



**MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARDA YOSH
INQIROZLARI VA ULAR BILAN OLIB BORILADIGAN ART-TERAPIYA
USULLARI**

Gaynazarova Gulbaxor Abdullayevna

CHDPU Maktabgacha ta'lim pedagogikasi kafedrası dotsenti, p.f.f.d (PhD)

Avazboyeva Nozima Azizbekovna

CHDPU Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabasi

Annotatsiya

Maqolada maktabgacha yosh davrida bolalarda uchraydigan yosh inqirozlari, ularni bartaraf etishda san'atning o'rni, turli ART terapiya usullari hamda ART terapiya mashqlari haqida so'z yuritilgan

Kalit so'zlar. San'at, yosh inqirozlari, ijodiy rivojlanish, ijtimoiy ong, hissiy munosabat, ma'naviy yuksalish,

Ma'limki, maktabgacha ta'lim yoshi inson hayotining eng muhim bosqichi hisoblanib, shu davrda bolaga berilgan ta'lim-tarbiya uning kelajagi uchun benihoya katta ta'sirga ega bo'ladi.

Takomillashtirilgan "Ilk qadam" Davlat o'quv dasturida bolaning rivojlanish sohalari kompetensiyalari belgilangan bo'lib, "Ijodiy rivojlanish" sohasi kompetensiyalari yo'nalishida ta'lim va tarbiya jarayoni yakuniga 6-7 yoshli bola:

- san'at va madaniyatga qiziqishni namoyon qiladi;
- milliy an'analarni qadrlaydi va ularni kundalik hayotining bir qismi sifatida idrok etadi;
- san'atning muayyan turini afzal ko'rishini mustaqil ravishda ifodalaydi;
- olingan bilim va ko'nikmalardan turli hayotiy vaziyatlarda o'z ijodiy rejalarini tuzish va tatbiq qilish uchun foydalanadi;
- insonning dunyoni o'zgartirishdagi yaratuvchanlik rolini tushunadi deb ko'rsatilgan.



Maktabgacha yoshdagi bolalarning o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olgan holda mazkur davrda bolada uchrashi mumkin bo'lgan turli ruhiy zo'riqlar, "yosh inqirozlari" ta'sirida ularning ruhiyatida turli "og'ishlar" sodir bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda yosh inqirozlari (krizislari) tabiiy rivojlanish jarayonining muhim bosqichlaridan biridir. Ushbu inqirozlar bolaning ruhiy, hissiy va ijtimoiy rivojlanishidagi o'tish davrlarini ifodalaydi. Ular bolaning mustaqillik, o'zini anglash va yangi ko'nikmalarni egallash jarayonida paydo bo'ladi. Quyida maktabgacha yoshdagi bolalarda kuzatiladigan asosiy yosh inqirozlari haqida ma'lumot beriladi:

1. Bir yosh inqirozi

Bu davrda bola faol harakatlana boshlaydi, mustaqillikka intiladi va atrof-muhitni o'rganishga harakat qiladi. Onadan ajralish xavotiri paydo bo'lishi, inijliklar ortishi va yangi odatlarga moslashish qiyin kechishi mumkin.

2. Uch yosh inqirozi

Uch yosh inqirozi bolaning shaxsiy mustaqillik sari ilk qadamlaridan biridir. Bu davrda bola quyidagilarni namoyon qilishi mumkin:

"O'zim qilaman" tamoyili

Kattalar bilan tez-tez tortishish

Qaysarlik va bo'ysunmaslik

Negativizm (har qanday buyruq va iltimosga qarshilik)

Bu bosqich bolaning shaxsiyligini shakllantirish va mustaqil qaror qabul qilishga intilishi bilan bog'liq.

3. Olti-yetti yosh inqirozi

Bu davr maktabga tayyorgarlik jarayoni bilan bog'liq bo'lib, bola o'zini kattalardek his qila boshlaydi. U quyidagi o'zgarishlarni boshdan kechirishi mumkin:

- hissiyotlarni boshqarishda qiyinchilik;
- kattalar bilan munosabatda o'zgarish;
- o'yin va o'qish faoliyatiga bo'lgan yondashuvning o'zgarishi;
- ichki dunyosini kattalar bilan kamroq bo'lishish.

Bu inqirozlar bolada ijtimoiy moslashuv jarayonini boshdan kechirishga va yangi qoidalarga rioya qilishga bog'liq.



Yosh inqirozlarini yengib o'tishda ota-onalar va tarbiyachilar nimalarga e'tibor berishlari kerak?

- bolaning mustaqillikka bo'lgan intilishini qo'llab-quvvatlash;
- o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish;
- uni eshitish va tushunishga harakat qilish;
- jazolashdan ko'ra, tushuntirish va rag'batlantirish usullarini qo'llash;
- katta o'zgarishlarga asta-sekinlik bilan tayyorlash.

Ushbu yosh inqirozlari bolaning normal rivojlanishining bir qismi bo'lib, to'g'ri yondashuv bilan ularni yengib o'tish mumkin.

ART terapiya – bu san'at vositalari yordamida psixologik muammolarni hal qilish va hissiy holatni barqarorlashtirishga qaratilgan terapevtik yondashuvdir. Maktabgacha yoshdagi bolalar o'z his-tuyg'ularini so'z bilan ifodalashda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin, shuning uchun ART terapiya ularga o'zlarini ifodalash va ichki ziddiyatlarini bartaraf etishda samarali yordam beradi.

ART terapiyaning yosh inqirozlarini yengishda ahamiyati:

- bolaning ichki his-tuyg'ularini tashqi muhitga chiqarishiga yordam beradi;
- stress va tajovuzni kamaytiradi, tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi;
- bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va o'z qobiliyatlarini anglashga yordam beradi;
- kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda uchraydigan ART terapiyaning yosh inqirozlariga mos usullari

1. Rang terapiyasi (Koloroterapiya)

Bolalar uchun ranglar juda muhim bo'lib, ularning hissiy holatiga ta'sir qiladi.

Qanday qo'llash mumkin?

Bolaga o'z kayfiyatini yoki ichki kechinmalarini rasm orqali ifodalashni taklif qilish. Turli xil ranglarni tanlash orqali uning hissiy holatini aniqlash va tushunishga harakat qilish. ART terapiyaning

Tinchlantiruvchi ranglardan foydalanish (masalan, yashil va ko'k ohanglar).

2. Qum terapiyasi Qum bilan o'ynash bolaning motorikasi va hissiy barqarorligini rivojlantirishga yordam beradi.

Qanday qo'llash mumkin?



Bolaga qum ustida o'z his-tuyg'ularini aks ettirish uchun shakllar yaratish yoki rasm chizish imkoniyatini berish. Qum bilan ishlash orqali u o'zining ichki tashvishlarini kamaytirishi va ichki muvozanatni topishi mumkin.

3. Rasmlar orqali hikoya yaratish (Metaforik rasm terapiyasi)

Bolalar o'z his-tuyg'ularini bevosita so'zlar bilan ifodalay olmagan sababli, metaforik rasm chizish samarali bo'lishi mumkin.

Qanday qo'llash mumkin?

Bolaga o'zining "Baxtli kuni", "Men va oilam", "Mening qo'rquvlarim" kabi mavzularda rasm chizish topshirig'ini berish. Uning chizgan rasmlari orqali ichki holatini tushunishga harakat qilish.

4. Loy yoki plastilindan shakllar yasash (Model terapiya)

Bolaning hissiyotlarini shakllar orqali ifodalashi unga o'z muammolarini mustaqil hal qilishga yordam beradi.

Qanday qo'llash mumkin?

Bolaga o'z kayfiyatini aks ettiruvchi biror hayvon yoki qahramonni yasashni taklif qilish. Uning yasagan shakllari orqali ichki hissiyotlarini tahlil qilish va uni qo'llab-quvvatlash.

5. Musiqa terapiyasi

Musiqa bolaning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va uning hissiy barqarorligini ta'minlaydi.

Qanday qo'llash mumkin?

Tinchlantiruvchi musiqa qo'yish va bolaga rasm chizishni yoki qum bilan ishlashni taklif qilish. Ritmik qo'shiqlar orqali bolaning stressini kamaytirish.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ART terapiyadan foydalanish uchun turli xil ijodiy mashqlar mavjud. Ular bolalarning hissiy rivojlanishiga, muloqot qobiliyatlarini shakllantirishga, stress va xavotirni kamaytirishga yordam beradi. Quyida ART terapiya mashqlarining ayrim turlarini ko'rib chiqamiz:

1. Rasm chizish va bo'yash mashqlari

"Hissiyotlarni rasmga sol"

Bunda bolalarga turli xil rangli bo'yoqlar beriladi. Ular hozirgi kayfiyatlarini rasm orqali ifodalashlari so'raladi. Mashg'ulot yakunida bolalar o'z rasmlarini tushuntirib berishlari mumkin.



“Ranglar orqali kayfiyat”

Bolalarga turli ranglar ko‘rsatiladi va har bir rangning qanday his-tuyg‘ularni ifodalashini muhokama qilishadi. So‘ng bolalar o‘z his-tuyg‘ulariga mos keladigan ranglarni tanlab, rasm chizadilar.

“Sehrli qo‘l izlari”

Bolalar barmoqlariga bo‘yoq surtib, qog‘ozga qo‘l izlarini qoldiradilar. So‘ng qo‘l izlarini turli shakllarga aylantirib bezatadilar.

2. Kollaj va aplikatsiya mashqlari

“Men kimman?”

Bolalar jurnallardan yoki rangli qog‘ozlardan o‘zlarini ifodalovchi rasmlar va shakllarni kesib, kollaj yaratadilar. Har bir bola o‘z ishini taqdim qiladi va nima uchun aynan shu elementlarni tanlaganini tushuntiradi.

“Tabiat san’ati”

Bolalar barglar, gullar, matolar yoki qog‘oz bo‘laklari yordamida kollaj tayyorlaydilar. Ushbu mashg‘ulot bolalarga tabiat bilan bog‘liq iliq his-tuyg‘ularni shakllantirishga yordam beradi.

3. Loy va plastilindan shakllar yasash

“Hissiyotlarni yasaymiz”

Bolalarga plastilin yoki loy beriladi va ular o‘z kayfiyatlariga mos keladigan shakllarni yasaydilar. Masalan, quvonch – quyosh, g‘am – bulut kabi tasvirlanishi mumkin.

“Sehrli hayvonchalar”

Bolalar o‘z tasavvurlariga ko‘ra plastilindan hayvon yoki ertak qahramonlarini yasaydilar. Ushbu faoliyat tasavvurni rivojlantirishga xizmat qiladi.

4. Musiqa va harakat terapiyasi bilan bog‘liq mashqlar

“Rangli ritm”

Bolalar rangli bo‘yoqlar va qog‘oz bilan rasm chizish jarayonida sekin yoki tez ohangdagi musiqani tinglashadi. Ular musiqaga mos ravishda chizishadi, bu esa hissiyotlarni boshqarishga yordam beradi.

“Hissiyotli raqs”

Turli xil musiqalar tinglanadi va bolalar bu musiqalarga mos harakatlar bilan o‘z his-tuyg‘ularini ifodalaydilar.



5. Qum terapiyasi (Sand ART)

“Qumda hikoya yaratamiz”

Maxsus qum qutisiga bolalar barmoq yoki kichik yog‘och tayoqchalar yordamida surat chizadilar. Har bir bola o‘zining chizgan suratini tushuntirib beradi.

“Sehrli qum shakllari”

Bolalar nam qumdan turli shakllar yasaydilar (uy, hayvon, odam). Ushbu faoliyat bolalarning motorik qobiliyatlarini rivojlantiradi va ularga tinchlanish hissini beradi.

6. Hikoya va teatr terapiyasi

“Sehrli niqoblar”

Bolalar o‘zlari niqob yasaydilar va o‘sha niqob bilan bog‘liq qahramon haqida hikoya to‘qiydilar.

“Rasmlilik hikoya”

Tarbiyachi bir hikoya o‘qib beradi, bolalar esa ushbu hikoyaning eng ta’sirli qismiga rasm chizadilar.

Bu mashqlar maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy tafakkurini rivojlantirishga, o‘z his-tuyg‘ularini tushunish va ifoda etishga yordam beradi. Shu bilan birga, ART terapiya bolalarning ruhiy sog‘lig‘ini qo‘llab-quvvatlash va ularning stress holatini kamaytirishda samarali usul hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalarda yosh inqirozlarini yengishda ART terapiya usullari juda samarali hisoblanadi. U bolaning hissiy barqarorligini ta’minlash, ichki muammolarini yengish va rivojlanish jarayonida yuzaga keladigan stress omillarini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Tarbiyachilar va ota-onalar ART terapiyani bolalar bilan muntazam shug‘ullanish jarayoniga qo‘shishlari tavsiya etiladi.

Foydalanilgan Adabiyotlarlar

1. Выготский Л.С. (1984). Психология развития ребенка. Москва: Педагогика.
2. Эльконин Д.Б. (1978). Психическое развитие в детские годы. Москва: Педагогика.
3. Axmedov N., Shomurodova D. (2021). Psixologiya. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi nashriyoti.



International Conference on Multidisciplinary Sciences and Educational Practices

Hosted online from Rome, Italy

Website: econfseries.com

27th February, 2025

4. Malchikova, I. A. (2019). Арт-терапия в работе с детьми дошкольного возраста. Санкт-Петербург: Речь.
 5. Rubinstein S.L. (2003). Osnovy obshchey psikhologii. Sankt-Peterburg: Piter.
 6. Davies, D. (2011). Child Development: A Practitioner's Guide. New York: Guilford Press.
 7. Axatova D. (2020). Maktabgacha ta'lim muassasalarida innovatsion pedagogik texnologiyalar. Toshkent: Innovatsiya nashriyoti.
 8. Gippenreyter Y.B. (2006). Obshchatsya s rebenkom. Kak? Moskva: AST-Press.
- American Art Therapy Association (AATA). (2020). The Role of Art Therapy in Early Childhood Development.