'zini va individualligini qabul qilish, ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish va ko'plab foydali ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish kabi jarayonlarni kafolatlashi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat Darslik, "KAMOLOT" nashriyoti, 2023 yil. 332 bet.
2. Avezov O.R. Mutaxassislikka kirish. Darslik, "Durdon" nashriyoti, 2021 yil. 243 bet.
3. Avezov O.R. Deviant xulq-atvor psixologiyasi. Darslik, " Buxoro viloyati bosmaxonasi" nashriyoti, 2019 yil. 495 bet.
4. Avezov O.R., SH.R. Barotov, L.YA. Olimov. Psixologiya nazariyasi va tarixi. Darslik. "O'zbekiston faylasuflari jamiyati" nashriyoti. Toshkent. 2019 yil. 492 bet.
5. Avezov O.R. L.YA. Olimov, A.M. Nazarov. Shaxs psixologiyasi. Darslik. "Durdon" nashriyoti Buxoro. 2019 yil. 340 bet.
6. Гатанов Ю.Б. Курс развития творческого мышления (по методике Дж. Гилфорда и Дж. Рензулли): Первый год обучения (для детей 6-10 лет). – СПб: ГП «Иматон», 1996. – 84 с.
7. 2.63. Дружинин В.Н. Психологическая диагностика способностей: теоретические основы: в 2 ч. – Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 1990 – Ч.1 –137 с; Ч. 2-С. 139-292.
8. 2.64. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 368 с.: (Серия «Мастера психологии»),
9. 2.65. Ермолаева-Томина Л.Б. Исследование факторов, детерминирующих индивидуальные различия в проявлении творческой активности// Психология творчества: общая, дифференциальная, прикладная. Под ред. Я.Л. Пономарева. – М., 1990. – С. 117-130.
10. 2.66. Исаев, Е. И. Психология образования человека: Становление субъектности в образовательных процессах: учеб, пособие / Е. И. Исаев, В. И. Слободчиков. – М.: Изд-во ПСТГУ, 2013.
11. 2.67. Козленке В. Н. Проблема креативности личности / В. Н. Козленко // Психология творчества; под ред. Я. А. Пономарева. – М. : Наука, 1990.
12. 2.68. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975.

13. 2.69. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения в 2 т. / Под ред. В.В. Давыдова и др. – М.: Педагогика, 1983. - Т1. – 1983. – 391 с.; т 2. – 1983. – 318 с.