

O‘SMIRLAR BILAN ISHLASHDA ART TERAPIYA ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH.

Xolmuminova Umida Ixtiyor qizi
Osiyo Xalqaro universiteti magistranti

Annotatsiya: Tezida o‘smirlardagi agressiv holatlarning psixologiyada o‘rganilganligi, hamda art terapiyadan to‘g‘ri foydalanish, art terapiyaning ahamiyati o‘rganiladi, guruhli terapiya, individual terapiya.

Kalit so‘zlar: Agressiya va agressiv xulq-atvor, art terapiya usullari, art terapiya agressiya va delinkvent xulq-atvor, o‘smir ruhiyati, psixologik o‘rganilishi.

KIRISH

Art-terapiya - bu qiyin o‘smirlar bilan ishlashda eng yumshoq usul, ularning muammolari bilan bog‘lanish usulidir. Eng keng tarqalgan art-terapiya turlaridan biri bu izoterapiya (chizish, haykaltaroshlik) - tasviriy faoliyat orqali davolovchi ta’sir va tuzatishdir. Asosan, bu 10-11 yoshdan 17-18 yoshgacha bo‘lgan o‘smirlar bo‘lib, ular nafaqat ota-onalari, tengdoshlari, o‘qituvchilari bilan munosabatlarda, balki ba’zan qonun bilan ham muammolarga duch kelishgan. O‘smirlar yaqinlari, qarindoshlari, sinfdoshlari bilan o‘zaro tushunish imkoniyatini topa olmaydilar, o‘z muammolari, qo‘rquvlari bilan yolg‘iz qolishadi. Ba’zan o‘ylamasdan va mas’uliyatsiz harakatlar qilishadi. Men o‘smirlar va ularning oilalariga psixologik yordam, diagnostika va psixologik tuzatish ishlarini olib boraman. Bunday o‘smirlar bilan ishlashda mening samarali usullarimdan biri art-terapiya usulidir. O‘smirlar bilan deviant xulq-atvor profilaktikasi bo‘yicha tuzatish ishlari o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Dastlabki bosqichlarda o‘smir bilan individual ish yanada samaraliroq bo‘ladi. O‘smirlik yoshi o‘z-o‘zidan inson uchun jiddiy sinovdir. Qanday qilib qiyin o‘smirga yordam berish va deviant xulq-atvorning oldini olish mumkin? O‘smirlarning destruktiv xatti-harakatlari bilan ishlash nuqtai nazaridan eng foydali usullardan biri art-terapiya hisoblanadi.

ASOSIY QISM

Art-terapiyaning asosiy maqsadlari:

Talqin qilish va diagnostik xulosalar uchun material olish. San’at asarlarining mazmuni va uslubi o‘smir haqida ma’lumot olish imkonini beradi, bu esa o‘z asarlarini talqin qilishda yordam beradi.

Agressivlik va boshqa salbiy his-tuyg'ularga ijtimoiy qabul qilinadigan chiqish yo'lini topish.

Chizmalar, rasmlar, haykallar ustida ishlash "bug'ni chiqarish" va taranglikni kamaytirishning xavfsiz usulidir.

Onashtirilmagan ichki nizolar va his-tuyg'ularni ko'pincha vizual obrazlar yordamida ifodalash osonroq bo'ladi, ularni og'zaki tuzatish jarayonida aytib berishdan ko'ra.

O'smir odatlangan fikrlar va his-tuyg'ular ustida ishlash.

Psixolog va o'smir o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilash. San'at faoliyatida birgalikda ishtirok etish hamdardlik va o'zaro qabul qilish munosabatlarini o'rnatishga yordam beradi.

Ichki nazorat hissini rivojlantirish. Chizmalar, rasmlar yoki haykallar ustida ishlash ranglar va shakllarni tartibga solishni nazarda tutadi va sezgi va his-tuyg'ularni diqqat markaziga olishni o'rgatadi.

San'at qobiliyatlarini rivojlantirish va o'z-o'zini baholashni oshirish. Art-terapiyaning tez-tez qo'shilishi mahsul sifatida yashirin iste'dodlarni aniqlash va ularni rivojlantirish natijasida qoniqish hissini tug'diradi. Ko'plab taniqli psixologlarning fikriga ko'ra, o'smirda deviant xulq-atvorning shakllanishiga oiladagi salbiy munosabatlar katta ta'sir ko'rsatadi.

Individual va guruhli art-terapiya

Individual art-terapiya shakli turli xil dinozaursiz xatti-harakatlar namoyish qiladigan o'smirlar bilan ishlashda qo'llanilishi mumkin, his-tuyg'ular va xatti-harakatlarning xarakteriga qarab. Hatto bunday bolalar badiiy obrazlar yaratishga qodir bo'lmasa ham, materiallar bilan oddiy manipulyatsiya va o'yin ba'zan ularning faoliyatini qo'llab-quvvatlashning juda muhim omiliga aylanadi, sezgi-motor ko'nikmalari, fikrlash, xotira va boshqa funksiyalarni trening qilish uchun muhimdir. Individual art-terapiya ishi og'zaki muloqot qiyinchiliklari, kommunikativ muammolar va o'zaro aloqalarning qiyinligi, shuningdek, bu his-tuyg'ularning murakkabligi va "ifoda etilmasligi" kabi qiyinchiliklarni boshdan kechirayotgan bolalar uchun alohida ahamiyatga ega.

Guruhli art-terapiya yordamida o'smirlar quyidagilarni rivojlantiradi:

Qimmatli ijtimoiy ko'nikmalarni o'zlashtiradi.

Guruh a'zolari tomonidan o'zaro qo'llab-quvvatlash aloqalarini o'rnatadi.

Guruh a'zolari tomonidan ko'rilgan natijalarni va o'zining ta'sirini kuzatadi.

O'z-o'zini baholashni oshiradi.

Shaxsiy identifikatsiyani kuchaytiradi.

Qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi Musiqaterapiya

Musiqaterapiya bugungi kunda art-terapiyaning zamonaviy yo'nalishlari orasida alohida o'rinni egallaydi. Musiqaterapiyaning tuzatish jarayonida foydalanish samaradorligi keng qamrovli ishlarda isbotlangan. Bolalar bilan ishlashda musiqaterapiya yordam beradi: o'smirning ijodiy va kommunikativ imkoniyatlarini rivojlantirish, o'zini o'zi baholashni oshirish, amaliy ko'nikmalarni shakllantirish – musiqiy asboblardan foydalanishni o'rganish, gipertoniya bilan og'rikan bolalar uchun tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Tinchlanib ketgan bolalar yanada spontalik va tabiatga yaqinroq bo'lishadi. O'smir musiqiy asboblarda improvizatsiya qiladi, qo'shiq kuylaydi, raqsga tushadi. Musiqa bolaga dam olish va mavjud fobiyalardan qutulishga, qo'rquv va taranglikni kamaytirishga yordam beradi. Shu tariqa, art-terapiyani tuzatish vositasi sifatida ko'rib chiqib, uning tuzatish jarayonidagi o'rni o'smiringa bevosita majmualik ta'siri tufayli muhim ekanligi ko'rsatiladi. Art-terapiyaning tuzatish va rivojlantirish va psixoterapevtik imkoniyatlari shaxsning rivojlanishining asosiy sohalariga ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan me'yor va qadriyatlarni singdirish, ma'naviyatni rivojlantirish va ma'naviyatni rivojlantirishga ta'sir etish uchun cheksiz imkoniyatlar taqdim etadi.

XULOSA.

"Baholash+tanqid" tizimida tarbiyalangan odam harakat jarayonida unutadi va barcha his-tuyg'ularni natijaga qaratadi. Ushbu texnika xavfsiz natijadan voz kechishga va jarayonga e'tibor qaratishga imkon beradi. Ushbu usul xavotir, ishonchsizlik, charchash bilan ishlashda yaxshi samara beradi. O'smir bunday texnikani qo'llashda olgan resurs uzoq vaqt davomida yodida qoladi va unga harakatda bo'lishga, jarayonda bo'lishga, hodisalarni shoshiltirmaslikka va o'ziga vaqt berishga ruxsat beradi.

Bunday mashg'ulotlardan so'ng odatda taassurotlarimiz bilan o'rtoqlashamiz, o'z fikrlarimiz, his-tuyg'ularimiz, istaklarimiz haqida gapiramiz. Vaqt qanday o'tib ketishini sezmay qolamiz. Asta-sekin o'smirlar turli taraflarini ochishadi, hamdardlik va o'zaro qabul qilishni namoyon etishadi. Birgalikda ijod qilish ularga yaqinroq bo'lishga, o'z his-tuyg'ulari, hislarini o'rganishga yordam beradi. Mashg'ulotlar qiziqarli, qiziqishli, samimiy bo'ladi. Shu tariqa, o'smirlarning qarshiligini sezmaygina art-terapiya o'z his-tuyg'ularini ifoda etishga, ehtiyojlari va

harakatlarining motivlarini anglashga va ularning hissiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Nishonova Z.T., Kamilova N.G., Abdullayeva D.U., Xolinazarova M.X. «Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya» -Toshkent: 2017, 241-b
2. N.Ismoilova, D.Abdullayeva “Ijtimoiy psixologiya” -TOSHKENT: 2013, 130-b
3. Кернберг О.Ф. Агрессия при расстройствах личности и перверсиях. М, 1998-134 с