

## SHAXSIY KAMOLOTDI ART - TERAPEVTIK MASHQLAR

Sharafitdinov Abdulla XXX, O'zMU Jizzax filiali stajyor o'qituvchisi

Yusupov Umidjon Salim o'g'li, O'zMU Jizzax filiali stajyor o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada shaxs kamolotida Art - terapevtik mashqlarning o'rni xususida mulohazalar yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** Shaxs, emotsional holatlar, psixologik ziddiyat, "Art terapiya", psixokorreksiya

Bugungi kunda psixologiya sohasida shaxsning turli kechinmalari va emotsional holatlaridagi to'siqlar va ularni bartaraf etish borasida terapevtik san'at usullaridan foydalanilmoqda. Ushbu terapevtik usullardan biri art-terapiya hisoblanadi. Art-terapiya-bu og'ir muammolar bilan kontaktga kirishishning eng yumshoq ish metodi. Bola o'z muammolarini tan olmasligi va ular haqida gapirmasligi mumkin, lekin shu bilan bir paytda narsalar yasashni, o'zini gavda harakatlari orqali izhor qilishi mumkin. Art – terapiya mashg'ulotlari shuningdek psixologik ziddiyatni yumshatishda yordam beradi. Art – terapiya bolalar va kattalar bilan ishlar ekan shu maqsadlarni nazarda tutadi. Bola o'zini bezovta qilayotgan narsani to'liq tushuntirib bera olmaydi. U o'z qo'rquvini oddiy gaplar bilan izhor qiladi. "Qorong'uda kimdir meni o'g'irlab ketishidan qo'rqaman". Agar boladan bu kim bo'lishi mumkin deb so'ralsa bola javob bera olmaydi, lekin o'z qo'rquvini tasvirlab berishga yoki obraz orqali tushuntirib berishga harakat qiladi.

"Art terapiya" - atamasi birinchi bo'lib 1938 - yilda A. Xill tomonidan sanatoriylarda sil kasalligi bilan og'rigan bemorlarning badiiy mashg'ulotlarini tasvirlashda ishlatilgan. Ijodkorlikda qasddan o'zini oshkor qilish bilan terapiya Z.Freydning psixoanalizidan, K.Yungning analitik psixologiyasidan Moreno psixodramasidan va amerikalik o'qituvchi M. Naumburgning grafik ifodasi bilan terapevtik yordamning dinamik nazariyasidan kelib chiqdi.[1]

Art-terapiya nazariyalari chuqur psixologik materialga nisbatan og'riqsiz kirishga imkon beradi, ongsiz tajribalarni rivojlantirishni rag'batlantiradi, qo'shimcha xavfsizlikni ta'minlaydi va o'zgarishlarga qarshilikni kamaytiradi.

Art terapiya – psixokorreksiya usuli. Bu allaqachon bir necha marta yaxshi natijalar ko'rsatgan metod. Muomala jarayonida san'atning deyarli barcha turlari insonning ruhiy-emotsional holatini yaxshilaydi. Bemorning 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 va rassomchilik ko'pincha bir-birini to'ldiradi. Bemor o'z asarlarida «ochiladi». Bu shifo jarayonining boshlanishi. Ustoz ko'pincha tegishli tayyorgarlikdan o'tgan rassom, psixolog yoki psixoterapevt bo'ladi. Art terapiya – kattalar va bolalarda qog'ozda har qanday: g'azab va quvonch, g'azab va sevgi his-tuyg'ularini ifoda qilish imkonini beradi. Insonning badiiy qobiliyati bor yoki yo'qligi muhim emas.

Art terapiyaning quyidagi usullari mavjud:

- rasm terapiya
- dramaterapiya
- biblioterapiya
- musiqaterapiya
- raqsterapiya
- kinoterapiya
- qo‘g‘irchoq terapiya.
- origami
- maskoterapiya
- videoterapiya

Hozirgi kunda art terapiya rasm chizish treninglari amaliyotida ko‘p qo‘llaniladi. Art terapiya san‘at bo‘lgani uchun ham treninglarda musiqa bilan davolash, raqs orqali, she‘rlar, fotografiya, sahnada rol o‘ynash ham eng samarali usullardan hisoblanadi. Art terapiya bolalarda maktabchaga yosh davrda (3-7 yoshlar) va kichik maktab yoshida (7-11 yoshlar) qo‘llanilish mufaqqiyatli va samarali hisoblanadi. [3]

Bolalar bilan individual va guruhiy tarzda shug‘ullanish mumkin. Psixologga murojaat qilgan ota onalar, bolalaridan shikoyat qilishganda, bolalar bilan psixolog suhbatini unchalik samarali bo‘lmasligi mumkin. Lekin art terapevtga murojaat qilinsa bolalar rasm chizish orqali tinchlanishi, xarakterdagi zo‘riqlarni bartaraf etishi mumkin. Artterapiyada quyidagi talablar mavjud:

- Art terapevtga murojaat qilgan bolalarni avvalo individual tarzda qabul qilinadi. Chunki bola bilan tanishish, uni kuzatish, individual tarzda rasm chizish, uni xarakterini o‘rganish, emotsiyalarini individual korreksiya qilish muhim bo‘lgan jarayondir. Keyin esa bola guruhga kirsa bu uning moslashishiga qulay bo‘ladi. Guruhiy art terapiya treninglarida ishtirokchilar 10-15 kishidan oshmasligi kerak.

- Art terapiya treninglari 1 haftadan 12 haftagacha davom etishi mumkin.

- 4-6 yosh bolalar bilar treninglar 40-60 minutdan oshmasligi kerak.

- 7-14 yoshgacha bolalarda treninglar 90-120 minutdan oshmasligi kerak.

Art terapiyadagi zamonaviy chora va yo‘nalishlarida o‘zining eng yorqin nomoyon qila olgani bu origami. Yaponiya an‘anaviy san‘atida origami-yelimsiz va qaychisiz (kesish asbobisiz) qog‘ozlarga shakl berishdir.

#### **Origamini qo‘llaniladigan sohalar:**

- ✓ Psixologiya (art terapiyada)
- ✓ Arxitektura;
- ✓ Matematika;
- ✓ Texnik dizayn
- ✓ Pedagogikada;
- ✓ Tibbiyotda;

- ✓ Festivallarda

### **Origami orqali bartaraf etiladigan muammolar:**

Hozirgi kunda art terapiyada davolash va qayta tiklash ishlarida ko'pgina yo'nalishdagi vrachlar uchun muvaffiyatli choralardan biri sifatida qo'llanilmoqda.

Origamini quyidagi kasalliklarga da'vo sifatida qo'llanilmoqda:

- ✓ Eshitish qobiliyati zaif;
- ✓ Ko'rish qobiliyati zaif;
- ✓ Nogironlar uchun;
- ✓ Soqovlar uchun;
- ✓ Onkologik kasalliklar;
- ✓ Giyohvandlik;
- ✓ Aroqxo'rlar uchun;
- ✓ Maxbuslarni qayta tiklashda.

Art terapiya treninglari hozirgi kunda ko'p sohalarga tarqalib ketmoqda, ayniqsa bemor va klinik kasalliklar origami treninglarida har-xil gullar va shakllar yasash orqali ularning emotsional holati yaxshilangani kuzatilgan.[2]

Origami treninglari orqali quyidagi natijalarga erishish mumkin.

- bemorlarni hayot samarisini yaxshilashda;
- his-hayajonga berilmaslik;
- asabiylashishni kamaytirishda;
- og'riq va g'am - qayg'uni unitishda;
- o'zini qadrlashda;
- do'stona munosabatda bo'lishni;
- kollektivda bir birini qo'llashda;

Origami bilan shug'ullana turib bemor qiziqarli harakatlar ishtirokchisiga aylanadi. Qog'ozlar ajoyib shaklga ega bo'ladi. Bu jarayon ajoyib manzarani eslatadi. Bu kichik nomoyish ijobiy xursandchilikni paydo qiladi.



### **Origamilar quyidagi psixoterapevtik xususiyatlarga egadirlar:**

- o'ng miya yarimshari faolligini oshiradi va ikkala yarimshar ish faoliyatini tenglashtiradi;
- bir butun intilekt darajasini oshiradi;
- ijodiy fikrlashni faollashtiradi;
- yuqori darajadagi psixoemotsional holatni oshiradi va barqarorlashtiradi;

- avfsirashni pasaytiradi va og‘ir holatlarga oson moslashishga yordam beradi;
- qo‘l harakati faolligini yaxshilaydi, barmoqlar motorikasini rivojlantiradi;
- xotira va ko‘z o‘lchamini yaxshilaydi; [4]

San‘atning har qanday turi davolash uchun ishlatilishi mumkin. Rasm chizish, loydan narsa yasash, shuningdek, raqs, musiqa va kino ham. Nima tanlash yaxshiroq – buni psixolog aytadi. Inson o‘z ichki o‘zligini aks ettiruvchi asarlar yaratganda mashg‘ulotlarda faol bo‘lishi mumkin. Yoki passiv holda, art terapevt bilan birgalikda bemor boshqa odamlarning rasmlari, musiqiy kompozitsiyalar va raqslarini tahlil qiladi. Mashg‘ulotlarning individual yoki guruhli turlari ham mavjud. Guruhlar yopiq va ochiq turlarga bo‘linadi. Odatda yopiq guruhlarda ishtirokchilar umumiy muammo bilan bo‘lishadi, masalan, fobiyalarni yengib o‘tish. Ochiq guruhlarda turli yoshdagi odamlar yig‘iladi, ishtirokchilar istalgan vaqtda kelib yoki jamoadan ketishi mumkin. San‘at orqali siz hissiyotlarga berilib, psixodiagnostika o‘tkazishingiz, ijodkorlikni rivojlantirishingiz va o‘z-o‘zini hurmat qilishni o‘rganishingiz, fikrlaringiz, kayfiyatingiz va xatti-harakatingizni nazorat qilishni o‘rganishingiz mumkin. Bemorlar ham ularning haqiqiy istaklaridan xabardor bo‘ladi. Ular hayot haqida optimistik dunyoqarashini rivojlantirish, boshqalar bilan munosabatlarni o‘rnatishni o‘rganishadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. G.Corey .Theory and Practice of group counseling. Brooks/Cole publishing company, 2005.
2. Purnis N.E.Art-terapiya. Transperson-psixologiya jihatlar. C-P .: Nutq, 2008 yil.
3. Qarshiboyeva G. Oilada bolalarni xalq og‘zaki ijodi na‘munalari asosida tarbiyalash //Архив Научных Публикаций JSPI. –2020.
4. Шарафитдинов А. и др. Проблема застенчивости у ребенка и ее устранение //Образование и воспитание. –2020. –No. 2. –С. 64-66.
5. Шарафитдинов А. и др. Формирование у учеников чувства общности //Образование и воспитание. –2020. –No. 2. –С. 66-67
6. Маджидов Дж Б, Маджидова В, Шарофиддинов А . Социальный интеллект как совокупность способностей, обеспечивающих адаптацию личности в обществе. страницы: 22-24 источник: актуальные вопросы современной психологии материалы международной научной конференции. 2017
7. Sharaffitdinov, A., & Yusupov, U. (2022). The opportunities of educating morality for children through samples of folklore. Eurasian Scientific Herald, 5, 65-68.
8. Sharafitdinov Abdulla, Qurbonboyev Miraziz Zulxaydar o‘g‘li Psychological Characteristics of DecisionMaking in Management Global Scientific Review A Peer Reviewed, Open Access, International Journal www.scienticreview.com Volume 1, February 2022 ISSN (E): Pending
9. Sharofitdinov, A. (2022). BOSHQARUV JARAYONIDA QAROR QABUL QILISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогики и

психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5405>

10. Sharofitdinov, A. (2022). O‘SMIRLARDA O‘QUV MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISHDA OILANING O‘RNI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(6), 82-87. извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5490>

11. Sharofitdinov, A. (2022). O‘SMIRLARDA JINOYATCHILIK XULQINING KELIB CHIQISHI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(6), 78-81. извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5489>