



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

“QANDAY QILIB ART TERAPIYA ORQALI BOLALARNI RIVOJLANTIRISH MUMKIN ?”

Bahodirova Marziya Xurshid qizi
Toshkent Kimyo xalqaro universiteti
Special pedagogy fakulteti talabasi
bahodirovamarziya923@gmail.com
marziyabahodirova56@gmail.com
+998887493900

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola O'zbekistondagi nogironligi bo'lgan bolalarda art terapiyaning o'rni haqida fikrlar bo'ladi. Art terapiya o'zi nima? Art terapiyaning turlari, kelib chiqish sabablari qanday? Art terapiya ta'limda hamda 2024-2025- o'quv yili dasturi qanday olib boriladi? Maxsus pedagogikada korreksiyalash uchun art terapiya qay tarzda olib borilayotganligi yoritiladi.

Kalit so'zlar: Izoterapiya, qumteropiya, ertak terapiyasi musiqa teropiyasi.

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается роль арт-терапии у детей с ограниченными возможностями в Узбекистане. Что такое арт-терапия? Виды арт-терапии, каковы причины? Как будет проводиться арт-терапия в образовании и программе 2024-2025 учебного года? Объясняется, как проводится арт-терапия для коррекции в специальной педагогике.

Ключевые слова: Изотерапия, песочная терапия, сказкотерапия, музыкотерапия.

ANNOTATION

This article discusses the role of art therapy in children with disabilities in Uzbekistan. What is art therapy? Types of art therapy, what are the causes? How will art therapy be conducted in education and the 2024-2025 academic year



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

program? How art therapy is carried out for correction in special pedagogy is explained.

Key words: Isotherapy, sand therapy, fairy tale therapy, music therapy.

Art terapiya tushunchasi o'zi aslida, psixokorreksiya usuli hisoblanadi. Bu allaqachon bir necha marta yaxshi natijalar ko'rsatgan metod hisoblanadi. Muomala jarayonida san'atning deyarli barcha turlari insonning ruhiy-emotsional holatini yaxshilaydi, bemorning ichki muommolariga ijobiy ta'sir ko'risatibgina qolmay qo'rquvlarini, xohish-istaklarini va maqsadlarini anglashni hamda ularni mavjud bo'lgan ijodiy yo'llar orqali ifodalashni o'rgatadi.

Art terapiya va rassomchilik ko'pincha bir-biri bilan to'ldiriladi. Bemor o'z asarlarida "ochiladi". Bu shifo jarayonining boshlanishidir. Ustoz ko'pincha tegishli tayyorgarlikdan o'tgan rassom, psixolog yoki psixoterapevt bo'ladi. Art terapiya kattalar va bolalar qog'ozdan har qanday g'azab, quvonch va sevgi his-tuyg'ularini ifoda qilish imkonini beribgina qolmay insonning badiiy qobiliyat bor yoki yo'qligini muhim emasligini takidlaydi.

Art terapiya kimlarga zarur? Ushbu turdagi davolanish uchun hech qanday kontendikatsiyalar yoki cheklovlar yo'q. Bundan tashqari u har qanday boshqa yo'l bilan o'zlarini ifoda qilish uchun qodir bo'lganlarga ham mumkin. Masalan autizimli bolalar mute yoki kar bemorlar ham badiiy terapiya mashqlarini bajarishlari mumkin. "Art terapiya" kimga tavsiya etilishi mumkin? Masalan sizda quyidagi hislatlar bo'lsa foydali bo'ladi:

1. Past samootsenka (o'ziga bo'lgan past baho, hurmat).
2. Depressiya yoki stress holati.
3. Yashirin qo'rquvlar.
4. O'zini yolg'iz his qilish.
5. Asabiylashish, kayfiyatlarning tez o'zgarishi.
6. Hayotdagi ma'lum davrlar -o'smirlik, homiladorlik, qarilik
7. Rivojlanishning kechikishi.
8. Boshqalar bilan munosabatlar o'rnatishda ishonchsizlik.

Art terapiya san'atning biror turi orqali davolash dedik. U qanday amalga oshiriladi? Ijod inson uchun o'z ichki dunyosiga kirish va o'zini anglash



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

imkoniyatlaridan biridir. U bizni qalbimizning eng yaxshi, ya'ni eng yorug', boy va samimiy jabhalariga murojaat etadi. Odam yozayotganda, chizayotganda, loydan buyum yasayotganda yoki boshqa san'at turlarida o'zini namoyon etayotganda, bu unga bo'shashish, o'zini ko'rsatish va ozgina bo'lsa ham o'z qalbi, ruhiyati bilan, ya'ni o'z-o'zi bilan uyg'unlikda bo'lishga imkoniyat beradi. Bundan tashqari, ijod psixikani bog'lash bo'yicha samarali usul hisoblanadi va hozir u amaliy psixologiyada "Art terapiyasi" nomi bilan keng qo'llanilmoqda.

Deyarli har bir psixolog insonni ruhan davolashning ba'zi bosqichlarida art terapiyasi kabi usulga murojaat qilish zarurligini his qiladi. Ushbu usulning turlari va usullari davolanish rejimini sezilarli darajada diversifikatsiya qilish, bemor ahvolini yaxshilash, chuqur nizoli holatlarni hal qilishda unga yordam berishi mumkin. Ushbu tuzatish sxemalaridan foydalangan holda, psixolog bir nechta maqsadlarga ega bo'ladi. San'at darslari insonga ta'sir ko'rsatayotgan salbiy his-tuyg'ular, jumladan, tajovuzni bartaraf etish va uning ruhiyatini ijtimoiy maqbul shaklda ozod qilish imkonini beradi. Masalan, haykallar yoki chizmalar ustida ishlash stressni yengillashtirish va ezgu tuyg'ularga almashtirishga imkon beradi. San'at insonga og'zaki bo'lmagan muloqot qilish imkonidir. Ba'zan odam ichki nizolarni vizual tasvirlar yordamida, so'zlarni qo'llamasdan, yuz berayotgan voqelikni to'g'ri tasvirlashga harakat qilmasdan tushunishi va ifodalashi osonroq bo'ladi. Psixologiyada san'at obyektini yaratish jarayonini o'z ichiga olgan art terapiyasi turlari psixolog va shifokorlarga ko'plab qiziqarli materiallarni olish imkoniyatini beradi, bu esa keyinchalik izohlash va tashxis qo'yishda samarali yordam berishi mumkin.

Insonlarning birgalikdagi san'at darslari ularga va mutaxassis psixolog hamda shifokor-terapevt o'rtasida tezkor aloqa o'rnatishga, kerakli ishonch darajasiga erishishga, xijolatni yengishga va mashg'ulotlar uchun qulay sharoit yaratishga imkon beradi. Art terapiyasi odamning dilini o'rtayotgan hamda odatlangan his-tuyg'ularini va fikrlarini ifodalashga imkon beradi. Ba'zida bu bemor uchun o'z his-tuyg'ularini ifoda etishning yagona usuli bo'lishi mumkin. San'at darslari o'zini tuta bilish va o'zini tarbiyalash tuyg'usini rivojlantirishga yordam beradi.

Art-terapiyasi kurs oxirida inson o'z yaratuvchilik ishlarini davom ettirishi va kelajakda biron-bir faoliyat ularning kasbiy-mutaxassisligiga aylanishi mumkin.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

Bolalar uchun kattalar kabi art-terapiyasining barcha turlari mavjud. Ushbu uslub universal deb hisoblanadi. Keyinchalik bola bu mashqlarni mustaqil ravishda qo'llashi mumkin, biroq ko'pincha badiiy darslar muntazam maslahatlar bilan birlashtirilib, ularda shifokor bemordan ko'proq ma'lumot olishi, maslahat berishi va boshqalar sodir bo'ladi. Ko'pincha guruh mashqlari o'tkazilib, ularda bir nechta bemor ijodkorlik bilan shug'ullanadi. Bu ularga aloqa va yordamga bo'lgan ehtiyojni qondirish imkoniyatini beradi.

Art terapiyasining afzalliklari. Art terapiyasi quyidagi afzalliklarga ega:

- Insonga ta'sir etuvchi tajovuzkor hissiyotlarni ijtimoiy maqbul shaklda ifoda etish. Rasm chizish, haykaltaroshlik, yasash, ishlov berish ruhiy zo'riqish holatini susaytirish, tinchlantirishning xavfsiz usuli bo'lib hisoblanadi.
- Yengilmas bo'lib tuyulgan fikrlar va his-tuyg'ular bilan ishlashda yordam beradi.
- Ichki o'zini-o'zi boshqarish va tartibni rivojlantirish.
- His-tuyg'ularga e'tiborni rivojlantirish va kuchaytirish.
- Terapiya davomida diagnostika va izohlash.
- Psixoterapiya jarayonini tezlashtirish. Og'zaki psixoterapiya paytida suhbatdan ko'ra, ongsiz mojarolar va ichki tajribalar vizual tasvirlar yordamida osonroq ifodalanadi.
- Mijoz va maslahatchi o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilash, art terapiyasi guruhi a'zolari orasida empatiya va ijobiy his-tuyg'ularni rivojlanishini tezlashtirish.
- Shaxsiy qadriyat, ahamiyatlilik, o'ziga xoslik, o'ziga xoslik tuyg'ularini kuchaytirish.
- Badiiy mahoratni oshirishga ko'maklashadi.
- Barcha yoshdagi zaruriy ko'nikma va ijodiy amaliyotga ega bo'lmagan barcha insonlarga to'g'ri keladi.
- So'z orqali muloqotdan farqli ravishda to'g'ridan-to'g'ri ongga yo'l ochadi.
- Salbiy his-hayajonlarni jamiyatga mos va atrofdagilarga bezarar tarzda hal etishga imkon beradi.
- O'zaro muloqotni tiklash bir-biriga salbiy munosabatlarda bo'lgan insonlarni yaqinlashtirib, ijobiy munosabatlarni ta'minlashda bebaho usuldir.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

– Keyingi tahlil uchun hajman katta va boy manbani yuzaga keltiradi.
– O‘z-o‘zini erkin namoyon etish usuli bo‘lib, iliq va do‘stona muhitda insonlarda ijobiy his-hayajon va erkin optimistik hayotiy pozitsiyani egallashga yordam beradi.

XIX asrda fransiyalik psixiatr Eskirol psixiatriya muassasalarida musiqa terapiyasidan foydalanishni boshlashgan. Insonning ruhiy va jismoniy holatiga musiqaning muhim ta’sirini birinchi bo‘lib tasdiqlagan odamlardan biri yunon olimi va faylasufi Pifagor hisoblangan. Lui Gallning ” Musiqaning kuchi “ nomli asarida ham musiqa qanday dardni yenga olishi ko‘rsatilgan. Musiqa terapiyasi maktabi birinchi marotaba 1899-yilda psixoterapevt I. Jaymes tomondan ochiladi va uning bemorlarda katta o‘zgarishlar bo‘ladi.

Musiqa terapiyasi nima? Musiqa terapiya musiqiy tassurotlarni va ijodkorlikni umuman inson va xususan bemorning potensialini tuzatish, rivojlantirish va amalga oshirishda eng muhim omil deb hisoblanadi.

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-terapiyaning har bir turi mutaxassislarga 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.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

IZOTERAPIYA

Tasviriy san'at rasmning barcha turlari, mozaikalar, kollajlar, bo'yanish, bodibilding, niqoblar, modellashirishning 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.

Raqslar terapiyasi - bu odamning hissiy, jismoniy, bilim yoki ijtimoiy hayotini rivojlantirish uchun harakatlarni amalga oshirish uchun maxsus psixoterapiya turi. Avvalo, bu usul jiddiy hissiy stress, og'ir kasallik yoki qobiliyatni pasayish davrida yashovchi kishilarga qaratilgan.

O'yin terapiyasi yosh kattalar bilan ishlashda keng tarqalgan. O'yin bolalarning ichki ichidan "yutib yuboradigan" barcha tajovuzlarni tashlashga yordam beradi, qo'rquvni, yosh birodarlarga yoki qizlarga nisbatan rashkni, ishonchsizlik yoki ishonchsizlikni aks ettiradi. O'yinni tomosha qilsak, kattalar qanday qiyinchiliklar, og'zaki shikoyatlar, og'zaki ifoda etilmasligi, bolaning boshidan kechirayotganini aks etardi.

Ertak terapiyasi. Uning yoshidan qat'i nazar, ichki bolani tarbiyalash, inson qalbini rivojlantirish jarayoni. Ertak yordamida siz nafaqat qalbingizda sodir bo'layotgan narsalarni ko'rish va tushunish, balki ertakning oxirini ham o'zgartirishingiz, uni yanada baxtli qilishingiz va shu bilan hayotingizni o'zgartirishingiz mumkin. Odatda, ertak terapiyasining quyidagi turlari ajratiladi: tanlangan. yoki tuzilgan ertakni tahlil qilish va talqin qilish, ertak arxetipidan foydalanish, ertaklar (biblioterapiya), meditatsion ertaklar, sahnada ertak o'ynash, ertak chizish, ertak sayohati, qo'g'irchoqlar.

Qum terapiyasi analitik psixologiya doirasida paydo bo'lgan psixoterapiya usullaridan biridir. Dunyo va o'zingiz bilan muloqot qilish usuli; ichki stressni yengillashtirish, bu o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va rivojlanishning yangi yo'llarini ochadi. Qum terapiyasi insonga o'zini chuqur anglash, aqliy yaxlitligini tiklash, noyob imidjini, dunyo rasmini to'plash imkonini beradi.

Individual terapiya

Bunda defektolog-logoped alohida yordamga muhtoj bolalar, nutqida nuqsoni bor bolalar bilan yakka tartibda mashg'ulot olib boradi. Bunda aniq bitta mavzuda rasm



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

chizishni topshiriq sifatida beradi. Defektolog-logoped nutqida nuqsoni bo'lgan yoki alohida yordamga muhtoj bolalar bilan uzog'1 45 minut yoki 2 soat davomida ishlashi zarur. Bunda vaqtni tanlashda, albatta, bolaning yoshi, individual xususiyatlari inobatga olinadi.

Guruhli art-terapiya

Guruhli art-terapiya holatida butun psixoterapevtik guruh ya'ni mashg'ulotda ishtirok etuvchi bolalar yollanadi. Bolalar soni 8-10 nafardan oshmasligi lozim. Terapiya jarayoni ikki shaklda tashkil etilishi mumkin: tarkibi doimiy bo'lgan yopiq guruh;

yangi odamlar ishtirok etishi mumkin bo'lgan ochiq guruh.

Art terapiya usullari

Faol. Bunday holda, barcha protsedura yangi ijodiy kompozitsiyani loyihalashga qaratilgan. Bola sifat va go'zallikni baholamasdan o'z ijodini voqelikda aks ettirishni o'rganadi;

Passiv. Ushbu texnikaning asosiy maqsadi oldindan tayyorlangan san'at turlaridan foydalanish, masalan, musiqiy kompozitsiyani tinglash, hayajonli videofilmlarni tamosha qilish kabilar kiradi.

Zamonaviy art terapiya quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

Izoterapiya - tasviriy san'at yordamida terapevtik ta'sir: rasm, modellashtirish, badiiyhunarmandchilik va hk.;

-imoterapiya - obraz, teatrlashtirish, dramatizatsiya orqali ta'sir o'tkazish;

-musiqiy terapiya - musiqani idrok etish orqali ta'sir o'tkazish;

-ertak terapiyasi - ertak, masal, afsona orqali ta'sir o'tkazish;

- kinesiterapiya - raqs va harakat orqali ta'sir,

-dramaterapiya

-qum terapiya

fototerapiya

- tuzatuvchi ritm (harakatlar bilan ta'sir), xoreoterapiya; -

o'yin terapiyasi va boshqalar.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON BADIY AKADEMIYASI

KAMOLIDDIN BEHZOD NOMIDAGI MILLIY RASSOMLIK VA DIZAYN INSTITUTI

G.ORIFJONOVA

ART TERAPIYA

(o'quv qo'llanma)

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