



G.Orifjonova

**ART**  
**TERAPIYA**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIJ VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON BADIYIY AKADEMIYASI

KAMOLIDDIN BEHZOD NOMIDAGI  
MILLIY RASSOMLIK VA DIZAYN INSTITUTI

G.ORIFJONOVA

# ART TERAPIYA

*(o'quv qo'llanma)*

<b>Bilim sohasi:</b>	100000	– Gumanitar
<b>Ta'lim sohasi:</b>	150000	– San'at
<b>Ta'lim yo'nalishi:</b>	5112500	– Muzei pedagogikasi

Toshkent – 2020

UO'K 159.922(075)

KBK 88.4ya72

O84

**Orifjonova G.**

Art terapiya. O'quv qo'llanma – T.; «Lesson-press» nashriyoti.  
2020-y., – 128 bet.

Mazkur o'quv qo'llanma «Art terapiya» fani bo'yicha tayyorlangan. O'quv qo'llanmada art terapiya, uning qo'llanilishi, foydalaniladigan metodlar, muzey va galereyalarda art terapiyadan foydalanish uslublar haqida batafsil to'xtalib o'tilgan. Bundan tashqari ertakterapiya turlari, rangtasvir va amaliy san'at turlari yordamida amalga oshiriluvchi art terapiya metodlari, raqs terapiyadan muzey pedagogikasi va andragogikasida foydalana olish, fototerapiya dasturlarini shakllantira olish, neyrografika mashg'ulotlarini amalga oshirish kabi mavzular qamrab olingan.

O'quv qo'llanma 5112500 – Muzey pedagogikasi bakalavriat mutaxassisligida «Art terapiya» fanini o'qitishni ko'zda tutadi.

#### Taqrizchilar:

**A.F.Ismailov** – *O'zR FA O'zbekiston tarixi davlat muzeyi ilmiy kotibi, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), katta ilmiy xodim*

**K.S.Nishanova** – *Kamoliddin Behzod nomidagi Milliy rassomlik va dizayn instituti Muzeyshunoslik kafedrası mudiri, dotsent*

Kamoliddin Behzod nomidagi Milliy rassomlik va dizayn instituti Kengashi tomonidan nashrga tavsiya qilingan (2020-yil 30-oktyabrdagi 3-sonli bayonnomasi).

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2020-yil 28-dekabrdagi 676-sonli buyrug'iga asosan nashrga tavsiya etilgan (ro'yxatga olish raqami – 676-351).

ISBN 978-9943-6938-2-7

© G.Orifjonova. 2020-y.  
© «Lesson-press» nashriyoti. 2020-y.

## MUNDARIJA

Kirish .....	6
Art terapiya tushunchasi va mohiyati .....	8
Muzeylar faoliyatida art terapiyani o'rni va qo'llashning o'ziga xos jihatlari .....	35
Ertakterapiyaning kichik va katta yoshdagi tashrifchilar bilan ishlashda qo'llashning o'ziga xos xususiyatlari .....	55
Rangtasvir bo'yicha art terapiya metodlari .....	67
Neyrografika tushunchasi, turlari va metodlari .....	86
Amaliy san'at turlari bo'yicha art terapiya dasturlarini muzey auditoriyasida qo'llash .....	93
Raqs terapiyasining muzey auditoriyasini kengaytirishda tutgan o'rni .....	104
Fototerapiya tushunchasi va uni qo'llashning o'ziga xos jihatlari .....	112
Glossariy .....	124
Adabiyotlar ro'yxati .....	126

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	6
Понятие и сущность арт – терапии .....	8
Роль и применение арт-терапии в деятельности музеев.....	35
Особенности применения сказкотерапии в работе со взрослыми и детьми .....	55
Арт-терапевтические техники для живописи .....	67
Понятие нейробиологии, виды и методы .....	86
Применение арт-терапевтических программ по прикладному искусству в музейной аудитории .....	93
Роль танцевальной терапии в развитии музейной аудитории .....	104
Понятие фототерапии и особенности ее применения .....	112
Глоссарий .....	124
Литературы .....	126

## CONTENT

Introduction .....	6
The concept and essence of art therapy .....	8
The role and application of art therapy in the activities of museums .....	35
Features of the application of fairy-tale in working with small and large visitors .....	55
art therapy techniques for painting .....	67
The concept of neurography, types and techniques .....	86
application of art therapy programs for applied arts in the museum audience .....	93
The role of dance therapy in the development of the museum's audience .....	104
The concept of phototherapy and the peculiarities of its application .....	112
Glossary .....	124
Literature .....	126

## KIRISH

San'atning o'zi shifobaxsh ta'sirga ega, art terapiya bu kuchni ma'lum bir muammoga yo'naltirish va uni to'g'ri qo'llash imkonini beradi. Muzey makonidagi art terapiya shaxsni rivojlantirish va uning ijodiy salohiyatini o'stiruvchi vosita sifatida qaraladi; asosiy usullar sublimatsiya va transformatsiyadir. Mutaxassis bemorlarning o'z idrokiga ishonishlariga va ijod mahsullarini mustaqil ravishda, shuningdek, guruh bilan birgalikda o'rganishlariga yordam beradi. Terapevtik maqsadlar birinchi o'rinda turadi, ijodiy maqsadlar ikkinchi darajali ahamiyatga ega bo'ladi hamda psixoterapiyaning asosiy usullariga qo'shimcha sifatida qabul qilinadi. Art terapiya usullaridan biri transfer deb ataladi – bemor asta-sekin vizualizatsiya orqali ichki dunyosini bilishga o'tadi. Mashqlarning ba'zilari guruhda birgalikda ishlashni o'z ichiga olib, mutaxassis amalga oshirishga ko'maklashadi.

Art terapiyaning maqsadlariga kelsak, ular juda xilma-xildir: o'z-o'zini bilish, o'z-o'zini ifodalash, shaxsning ichki integratsiyasi, tashqi haqiqat bilan integratsiya, shaxsiy tajribani kengaytirish. Spontan modellashtirish yoki rasm chizish art terapiyaning asosiy vositalari bo'lib, ular muzey ishlarida ham qo'llaniladi. Tasviriy ijod – fantaziya va voqelikning sintezini ta'minlovchi eng yaxshi vosita bo'lib, kattalar yoki bolalarda bunga san'at yordamisiz erishishi qiyin. Psixoterapiyaning bu sohasidagi ikkinchi muhim tushuncha sublimatsiyadir. Ongsiz instinktlar va tushunchalarni san'at orqali ifodalashdan iborat:

– art terapiya turli his-tuyg'u va hissiyotlarni, asosan, ijtimoiy jihatdan maqbul tarzda ifodalash imkoniyatini beradi. Rangtasvir yoki modellashtirish – bu maqsad uchun eng xavfsiz va mos variantlardir;

– art terapiya davolash jarayonini tezlashtirish uchun qo'shimcha vosita sifatida ishlatiladi. Ichki nizolar og'zaki psixoterapiya paytida suhbatga qaraganda vizual tasvirlar orqali osonroq ifodalanadi. Noverbal shakllar barcha cheklovlarni va ongli senzurani olib tashlaydi;

– art terapiyada davolash jarayonida interpretatsiya va diagnostik ishlar uchun asos yaratiladi. Ish mazmuni va uslubi terapevtga bemor haqida ko'p ma'lumot olish imkonini beradi, bundan tashqari, bemor o'z ishini talqin qilish paytida ichki nizolar haqida gapirishi mumkin;

– art terapiya yo'qotish, travma, qo'rquv va boshqalar kabi hayotdagi baxtsiz hodisalar bilan ifodalangan his-tuyg'ular va fikrlar bilan

ishlash imkonini beradi. Ba'zan noverbal vositalar kuchli his-tuyg'ular va e'tiqodlarni ochib beradigan hamda aniqlashtiradigan yagona samarali vositadir;

- his-tuyg'ularni, zehnilikni mustahkamlash va rivojlantirishga xizmat qiladi;
- o'z-o'zini nazorat qilish va ichki tartib hissini targ'ib qiladi;
- art terapiya yashirin iste'dod va qobiliyatini oshkor qilishga yordam beradi.

Bundan tashqari, art terapiyada quyidagi psixoterapevtik ta'sir omillari ta'kidlangan:

- badiiy ifoda omili – mijozning o'z asaridagi his-tuyg'ulari, ehtiyojlari va fikrlarini mujassamlashtirish, turli badiiy materiallar hamda badiiy tasvir bilan o'zaro aloqa qilish tajribasi;
- psixoterapiya munosabatlari omili – mijoz-terapevt-guruh munosabatlari dinamikasi (o'tkazuvchanlik va kontrtransferensiya), proyeksiya, shaxsiy tajriba ta'siri;
- talqin va og'zaki fikr-mulohazalar omili – materialni (ijod jarayoni va natijasi) hissiy darajadan anglash darajasiga, ma'nolarni shakllantirish darajasiga o'zgartirish, tarjima qilish.



## I BOB. ART TERAPIYA TUSHUNCHASI VA MOHIYATI

**Tayanch tushunchalar:** *art terapiya, musiqa terapiyasi, magoterapiya, qo'g'irchoqterapiya, dramaterapiya, kollaj, izoterapiya, kineziterapiya.*

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 hamda ularni mavjud bo'lgan ijodiy yo'llar orqali ifodalashni o'rgatadi.

Art terapiya va rassomlik ko'pincha bir-biri bilan 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 bolalar qog'ozda har qanday: g'azab, quvonch va sevgi his-tuyg'ularini ifoda qilish imkonini beradi. Insonning badiiy qobiliyati bor yoki yo'qligi muhim emas.

### **Art terapiya turlari qanday ishlaydi?**

San'atning har qanday turi davolash uchun ishlatilishi mumkin. Rasm chizish, loydan narsa yasash, origami yoki applikatsiya. Shuningdek, raqs musiqa va kino ham. Nima tanlash yaxshiroq – psixolog sizga 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 rasmlarini, musiqiy kompozitsiyalarni 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 va hokazo. 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 qilishingiz, fikrlaringiz, kayfiyatingiz va xatti-harakatingizni nazorat qilishni o'rganishingiz mumkin. Bemorlar ham ularning haqiqiy istaklaridan xabardor bo'ladilar. Ular hayot haqida optimistik dunyoqarashni rivojlantirish, boshqalar bilan munosabatlarni o'rnatishni o'rganishadi.

## Art terapiya kimlarga zarur?

Ushbu turdagi davolanish uchun hech qanday kontrendikatsiyalar 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, kayfiyatning tez o'zgarishi.
6. Hayotdagi ma'lum davrlar – o'smirlik, homiladorlik, qarilik.
7. Rivojlanishning kechikishi.
8. Boshqalar bilan munosabatlar o'rnatishda ishonchsizlik.

## ART TERAPIYA USULLARI

Art terapiyani biror usulini tanlaganda, patsient izoterapiya, musiqa, qum va ertak bilan davolash va har qanday boshqa turdagi ijod usulini tanlashi mumkin. Mashg'ulotlar odatda 1-2 soat davom etadi va haftada bir necha marta o'tkaziladi. Psixolog bemor yoki guruh bilan uchrashib, qulay materiallarni tanlab, ish boshlashni taklif etadi. Tinch, do'stona muhitda mutaxassis ishtirokchilarga o'z hissiyotlari yoki taktil his-tuyg'ulariga e'tibor qaratishga yordam beradi. Ijodiy jarayon tugagach, bemorlar natijalarni psixolog bilan muhokama qiladilar. Quyida art terapiya mashqlaridan namunalar mavjud:

**1. Syujetni chizish.** Psixolog ma'lum bir mavzu bo'yicha rasm chizishni taklif qiladi va u ishtirokchining his-tuyg'ularini aks ettirishi kerak. Ishni muhokama qilish paytida mutaxassis sizning hissiy holatingizni tushunishga yordam beradi.

**2. Kollaj qilish.** Guruh a'zolari bir mavzuda kollaj qilishadi. Bu orzu va hayot maqsadlarini aks ettirishi mumkin. Shu tariqa psixolog yordamida siz o'zingizni baxtli qiladigan yo'lni rejalashtira olasiz. Kollaj ilhom manbai bo'ladi.

**3. Musiqa yordamida chizish.** Sizdan musiqiy kompozitsiyani tinglash va hissiyotlaringizni qog'ozga tushirish talab etiladi. Bezovtalik ketadi, kayfiyat ko'tariladi, kuch-quvvat sezasiz.

«Art terapiya» (art – san'at, theoraphy – davolash), soʻzma-soʻz tarjima qilganda san'at bilan davolash degan ma'noni anglatadi. Bu ijodkorlik bilan birlashtirilgan muloqotning terapevtik ta'siriga asoslangan usul hisoblanadi. Art terapiya psixoterapiyaning nisbatan yangi usulidir. San'at bilan davolash usullari dastlab natsistlar lagerlarida stress olgan bolalar bilan ishlash uchun ishlatilgan.

«Art terapiya» atamasi ilk bor 1938-yilda Adrian Xill tomonidan sil kasalligi bilan ogʻrigan bemorlar bilan olib borgan ishlarda qoʻllanilgan va tez orada keng tarqalgan. Ayni paytda u shifoxonalarda va ruhiy salomatlik markazlarida oʻtkaziladi.

Art terapiya – san'atning insonning hissiy va shaxsiy-semantik sohalariga, uning munosabatlari tizimiga, birinchi navbatda, tasviriy san'atga, shuningdek, tasviriy san'atga oid ijodiy faoliyatga kuchli ta'sir koʻrsatishga asoslangan psixoterapiyaning ixtisoslashgan shaklidir.

Art terapiyaning strategik maqsadi – mijozning oʻz-oʻzini ifoda etish hamda oʻz-oʻzini bilishni san'at orqali shaxsiy rivojlanish bilan uygʻunlashtirish, shuningdek, atrofdagi dunyoning haqiqatini hisobga olgan holda konstruktiv harakatlar qilish qobiliyatini rivojlantirishdir. Bu art terapiyaning eng muhim tamoyili – mazmuni, shakli va sifatidan qat'i nazar, ijodiy tasviriy faoliyatning barcha mahsulotlarini tasdiqlash va qabul qilishni nazarda tutadi.

Art terapiya – muayyan san'at shakliga mansub janr bo'yicha ham, psixokorrektiv terapevtik qoʻllanilish yoʻnalishi va texnologiyasi bo'yicha ham aniqlanadigan farq va xususiyatlarga ega boʻlgan psixokorrektiv metodlar majmuidir.

Art terapiya san'at vositasida ta'minlanganligi sababli, uning tizimlilik, avvalo, san'at shakllarining oʻziga xosligi bilan asoslanadi (musiqa – musiqa terapiyasi; tasviriy san'at – izoterapiya; teatr, tasvir – obrazoterapiya; adabiyot, kitob – biblioterapiya, raqs, harakat – kineziterapiya). Oʻz navbatida, badiiy terapiyaning har bir turi subspektlarga boʻlinadi.

**Musiqa terapiyasi** – musiqa terapevtik yoki tuzatuvchi maqsadlar uchun ishlatiladigan san'at terapiyasining bir turi. Hozirgi kunda musiqa terapiyasi psixo yoʻnalish (tibbiyot va psixologiyada) boʻlib, u ta'sir etishning ikki jihatiga asoslanadi: psixosomatik (tana funksiyalariga terapevtik ta'sir etuvchi) va psixoterapiya (musiqa bilan shaxs rivojlanishidagi ogʻishlarni tuzatish, psixo-emotsional holat). Bu

musiqaning katartik (tozalash) ta'siri bo'lib, uni rivojlanish muammolari bo'lgan bolalar bilan korreksion ishlarda ishlatish imkonini beradi.

Ko'p tadqiqotlar bo'yicha musiqa terapiya (V. M. Bekxterev, S. S. Korsakov, B. V. Asafev, L. A. Madel, L. S. Brusilovskiy, I. R. Tarkxanov, L. A. Baturina, I. V. Temkin, V. I. Petrushin) davolash va tuzatishga ta'siri quyidagicha etib belgilandi:

- psixovegetativ jarayonlarni, organizmning fiziologik funksiyalarini tartibga solish;

- katarsis, psixoemotsional holatni tartibga solish;

- ijtimoiy faollikni oshirish, yangi hissiy ifoda vositalarini egallash;

- yangi ijobiy munosabat va xatti-harakatlarni o'zlashtirishga ko'maklashish, kommunikativ funktsiyani tuzatish;

- ijodiy ko'rgazmalarni faollashtirish.

Musiqa ko'pincha inson kayfiyatini o'zida aks ettiradi. Shu asno'da misol uchun ruldagi, mashina haydayotgan kishiga eng yaxshi musiqa bu elektron musiqa hisoblanadi, xomilador ayollarga esa olimlar klassik musiqani eshitishni tavsiya qilishadi, axir aynan shunday musiqa dunyoga keladigan bolakayning kelajakdagi musiqiy didini tarbiyalashga xizmat qiladi.

Go'dak tug'ilishidan ancha oldinroq homiladorlikning taxminan 16 haftasidan boshlab tovushlarni eshita boshlaydi. Aytishlaricha, go'daklar ona qornidaligidayoq doimiy tinglangan musiqalarini tanib qolish xususiyatiga ega bo'lar ekan.

Tadqiqotlar musiqa tinglash ma'lumotlarni yaxshiroq o'rganish va eslab qolishga yordam berishni ko'rsatadi. Musiqa yoki cholg'u asboblarni chalish miyaning har ikki yarim sharini ham ishlashiga yordam beradi.

Yorug' joyda jo'shqin musiqalar tinglayotgan insonlarning ko'proq ovqat iste'mol qilishlari kuzatilgan. Agar ozish niyatingiz bo'lsa ishtahangiz ochilib ketmasligi uchun biroz qorong'i joyda bo'shashtiruvchi musiqa ostida ovqatlaning.

Yer yuzida 350 milliondan ortiq insonlar depressiyada yurishadi. Depressiya bilan yashaydigan insonlarni 90% uyqusizlikdan azoblanadi. Germaniya o'tkazilgan bir tarjiba orqali musiqa depressiyaning yaxshigina kushandasi ekani ma'lum bo'ldi.

Musiqa tinglash stress gormonlari ishlab chiqaruvchi kortizol faoliyatini pasaytirish orqali surunkali stress xavfini kamaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki inson salomatligiga ta'sir qiladigan kasalliklarining 60% stress bilan bog'liq.

Musiqa terapiyasi aqliy va hissiy salomatlikni mustahkamlash uchun bo'lsa, jismoniy, sog'liq muammolari bilan shug'ullanadigan odamlar uchun hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Terapiya seansi musiqa, qo'shiq yozish yoki musiqa tinglash turli xil elementlarini o'z ichiga oladi.

Musiqa terapevtining maqsadi: bemorning his-tuyg'ularini ifodalashga, bemorning stressini yoki havotirini bartaraf etishga yordam berish, bemorning kayfiyatini yaxshilashga yordam berish, bemorning kasallik bilan shug'ullanishi, hayot sifatini yaxshilash uchun bo'lishi mumkin. Musiqa terapiyasi orqali quyidagilardan voz kechishingiz mumkin: depressiya, stress, otizm, saraton.

Musiqa odatda psixologik davolash doirasida ishlatiladigan vositadir. Qadimgi Misr musiqaning organizmga qanday ta'sir ko'rsatishini tahlil qila boshladi.

Tibbiyotda ko'plab kasalliklarni davolash uchun antik davrdan boshlab musiqa ishlatilgan. Musiqa terapiyasi Ikkinchi jahon urushidan buyon kuchli o'sishni boshdan kechirmoqda. Musiqa – birinchi navbatda bemorga hissiyot bilan murojaat qilish va bu bilan taranglikni kamaytirishga xizmat qiladi.

Musiqa bolalarning aqliy va psixiatrik davolanishida asosiy vosita sifatida ishlatiladi. Eshitish tuyg'usi eng uzoq vaqt davomida funksional bo'lib qoladi, hatto eng jiddiy kasallarni musiqa orqali hal qilish mumkin. Bu bemorlarni eshitish, ovoz, nutq bilan ta'minlash mumkin.

Musiqa terapiyasi uch qismga bo'linadi: vokal terapiya, Nordoff – Robbins metodi va analitik musiqa terapiyasi.

Nordoff – Robbins usuli yordamida musiqa terapiyasi 40 yildan beri faol ravishda qo'llanilmoqda. Emotsional beqarorlik va psixosomatik kasalliklar uchun tavsiya etiladi. Analitik musiqa terapiyasi – birinchi navbatda funksional nosimmetrik va nerv bilan og'riqan mijozlar bilan ishlashda faol qo'llaniladi.

Musiqiy terapiya musiqani terapevtik vosita sifatida ishlatadigan psixoterapiya usuli hisoblanadi. Musiqa terapiyasi atamasi yunon tilidan olingan bolib «musiqa bilan davolayman» degan ma'noni anglatadi.

Musiqqa terapiyasi psixologiyaning yordamchi turiga kirib bemorlarni ruhiy holatlarini musiqqa yordamida davolashda foydalaniladi.

Musiqiy terapiya neyrofiziologiya, psixologiya, refleksologiya, musiqashunoslik kesishmasida integral intizom sifatida rivojlanib bormoqda. U tobora zamonaviy ijtimoiy hayot sharoitida insonning shaxsiy rivojlanish jarayonini optimallashtirishga qodir universal ta'lim tizimi maqomida o'zini namoyon qilmoqda.

XIX asrda fransiyalik psixiatr Eskirok psixiatriya muassasalarida musiqqa terapiyasidan foydalanishni boshladi.

Insonning ruhiy va jismoniy holatiga musiqaning muhim ta'sirini birinchi bo'lib tasdiqlagan odamlardan biri yunon olimi va faylasufi Pifagor hisoblanadi.

Lui Gallning «Musiqaning kuchi» nomli asarida ham musiqqa har qanday dardni yenga olishi korsatilgan.

XX asrning 30-yillarda harbiy shifokorlarning tajribasi nemis terapevtlari tomonidan oshqozon yarasini davolashda, shveysariyaliklar sil kasalligining yengil shakllarini davolashda ishlatilgan. Avstriyalik akusherlar tug'ruqda behush qilish uchun musiqadan foydalanganlar. Anestezik sifatida musiqqa va tovushdan foydalanish tish va jarrohlik amaliyotida qo'llanila boshlandi.

Musiqqa barcha hayotiy fiziologik tizimlarning funksiyalariga, turli fiziologik jarayonlarning intensivligiga, nafas olish va yurak-qon tomir tizimiga, qon aylanishiga faol ta'sir ko'rsatishi, hattoki ba'zi gormonal va biokimyoviy o'zgarishlarga olib borishi ko'rsatilgan.

G'arbiy Yevropaning va AQSHning ko'plab mamlakatlarida musiqqa-psixoterapiya markazlari paydo bo'ldi.

Musiqqa terapiyasi maktabi birinchi marta 1899-yilda psixoterapevt L. Jaymes tomonidan ochildi va uning bemorlarida katta o'zgarishlar bo'ldi.

### **Musiqqa terapiya nima?**

Musiqqa terapiya musiqiy taassurotlarni va ijodkorlikni umuman inson va xususan bemorning potensialini tuzatish, rivojlantirish va amalga oshirishda eng muhim omil deb biladi.

### **Musiqqa terapiya kursi qanday amalga oshiriladi?**

Musiqqa olamida va unga bemorning munosabatida mavjud bo'lgan keng imkoniyatlardan foydalaniladi. Davolash seansi so'zlar (suhbat) va tovushlardan (musiqqa) iborat: har xil musiqqa asboblarini chalish, qo'shiq

aytish, qo'shiq va musiqa asarlarini birgalikda tinglash, davolovchi xususiyatlarga ega qo'shiqlar yaratish va hokazo.

Bemorlar ko'pincha diqqatni va harakatlar ketma-ketligini talab qiladigan vazifalarni yengish qobiliyatidan hayratda qolishadi. Bunday mashg'ulotlarda ular biror narsa qilishlari, yaratishi, hissiyotlari va fikrlarini musiqiy tovushlar va ritmlar orqali ifoda etishlari mumkin. Eng asosiysi musiqa terapiyasida musiqa chalishni yoki birir bir asbob chalishni bilish shart emas.

Ayrim musiqa turlarini tinglash yurak urishini va qon bosimini pasaytirishi mumkin. Tadqiqotchilar musiqa va sukunatning turli xil kombinatsiyalarini sinab ko'rishdi va qon va yurakdagi eng yaxshi ohanglar boy aksanlar bilan, tez va sekin urishlarda o'zgarib turishini aniqladilar. Oldin 10 soniyali musiqiy introlar Verdingning ariyalari, yurak-qon tomir ritmi bilan mukammal sinxronlashtirildi.

Bundan tashqari musiqa kayfiyat va hissiyotlarni rag'batlantiruvchi ta'sirga ega bo'lib, sport ruhini saqlab qolishga imkon beradi va shu bilan fitness ko'rsatkichlariga uzoq muddatli ta'sir ko'rsatadi yurish va yugurishda mushaklarni bo'shashtiruvchi qobiliyatiga ham ega.

Musiqa fikrlash va xotira jarayonlarini tuzadi. Tovushlar assotsiativ tuzilmalar bilan o'zaro aloqada bo'lib, haqiqiy xotiralar va tajribalarni onggga «tortib oladi». Hatto musiqa deb atash qiyin bo'lgan narsa – dissonanslar va ochig'ini aytganda kuylar xotira va onggga ta'sir qilishi mumkin va shu sababli umumiy holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Musiqiy terapiyaning uchta asosiy shakli mavjud:

- Retseptiv
- Integral
- Faol

Qabul qiluvchi musiqiy terapiya (passiv) bemorning oddiy terapevt pozitsiyasini egallab, musiqiy terapiya seansi davomida unda faol ishtirok etmasligi bilan farq qiladi. Unga turli xil musiqiy asarlarni tinglash yoki ruhiy salomatligi holatiga va davolanish bosqichiga mos keladigan turli xil tovushlarni tinglash taklif etiladi.

Musiqiy terapiyaning faol usullari musiqiy material bilan faol ishlashga asoslangan: cho'lg'u chalish, qo'shiq aytish.

Integratsion musiqa terapiyasi musiqa bilan bir qatorda boshqa san'at turlarining imkoniyatlaridan foydalanadi: musiqaga rasm chizish, musiqiy o'yinlar, pantomima, musiqaga plastik drammatizatsiya, she'rlar,

rasmlar, musiqa tinglagandan keyin hikoyalar yaratish va boshqa ijodiy shakllar.

**Kineziterapiya.** Psixoemotsional holatlar va boshqa kasalliklarni tuzatishda raqs terapiyasi, motorli ritmik mashqlardan foydalanishning ijobiy ta'siri bir qator mualliflar tomonidan tasdiqlangan (V. M. Bexterev, A. M. Bernshteyn, V. A. Gilyarovskiy, V. A. Griner, D. S. Ozeretskiy, G. A. Volkova va boshqalar). Raqs bilan davolash qo'llash inson qalbida stress natijasida paydo bo'lgan mushak tarangligini raqs orqali olib tashlash hisoblanadi. Bemorning psixoemotsional holatlarini tuzatishda harakatlardan foydalanish hissiy tajribalar va tana tarangligi o'rtasidagi yaqin munosabatlar tamoyiliga, tana terapiyasi nazariyasiga asoslanadi.

**Imagoterapiya** (lotincha imago – tasvir) badiiy terapiya turlari orasida alohida o'rin tutadi. Uning asosida psixoterapevtik jarayon yotadi. Imagoterapiya tasvir haqida, shuningdek, shaxs va tasvirning birligi haqida nazariy pozitsiyalarga asoslanadi. Bunga muvofiq imagoterapiyaning vazifalari:

- hissiy resurslarni mustahkamlash va boyitish, aloqa imkoniyatlari;

- ta'limning salbiy holatlarga munosib javob bera olish va voqealar kechishiga mos rolni bajara olishi uning deformatsiyalangan qiyofasidan adekvat yo'l olish va shu yo'l bilan «qochish»;

- shaxsni tiklashda mustaqil ahamiyatga ega bo'lgan maxsus ko'rsatilgan «terapevtik» tasvirni ijodiy qayta ishlab chiqish qobiliyatini rivojlantirish;

- hayotiy tajribani o'z vaqtida safarbar eta olish qobiliyatini tarbiyalash, irodaviy sifatlarni tarbiyalash, o'z-o'zini tartibga solish qobiliyatlarini shakllantirish;

- hayotni yangi mazmun bilan boyituvchi imagoterapiya jarayoniga muayyan ijodiy qiziqish uyg'otish.

Imagoterapiya – munosabatlar mojarosini davolash va o'sish uchun imkoniyat bo'lishiga yordam berish uchun mo'ljallangan munosabat terapiyasining o'ziga xos uslubi. Lotin tilida imago atamasi «tasvir» degan ma'noni anglatadi va imago bilan munosabatlar terapiyasi doirasida «tanish sevgining ongsiz tasviri» degan ma'noni anglatadi. Imago munosabatlar terapiyasiga faylasuf doktor Xarvill Xendrix va Xelen La Kelly Xuntlar asos solishgan. 1970-yillarning oxirida ikkala shifokor ham o'zaro munosabatlar dinamikasini tushunish uchun juda foydali manbalarni



topishda samarli va dalillarga asoslangan yordamni topgandan so'ng ular o'z tajribalaridan foydalanib, davolanish va o'sishni yengillashtirishga yordam beradigan dalillarga asoslangan maslahat modelini ishlab chiqdilar.

Imago tushunchasi tanish muhabbat obrazi sifatida bizning dastlabki munosabatlarimizni, sevgi va o'zimiz haqimizda nimanidir o'rgatishni taklif qiladi. Ushbu dastlabki tajribalar orqali biz sevgi bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xoslik tuyg'usni rivojlantiramiz, masalan sevgi nima va boshqalarning sevgisini his qilish hamda o'zimizni xavfsiz his qilish uchun nima qilishimiz kerakligini anglaymiz. Dastlabki munosabatlarda, biz hayotimizdagi odamlar biz bilan qanday muomula qilishiga qarab, o'z-o'zini hurmat qilishni rivojlantira boshlaymiz. Biz bog'lanish naqshlarini shakllantira boshlaymiz va boshqalar biz bilan qanday muomula qilish kerak deb o'ylaymiz.

Imagoterapiya yuqori darajadagi sog'lom muloqot bilan o'zaro bog'liq ongli munosabatlarni izlayotgan juftliklar va shaxslar uchun juda yaxshi. Imago davolash terapiyasi sizning ongsiz ravishda saqlanib qolgan va ko'pincha romantik munosabatlariningizda og'riq manbai bo'lgan bolalik travmalarini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Shunday qilib – bu o'zaro munosabatlarda bir xil janjal va rashklarga ega bo'lgan juftliklar yoki shaxslar uchun foydalidir.

Imagoterapiya bilan maslahatlashish, shuningdek, mojaro paytida xotirjam va muloyim muloqot qila olmaydigan juftliklar uchun juda foydalidir, chunki bu mojaroni hal qilish uchun sizga hurmat bilan muloqot qilishning aniq vositalarini beradi. Bu o'zaro munosabatlarni yaxshilash uchun uyda foydalanish mumkin bo'lgan haqiqiy vositalar va mashqlarni qidirayotgan juftliklar uchun, o'z ustida ishlashni xohlayotgan va chuqurroq munosabatlarni yaratish uchun foydalanmoqchi bo'lganlar uchun juda yaxshi.

Imagoterapiya munosabatlarning istagan bosqichida juftlarga tavsiya etiladi – bir necha oy davomida uchrashganlardan to o'nlab yillar davomida turmush qurganlargacha. Imago terapevtga murojat qilish uchun siza katta munosabatlar muammolar bo'lishi shart emas, chunki bu ishqiy munosabatlarni yaxshilash bir-birining dunyosini bog'lash va tushunish uchun ham ishlatilishi mumkin. Empatiya, xayolparastlik munosabatlarning asosiy tarkibiy qismidir, shuning uchun bir-birining nuqtai nazarini ko'rish qiyin bo'lgan juftliklar uchun juda foydali.

Imagoterapiya juftliklar uchun terapiya sifatida ishlab chiqilgan bo'lsa-da, uni shaxslarga ham moslashtirish mumkin. Darhaqiqat Xarvil va Xelenning shaxsiy hayotni yaxshilash uchun «O'zing topgan muhabbatni saqlash» deb nomlangan kitobi bor. Imagoterapiya nazariyasidan foydalanishni istagan yolg'iz odamlar uchun yozilgan. Jismoniy shaxslar uchun imagoterapiyasi sizga nosog'lom munosabatlar shakllarining manbasini masalan erishib bo'lmaydigandek tuyulgan munosabatlar yoki haqoratli sheriklar bilan uchrashib, tanishib, azoblanishdan ozod bo'lish va o'ziningizni sog'lom o'zgartirishga yordam beradi.

Dialog – bu sizning imago terapevtiningiz sizga muloqot qilishni o'rgatadigan juda tizimli usuldir, bu sizga ko'rib chiqayotgan nizo ortida turgan narsalarning chuqur qatlamlariga o'tishga imkon beradi. Buning uchun sizlardan biringiz jo'natuvchi boshqangiz esa qabul qiluvchi sifatida bo'lishingiz kerak. Keyin barcha amallarni bajarishingiz bilan oq almashasiz.

Imago dialogi 3 bosqichdan iborat:

**Oynani aks ettirish.** Ko'zgu, sherigingizdan eshitganlaringizni takrorlashni anglatadi.

**Tekshirish.** Tasdiqlash uchun o'zingizni sherigingizning o'rniga qo'yishingiz va nima uchun ularning nuqtai nazari mantiqiy ekanligini tushunishingiz kerak. Siz bunga rozi bo'lishingiz shart emas.

**Hamdardlik.** Dialogdagi hamdardlik sherigingiz siz bilan qanday bo'lishiganiga qarab qanday his qilishini taxmin qilishini o'rgatadi.

1. Qayta tiklang: sherigingizni yana ijobiy tomondan ko'rishni boshlang.

2. Qayta majburiyat: ko'plab imago terapevtlar o'zingizni 12 hafta davomida hech qanday ajralish yoki ajralish tahdidisiz o'zingizga topshirishingizni so'rashadi, chunki munosabatlar xavfsizligini buzishda tahdid shu qadar beqaror hisoblanadi. Xavfsizlik va majburiyatsiz haqiqatan ham ulanish qiyin.

3. Qayta o'ylash: qayerga intilayotganzingizni bilish uchun siz ideal munosabatlaringiz haqida umumiy tasavvur yaratasiz.

4. Hafagarchiliklarni qayta qurish: sog'lom muhabbatga ega bo'lish uchun o'tmishdagi yaralarni davolash kerak. O'zingizning sherigingizning ba'zi jiddiy yaralarni kerak bo'lganda davolash uchun siz dialogdan foydalanasiz. Siz uni davom etayotgan nizolarni yuzaga kelishi bilan hal qilish uchun ishlatasiz.

5. Qayta ishqiy munosabatlar. Siz bir-biringizni yaxshi ko'radigan va g'amxo'rlik qiladigan narsalarni topasiz va munosabatlaringizda ko'proq qiziqarli va romantikaga e'tibor berishni boshlaysiz.

**Qo'g'irchoq terapiyasi** bolalar bilan ishlashda qo'llaniladi va sevimli qahramon (ertaklar, multfilmlar, o'yinchoqlar) tasviri bilan identifikatsiya qilishga asoslanadi. Bu usul turli xulq-atvor buzilishlari, qo'rqular, kommunikativ sohani rivojlantirishdagi qiyinchiliklar va boshqalar uchun qo'llaniladi. Qo'g'irchoq terapiyasi texnologiyasi bola uchun biror belgi yordamida travmatik vaziyat bilan bog'liq «o'yin» hikoya tarzida amalga oshiriladi. O'yin davomida hikoyaning dramaturgiyasini bola o'z qo'liga olishi va u qahramonga hamdardlik bildirib, u bilan muammoni aniqlashini ta'minlash zarur. Hikoya ochilar ekan, bolaning hissiy zo'riqishi ortishi kerak. Uning uchun syujet oxiridagi ziddiyatning «yuzaga chiqishi» bilan, maksimal darajaga yetishi bilan, zo'ravon hissiy reaksiyalar (yig'i-sig'i, kulish) bilan almashtirilib, zo'riqish chiqarish bilan» «o'sib boruvchi» asosga quriladi. «Spektakl» ni tugatgach bola o'zini yengil his qilishi kerak. Teatr harakatdan boshlanish, tiringak (qahramonga biror narsa tahdid solganda) va denouement (qahramon g'alaba qozonganda) bo'lishi juda muhimdir. Oxiri har doim ijobiy bo'lishi kerak.

Qo'g'irchoq terapiyasi usuli uchta asosiy tushunchaga asoslanadi: «o'yin» – «qo'g'irchoq» – «qo'g'irchoq teatri». O'yin – bu bola va kattalar uchun nutq shakli. Bu his-tuyg'ularni ifodalash, munosabatlarni o'rganish va o'zini anglash vositasi. Bolalar o'yini bola uchun mazmunli va ahamiyatlidir, chunki o'yin orqali ularga so'z topish qiyin bo'lgan joylar mavjud bo'ladi. Bolalar o'yinchoqlardan aytib berish, uyaladigan narsalarni qilish va ko'ngli qolgan his-tuyg'ularni ifodalash uchun foydalanishi mumkin. Shunday qilib bola dunyosi bu harakat va faoliyat dunyosi bo'lib, qo'g'irchoq terapiyasi bolani hijolat qilmasdan yoki travmatizatsiya qilmasdan, bu dunyoga kirishga imkon beradi va bolaning manfaatlarini o'qituvchining tuzatish vazifalari bilan birlashtiradi.

Qo'g'irchoq terapiyasida tuzatuvchi harakatlarning asosiy usuli bola va kattalar o'rtasidagi o'zaro ta'sirning oraliq obyektida ishlatiladi. Qo'g'irchoqni qo'liga qo'yib, bola unga eng yaxshi his-tuyg'ularini quvonch bilan «o'tkazadi», muammolar va qo'rquvlarni unutadi, o'zida yashirin zaxiralarni topadi.

Qo'g'irchoq terapiyasini amalga oshiradigan quyidagi funksiyalarni ajratib ko'rsatish mumkin: kommunikativ – emotsional

aloqani oʻrnatish, bolalarni jamoaga birlashtirish; dam olish – hissiy stressni yengillashtirish; taʼlim-hayotiy vaziyatlarning oʻyin modellarida shaxsning namoyon boʻlishini psixokorreksiya qilish; rivojlanayotgan – aqliy jarayonlarning rivojlanishi (xotira, diqqat, idrok va boshqalar), vosita mahoratlari va hokazo.

Qoʻgʻirchoqlar soʻz boyligini boyitish, monologik va dialogik nutq shakllarini rivojlantirishga yordam beradi.

Tasviriy faoliyat orqali davolash taʼsiri, tuzatish – art terapiyaning eng keng tarqalgan turlaridan biri **izoterapiya** (chizish, modellashtirish) hisoblanadi.

Izoterapiya jarayoni insonga tushunish, stressni engillashtirish, tichlanish va faoliyatidan qoniqish hissini beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun rasm – bu oʻzlarining yangi tajribalarini aks ettirish va tushunish uchun oʻzlarini ifoda etishga yordam beradi. Bola bilan ishlashda izoterapiya bola va uning ichki dunyosi haqida juda koʻp maʼlumot beradi, u nimani oʻylaydi, nimani his qiladi, kimdan, nimadan qoʻrqadi va nimani sevadi va hokazo. Bolalar oʻzlarining rasmlari orqali boshqalar bilan soʻzma-soʻz suhbatlashadilar.

Chizish uchun turli xil materiallar qoʻllaniladi: turli xil boʻyoqlar (guash, akvarel, akril va boshqalar), qalamlar, koʻmir, pastel, mumli qalam – qogʻozga iz qoldiradigan va rasm chizish yoki chop etishga qodir boʻlgan hamma narsalar. Oʻzining samaradorligiga qaramay, izoterapiya alohida davolash usuli va psixologik yordam sifatida yarim asr oldin paydo boʻlgan.

Statistik maʼlumotlarga koʻra odamlarning 70% dan ortiqrogʻi oʻz-oʻzini past baholash va oʻziga ishonmaslikdan aziyat chekadi. Amaliy izoterapiya mashqlari orqali har kim oʻz qadrini qimmatini sezilarli darajada oshirishi va oʻziga ishonishi mumkin. Xatti-harakatlari bilan bogʻliq muammolarni hal qilishi mumkin. Bundan tashqari izoterapiya mashgʻulotlari ijodiy salohiyatni oshkor qilishga yordam beradi va imkoniyatlarni ochadi. Izoterapiya darslari ham individual konsultatsiyalarda, ham guruh mashgʻulotlarida, seminarlarda oʻtkaziladi.

Izoterapiya – art-terapiyaning eng mashxur va samarali usullaridan biridir. Bunda tasviriy sanʼatdan turli darajadagi ruhiy kasalliklarni davolash yoki shunchaki pedagogik maqsadlar uchun foydalaniladi. Izoterapiyada koʻpincha rasm chiziladi, lekin loydan turli shakllar yasash, foto suratga olish, narsalarga bezak berish ham unga tegishli.

Ushbu uslub bolalar bilan ishlashda keng tarqalgan boʻlib, kattalar uchun ham samaralidir. Mashgʻulotlar ham individual, ham guruhli boʻlishi mumkin. Usul psixorreksiya, psixiatriya, terapiya, tibbiy psixologiya va ijtimoiy psixologiya amaliyotida keng qoʻllaniladi.

Izoterapiya 3 ta fan – psixologiya, psixiatriya va sanʼatshunoslikni oʻz ichiga oladi. 1872-yilda ruhiy kasallarning ahvoli yomonlashganda ularda ushbu usulni qoʻllashni boshlashdi. Ammo ahvollari barqarorlashishi bilanoq, bemorlar darhol boʻyashm toʻxtatdilar. Psixiatr M. Simon va shifokor A. Arde usul asoschilari hisoblanadi.

Izoterapiya individual yoki guruh tarzda oʻtkazilishi mumkin. Bu metod yoʻnalishlari:

- mavjud tasviriy sanʼat asarlaridan bemorlar tomonidan tahlil va talqin qilish orqali foydalanish;

- tasviriy sanʼatda mustaqil ijodiy faoliyatga undash.

Izoterapiya tibbiyotning turli sohalarida: psixiatriya, terapiya va tibbiy va maxsus psixologiyada psixokorrektiv amaliyotda keng qoʻllaniladi. Tibbiyotda izoterapiyadan foydalanish orqali davolash va reabilitatsiya orqali hamda psixologiya – katta darajada tuzatish va profilaktika qilish imkoniyati vujudga keldi. Izoterapiya turli muammolarga duch kelgan bolalar bilan ishlashda ijobiy natijalar beradi: aqliy zaiflik, nutq qiyinchiliklari, eshitish buzilishi, aqliy zaiflik va autizm, ogʻzaki aloqa qiyinchiliklarida. Koʻp hollarda chizilgan davolash tasvir bolaga oʻz psixologik muammolar bilan yengish uchun yordam beradi, psixoterapevtik vazifani bajaradi. Bu holda tasvirlash terapiyasi, birinchi navbatda, bola shaxsining rivoji sifatida, uning dunyoga boʻlgan munosabatining ramziy ifodasi sifatida qaraladi.

Bolalar bilan ishlashda psixoterapiyaning moslashuvchan shakllaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega boʻlib, badiiy terapiya bolani yoʻqotish, tajriba oʻtkazish va nizoli vaziyat yoki ularning psixikasi uchun eng qulay usuldagi muammodan xabardor boʻlish imkoniyatini beradi. Bolaning oʻzi, odatda, unga nima boʻlayotganidan xabardor emas, shuning uchun u oʻzini juda tashvishli his qiladi.

Rasm chizish bolaning oʻzini his qilishi va anglashiga imkon beradi, oʻz fikr va tuygʻularini erkin ifoda etadi, ziddiyatlardan va kuchli hissiyotlardan ozod boʻladi, oʻzi boʻlishga, orzu va umid qilishga yordam beradi. Rasm chizish orqali bola oʻz his-tuygʻulari va kechinmalari, istak va orzulariga urgʻu beradi, turli vaziyatlarda oʻz munosabatlarini qayta

tiklaydi va og'riqsiz, ba'zi qo'rqinchli, yoqimsiz va shikastli tasvirlar bilan aloqaga kirishadi.

**Biblioterapiya.** Lotin va yunon tillaridan tarjima qilinganda «biblioterapiya» – kitob bilan davolashni anglatadi. Psixolog va psixoterapevtlar mijozga terapevtik maqsadlarda o'qish uchun maxsus tanlangan adabiyotlarni taklif qilishadi.

Kitob bilan davolash haqida birinchi fikrlar bizning eramizgacha ham mavjud edi. Masalan, fir'avnlardan biri kutubxonani «Ruhlar uchun dorixona» deb nomlagan. Keyinchalik, asosan diniy kitoblar, ya'ni Bibliya va Qur'on singari, fantastika janridagi kitoblar psixiatrik va boshqa klinikalarda bemorlarning azoblanishini yengillashtirish uchun foydalanila boshlandi.

Bugungi kunga qadar psixoterapevtik ish usuli sifatida biblioterapiya bo'yicha ko'plab adabiyotlar mavjud. Shuningdek, o'qish uchun tavsiya etilgan va boshqa terapevtik ta'sirga ega bo'lgan maxsus kitoblar to'plamlari mavjud. Misol uchun:

E.Porterning «Polianna» kitobi hayotga ijobiy munosabatni yaratishga qaratilgan;

L. Tolstoyning «Ivan Ilichning o'limi» kasallik va o'limni qabul qilishga qaratilgan;

Bunday adabiyotlar kitobxonlar ko'nglida katta o'rin egallab, ularga unutilmas taassurotlar bag'ishlaydi.

Biblioterapiyada ham ilmiy-ommabop adabiyotlardan, ham badiiy adabiyotlardan foydalanish mumkin. Nikolay Ge tomonidan rasm qahramonlari bilan tanishishning o'ziga xos biblioterapevtik ta'siri tufayli ularning tajribalarini amalga oshirish va boshqa davolovchi holatlar tufayli hal qilinmagan insoniy to'qnashuvlar, shaxsiy muammolar va kayfiyat o'zgarishlari aniqlanadi.

Fir'avn Ramzes II kutubxonasida kirish eshigi ustida shunday yozuv bor edi: «Ruh uchun dorixona». Kitoblardan tibbiy maqsadlarda foydalanish haqida 1272-yilda Qohiradagi kasalxonada ham aytib o'tilgan (bemorlarni davolash uchun Qur'on o'qish tavsiya qilingan). Kitoblardan foydalanish vakolati o'rta asrlardagi jamoat, tibbiy va axloq tuzatish muassassalarida odamlarga ruhiy va jismoniy kasalliklarni yengishga yordam berish uchun berilgan.

XVII asrda bunday terapiya Yevropadagi psixiatriya kasalxonalarida, XIX-XX asrlarda keng tarqaldi va Rossiya shifokorlari: I. E. Dyadkovskiy, V. M. Bekterev, O. N. Kuznetsov; bibliopsixologlar: A.

M. Miller, N. A. Rubakin, E. Genneken «Genneken qonuni» g'oyalarini ishlab chiqadi. Ayniqsa, duduqlanish bilan ishlash uchun bu usul Y. B. Nekrasova tomonidan o'zgartirilgan. Biblioterapiya atamasi 1916-yilda amerikalik tadqiqotchi S. Krooter tomonidan kiritilgan.

Biblioterapiya mutaxassisi odamning individual xususiyatlarini, kasallikning klinik ko'rinishini, odamning holatini va yoshini hisobga olgan holda adabiyotlarni tanlaydi, o'qish rejaları tuziladi. O'qilganidan so'ng uning mazmuni va muhokamasi birgalikda tahlil qilinadi. Ushbu xususiyatlarga ko'ra adabiyot turi tanlanadi:

✓ dediktiv va sarguzasht adabiyot (haqiqiy vaziyatdan qochishga imkon beradi);

✓ ilmiy-fantastik adabiyotlar (faollik va tasavvurni rag'batlantiradi);

✓ tarixiy adabiyot (hayotdagi maqsadlaringizni topishga yordam beradi);

✓ diniy, ma'naviy adabiyotlar (sabr-toqatni, hayriyani tarbiyalaydi);

✓ hayvonlar haqidagi kitoblar (tasalli va qoniqish manbai bo'lib xizmat qiladi);

✓ badiiy adabiyot (g'ayrat);

✓ adabiyotni sevish (chalg'itadigan);

✓ kulguli va satirik adabiyot (ijobiy his tuyg'ularni rag'batlantiradi, psixologik himoyani o'rgatadi);

✓ o'z-o'ziga yordam beradigan kitoblar (axborot yordami muammolarni qabul qilish va ularni hal qilish yo'llarini topish);

✓ tibbiyot yozuvchilari tomonidan maxsus yaratilgan hikoyalar (davolash va oldini olish, o'zini anglash uchun);

✓ klassik badiiy adabiyot (ko'p qirrali ta'siri);

✓ jurnalistika (voqealarni to'g'ri idrok etishga yordam beradi).

Xavotirga tashxis qo'yish uchun G.Andersenning «Xunuk o'rdak» yoki A.Chexovning «Toska» hikoyasini yozma ravishda tahlil qilish mumkin. Psixoterapiya maqsadida umumiy holatga, terapiya maqsadlariga qarab turli xil asarlar ishlatilishi mumkin: I.Xurginaning «Qizil qiz» hikoyasi (o'z-o'zini qadrlashning ortishi), G.Uspenskiyning «To'g'ri» (ichki resurslarni faollashtiruvchi) hikoyasi, roman «Men sakrab o'tishim mumkin», «Ko'lmaklar» yoki A.Marshall tomonidan yozilgan «To'siq» hikoyasi (qiyinchiliklarni yengish uchun bemorlarning kayfiyatini ko'tarish), A.Grinning «Qizil yelkanlar» (o'z qo'llari bilan mo'jizalar

yaratish kayfiyati), F.Iskanderning «Avtoritet» hikoyasi (ota-onalar uchun qoʻllanma sifatida) E.Porterning «Polliyan» hikoyasi (ijobiy munosabatni oʻrgatish).

- Aforizmlar toʻplamlari (aqliy faoliyatga tartib keltiradi).
- Folklor (xalq donoligidan psixoterapevtik zaryad olish uchun).
- Ertaklar (bolalar bilan ishlashda)

Yoʻnaltirilgan oʻqishning psixoterapevtik taʼsirining asosiy mexanizmlari: asar qahramoni bilan tanishish, hamdardlik, hissiy boʻshashish, oʻz qadr-qimmatini normallashtirish, munosabat va xatti-harakatlarining oʻzgarishi, optimizimni uygʻotish, qaygʻuli fikrlardan chalgʻitish, jismoniy azob-uqibatlarni yengishga yordam beradi. Asardagi personajlar yoki feʼl-atvorning tasodifiyligi, aksincha taʼsir koʻrsatadi, shu tufayli inson oʻzini yanada keskinroq tushunadi.

E.Uspenskiy, N.Nosov, V.Dragunskiyning hikoyalari (hissiy zavq manbai boʻlib xizmat qiladi va kayfiyati optimallashtiradi), M.Burnoning «Nodir kitoblar zali» (yolgʻiz odamlarga yordam berish) A.Gertsenning «Oʻtmish va fikrlar» (tinchlanish uchun), L.Tolstoyning «Ivan Ilichning oʻlimi» (kasallik va oʻlimni qabul qilish) B.Datesning «Yoʻqotgandan keyingi tong» qoʻllanmasi (oʻz-oʻziga yordam berish).

**Teatr terapiyasi** (drama terapiya baʼzi adabiyotlarda) – bu art-terapiyaning bir turi boʻlib, u ham ijod orqali tuzatish texnikasi hisoblanadi.

Soʻnggi paytlarda psixologlar va psixoterapevtlar teatr terapiyasini psixika bilan ishlashning eng samarali hamda yumshoq usullaridan biri sifatida foydalanmoqdalar.

Teatr terapiyasi yordamida hal qilinadigan vazifalar har xil. Ushbu yondashuvlardan yosh va ekzessensial inqirozlar, shaxslararo muammolar, psixosomatik nevroitik buzilishlar bilan ishlashda, shuningdek jismoniy sogʻliq va turli xil stressdan keyingi vaziyatlarni hal qilishda foydalanish mumkin. Shuningdek, mutaxassislar yoshlar bilan ishlashda teatr terapiyasining yuqori samaradorligini taʼkidlaydilar.

Teatr terapiyasi – bu ruhni davolash, xulq-atvorni toʻgʻri yoʻlga qoʻyish, oʻqitish va yoʻl-yoʻriq koʻrsatish uchun murakkab boʻlmagan, ammo ajablanarli darajada samarali usuldir. Teatr texnikasi tafakkur ijodkorligini, har xil hissiy holatlarni «toʻgʻri» yashash qobiliyatini rivojlantiradi, bu oʻziga boʻlgan ishonchning oshishiga, ichki kuchning ochilishiga va ajralmas shaxsning shakllanishiga yordam beradi.



Teatr terapiyasi bolalar, kattalar bilan ishlashda, individual va oilaviy terapiyada qo'llanilishi mumkin, shuningdek ta'lim jarayonlarida yordam beradi.

Teatrlashtirilgan o'yin jarayonida bolaning so'z boyligini to'ldirish faollashadi, nutqining tovush madaniyati va uning intonatsion tuzilishi yaxshilanadi. O'ynagan rol, og'zaki so'zlar bolani o'zini aniq va tushunarli ifoda etish zaruratini oldiga qo'yadi. Bolaning dialog o'tkazish qobiliyati yaxshilanadi, grammatik tuzilishi yaxshilanadi.

Bundan tashqari so'nggi yillarda psixoterapiyani o'z ichiga olmagan, shunchaki jamoaviy ijodiy faoliyat tobora teatr terapiyasining ta'rifiga aylandi.

Shuni esda tutish kerakki, bunday «yengil» art terapiya versiyasida ham siz bir qator qoidalarga rioya qilishingiz, zarar yetkazmaslik uchun jarayonning ekologiyasini kuzatishingiz kerak.

Kattalar uchun terapevtik teatr tomoshalarida va spektakllarda qatnashish, u yoki bu rolga kirishish shaxsiyatga foydali ta'sir ko'rsatadi, ichki muammolarini yengishga yordam beradi. Qoida tariqasida art terapiya usullarining mohiyati ma'lum bir badiiy obrazni individual yoki guruhviy yaratilishida kamayadi. Bunday holda teatr uslubi pantomima, dramatik askiya yoki raqs asarini yaratishga qaratilgan.

Teatr terapiyasi psixologik teatr yo'nalishida ham rivojlanib bormoqda. Bunday holda proyeksiya usuli ko'pincha ishlaydi – o'z ichki nizolarini qahramonga topshiradi.

Madaniyat va san'at o'zini o'zi bilish va o'zini rivojlantirish yo'lidagi psixologik texnikaga munosib alternativadir. *Kinoterapiya* shaxsiyat rivojlanishining yangi darajasiga ko'tarilish uchun ushbu ikkita ya'm madaniyat va san'at manbasini birlashtirishga imkon beradi.

Kinoterapiya – bu insonning jonli psixologik harakatlariga kirib borishga imkon beradigan vositalardan biridir.

Kinoterapiyaning mohiyati shundaki, har bir tomoshabinda yashiringan instinkt va istaklarni ochish uchun rejissyorlik filmidan foydalanish hisoblanadi. Film odam ichida yashiringan ruhiy elementlarning namoyon bo'lishini rag'batlantiradi. Tomoshabin o'z majmualarini ko'rish va tushunish imkoniyatiga ega bo'ladi. Hayotingizda qarorlar qabul qilish va erkinligiga erishishga olib keladigan tushuncha.

Filmidagi o'zgaruvchan tasvirlar zanjiri orqali inson ongida turli xil hodisalar sodir bo'ladi.

Kinoterapiya jarayonida aynan nimani «yo'lga olish» kerakligini tushunish muhimdir: agar biror shaxsni ma'lum bir syujet yoki obraz olib ketsa, u holda, shubhasiz, u o'zi ko'rgan narsaga o'xshaydi. Agar bu rasm bilan hech qanday aloqasi bo'lmasa, demak u unga amal qilmaydi. Odamdanda farq qiladigan narsa etakchilik qila olmaydi. Shaxsga tegadigan, o'ziga tortadigan, hissiyotlarni u yoki bu tarzda qo'zg'atadigan, ya'ni «ichida harakat qiladigan» har bir narsa, shaxsni aniqlaydi. Kinoterapiyasining maqsadi har bir ishtirokchida uning haqiqat bilan o'zaro munosabatini sinab ko'rishdir. Shu sababli odam filmni hissiyot bilan ko'rar ekan, u o'zini o'zi ochib berishga imkon beradigan taqqoslash vositasiga ega.

Klassik kinoterapiyada ishtirokchilar filmni tomosha qilishadi va uni guruhda muhokama qilishadi. Bunday protseduraning maqsadi ta'sir tushunchalarini kengaytirishdir: turli odamlar ekranda sodir bo'layotgan voqealarni turlicha ko'rishadi va o'z taassurotlari bilan bo'lishish orqali bir-birlariga qo'shimcha ma'lumot berishadi.

Kinoterapiyaning quyidagi maqsadlari aniqlangan:

- Ishtirokchilarning ular uchun hayotdagi ayni paytda dolzarb bo'lgan his-tuyg'ular va tajribalarga hissiy munosabati.
- Maqsadlaringiz to'g'risida xabardorlik va qayta ko'rib chiqish va o'z hayotingizni qurish uchun muhim bo'lgan harakatlar, his-tuyg'ular.
- O'zingizning hayotingizni boshqarish uchun vaziyatlarni tahlil qilish va o'zingizning his-tuyg'ularingiz va harakatlaringizda halol bo'lish qobiliyatini rivojlantirish, tanlov imkoniyatlarini oshiring.

Guruh a'zolarining his-tuyg'ularini ifoda etish va ularga hamdard bo'lish qobiliyatini rivojlantirish.

Kinoterapiyani qo'llash sohalari:

1. Shaxsning psixologik xususiyatlarini aniqlash vositasi.
2. Oilaviy muammolarni hal qilish, bolalar va yoshlarni tarbiyalash.
3. Shaxsning ichki zaxiralari va imkoniyatlarini izlash va ochib berish.
4. O'zaro munosabatlarni o'rnatish vositasi sifatida biznes muammolarini hal qilish.
5. Orzular tahlilini shakllantirish.

Kinoterapiya – bu o'z-o'zini diagnostika qilish va shaxsning ongsiz sohasini tuzatish uchun nozik vosita. Kinoterapiya mashg'ulotlarida ishtirokchilar estetik va intellektual zavqni birlashtirib, shaxsiy

muammolarni hal qilishlari mumkin, bu esa klassik klassiklar durdonalaridan ragʻbatlantiruvchi material sifatida foydalanishlari mumkin. Film tomosha qilish va obrazlarni oʻzlarining hissiy inʼikosini tahlil qilish jarayonida odam oʻzining shaxsiy xususiyatlarini oʻrganadi va behush xulq-atvor naqshlarini aniqlaydi. Bundan keyin oʻzlarining harakatlarini ongli ravishda tuzatishga va hayotdagi ongli oʻzgarishlarga oʻtish mumkin boʻladi.

Inson koʻplab aloqalar orqali biladigan mavjudotdir. Filmni tomosha qilish jarayonida bir jarayon sodir boʻladi: tomoshabin oʻzining hissiy psixosensor markazlari orqali tovushlarni, ranglarni, hissiyotlarni, uyushmalarni aks ettiradi, soʻngra u qisqarish hosil qiladi, yaʼni filmning ongi, sababi, xabardorligi keladi. Vizual idrokda nafaqat koʻzlar ishtirok etadi: u butun tanani bir butun sifatida biladi. Kinoterapiya jarayonida javobga qarab, inson hayoti uchun muhim dinamikani aniqlay oladi:

*Loyihalash.* Ularning har birida nuqtai nazar, mavzu yoʻnaltirilgan proyeksiyani quradigan mos yozuvlar nuqtasi mavjud. Muammo subyektning real obyektga boʻlgan munosabatida paydo boʻladi. Mavzuning dunyoqarashi, turmush tarzi va tafakkuri hayot haqiqatiga mos keladimi-yoʻqligini aniqlashimiz mumkin.

Baʼzan film tomosha qilganda odam zerikib qoladi. Bu joy almashtirilgan qatlam juda katta ekanligini koʻrsatadi. Shuningdek, maʼlum bir sahna yoki belgi tomoshabinni shaxsiy tajribalar yoki repressiya qilingan xotiralar bilan bogʻlashiga olib kelishi mumkin, bu esa kinoterapiya yordamida odam ogʻzaki ravishda tushunishi va oʻz ongining ufqini kengaytirishi mumkin.

Hech birimiz hayotimiz davomida bir xil boʻlib qolmaymiz. Faqat kompleks tomonidan boshqariladigan odam har doim bir xil boʻladi. Kinoterapiya paytida «xayoliy» haqiqat muhokama qilinadi, shuning uchun u haqiqiy haqiqat, vaziyat kabi qattiq emas va shuning uchun har bir ishtirokchi oʻz hayotini tanqidiy koʻrib chiqishda mashq qilishi mumkin. Haqiqiy kinofilm – bu kinofilm harakati tufayli qoʻzgʻatilgan narsadir. Koʻrish paytida qanday, his-tuygʻular, hissiyotlar bor edi? Ular odamning qandayligini koʻrsatadilar.

Kinoterapiyani oʻtkazish uchun har qanday filmdan foydalanish mumkin, ammo eng jozibali xalqaro yutuqlarga erishgan, uni yoqtirgan va maʼlum javobga sabab boʻlgan, dunyo matbuotida muhokamalarga sabab boʻlgan film tanlanishi lozim. Kinoterapiyaning maqsadi tomoshabinni

fikrlash tarziga va o'z tanloviga e'tiborli bo'lishga o'rgatishdir, chunki ularning hayoti ularning asosida qurilgan.

**Metaforik kartalar.** Bugungi kunda psixologlarning ishlarida tobora ko'proq metafora kartalari qo'llanilmoqda. Kartalarda ko'plab o'quv seminarlari va veb-seminarlar, hatto o'yin kartalari bilan ishlashga bag'ishlangan butun festivallar mavjud. Ushbu yo'nalish, ushbu ish vositasi butun dunyoda mashxur bo'lib bormoqda. Xo'sh, bu qanday assotsiativ metafora kartalari?

Bu o'yin kartasi yoki otkritkalar o'lchamidagi kartalar to'plami hisoblanadi. Ularda nima tasvirlangan? Har qanday narsani tasvirlash mumkin:

- odamlar
- tabiat manzaralari
- hayvonlar
- ertak qahramonlari
- mavhumlik – uslubi va mazmuni jihatidan butunlay boshqacha
- so'zlar va iboralar bilan qo'llab-quvvatlanadigan rasmlar.

Biror kishi metafora kartasini ko'rib chiqqanda u o'zining ichki muzeyida sayohat qilgan bo'ladi. Masalan, u yig'layotgan bolani tasvirlaydigan rasmga qaraydi va bu uning ichida qandaydir xotirani keltirib chiqaradi – bu uning o'zi ishtirokchi bo'lgan vaziyat bo'lishi mumkin, yoki ehtimol o'zi emas, balki sodir bo'lgan voqealar unga ta'sir ko'rsatgan bo'lishi mumkin. Qanday bo'lmasin, uning shaxsiy muzeyida bunday eksponat yoki hattoki bir nechta narsa bor va xaritani ko'rib chiqishda ular «jonlanadi».

Metafora kartalarining boshqa nomlari ham bor va har bir variant mavjud bo'lish huquqiga ega:

- *Assotsiativ kartalar* – kartalar odamda uning hayotidan, tajribasidan turli xil uyushmalarni uyg'otadi, ular hissiyotlar va muammolarni dolzarblashtiradi;

- *Proyektiv kartalar* – kartani talqin qilish har doim individualdir, har bir kishi qandaydir tarzda o'zining ichki tuyg'ulariga mos kelishini aniq ko'radi;

- *Psixologik kartalar* – terapiya kartalari psixologlar, psixoterapevtlar faoliyatida vosita hisoblanadi.

Metafora assotsiativ kartalari (ularni qisqacha MAC deb ham atashadi) psixologiyada yangi yo'nalish emas, proeksion texnika ham

emas, ular psixolog ishida samarali va ko'p qirrali vosita, qo'llab-quvvatlovchi, ko'rgazmali yordamchi vositasi hisoblanadi.

### **Metafora kartalari qaysi yosh guruhlari uchun mo'ljallangan?**

Metafora kartalari bilan ishlashda eng ko'p uchraydigan savollardan biri bu mijozning yoshi? Odatda, biz 5 yoshdan kichik bo'lmagan mijozlar bilan ishlashda kartalardan foydalanishga arziydi, deb taxmin qilishimiz mumkin. Nima uchun? Chunki kartalar bilan ishlash abstrakt fikrlash, tasvirlarga murojaat qilish qobiliyatini ma'lum darajada rivojlanishini nazarda tutadi. Shuning uchun ish boshlashdan oldin, sizning mijozingiz bunga qanday qodirligini baholashga arziydi. Aks holda, cheklovlar yo'q – metafora kartalari jinsi, ijtimoiy mavqei va boshqa omillardan qat'i nazar, bolalar, o'smirlar, kattalar bilan ishlash uchun javob beradi. Metafora kartalari maslahat, guruh va individual ishlarda, murabbiylik ishlarida va hokazolarda ishlatilishi mumkin.

*1. Mijoz bilan aloqa o'rnatishda yordam.* Konsultatsiyaga kelgan odamni qabul qilish va suhbatlashish, his-tuyg'ulari va kechinmalari haqida batafsil aytib berish murakkab (tashvish, himoya, rad etish – bu juda ko'p sabablar bo'lishi mumkin). Maslahatlashishda bolaning e'tiborini jalb qilish oson emas. Kartalar dastlabki bosqichda yordam berishi mumkin. Bola uchun kartalar hayajonli «o'yin» ga aylanadi, kattalar uchun rasmlar bilan «o'yin» sizga dam olishga imkon beradi, o'ziga xos xavfsiz tuyg'ularni yaratadi. Shunday qilib vizual metafora aloqani o'rnatishga va mijozlarning muammolariga juda xavfsiz, «o'ynoqi» shaklda kirishga imkon beradi. Guruh bilan ishlashda bu sizga iliqroq muhit yaratishga, boshlashga imkon beradi.

*2. To'siqlarni, himoya vositalarini olib tashlash.* Odamga ko'pincha muammolar haqida to'g'ridan-to'g'ri gapirish qiyin. Mijoz o'zi haqida gapirmasa-da, rasmda ko'rgan narsalarini tasvirlab berganda, to'siqlar olib tashlanadi. Kartalar yordamida odam ochila boshlaydi, ular muammoni «tashqarida» chiqarishga yordam beradi va ichki ta'qiqqlarga va boshqa ta'qiqqlarga duchor bo'lgan mavzular haqida gapira boshlaydi.

*3. Ong ostiga murojaat qilish ko'pgina xabarlar kartalar tasvirlarida shifrlangan.* Xaritani o'rganish, tavsiflash orqali mijoz ilgari tushunmagan narsalarini tushunishi mumkin. Ongdan tashqarida amalga oshiriladigan idrok etish imkoniyatlari ochiladi.

*4. Muammolarni dolzarblashtirish.* Kartalar favqulodda, hayajonli muammolarni tushunish, his qilish va og'zaki bayon qilish imkonini beradi. Kartadagi rasmda turli xil mayda narsalar, tafsilotlar mavjud

bo'lishiga qaramay, mijoz uning hozirgi holatiga nima to'g'ri kelishini aniq bilib oladi.

5. *Yangi yechimlarni izlash.* Kartalarni ko'rib chiqish va tavsiflash, odam fantaziyasini yoqadi, mijozni eng kutilmagan qarorlar, qarashlar va kashfiyotlarga olib borishi mumkin bo'lgan uyushmalar mexanizmini ishga tushiradi.

Majoziy assotsiativ kartalar bilan ishlashning quyidagi strategiyalarini ajratish mumkin:

Kartalarni bepul, ochiq tanlash – mijoz rasmlarni o'zi tanlaydi. Bu mijoz uchun xavfsizroq va unchalik bezovta qilmaydigan variant.

Yopiq tanlov, ko'r-ko'rona tanlov – mijoz rasmni ko'rmasdan tasodifiy kartani tanlaydi. Bir tomondan, ushbu variant yanada murakkab va chuqurroq ishlashni talab qiladi, ikkinchidan, o'yin, taqdir elementini taqdim etadi.

Shuningdek, siz kartalar bilan ishlash strategiyani quyidagilarga bo'lishingiz mumkin:

- tasvirlar bilan ishlash;
- so'zlar bilan ishlash.

Vizual tasvirlar bilan ishlashni osonlashtiradigan mijozlar bor, so'zlar bilan ishlashni osonlashtiradiganlar bor, «narsalarni o'z nomlari bilan chaqirish». Siz ikkala strategiyani birlashtira olasiz va ikki qatorli kartalar bilan ishlashingiz mumkin.

Kartalarni tanlashda mavzu (ayolning o'ziga xosligi, erkakning o'ziga xosligi, bolalik tajribalari, mening obrazim, juftlikdagi munosabatlar va boshqalar), uslubi, rasmlari va ranglari ta'sir qiladi. Ishda bitta yoki bir nechta pastki qavatlardan foydalanish mumkin – bu psixologning oldiga qanday maqsadlarni qo'yishiga bog'liq (muammoni toraytirish, bir narsaga e'tibor qaratish yoki, aksincha, muammoli tomonni kengaytirish).

Kartalar bilan ishlashning umumiy strategiyasidan tashqari, o'ziga xos texnikalar mavjud. Albatta har bir psixolog o'ziga xos vaziyatni hisobga olgan holda qaysi usullardan foydalanishni o'zi hal qiladi. Hech qanday aniq qoidalar yo'q. Bu yerda mutaxassis mutlaqo erkin tanlashga qodir va hattoki o'ziga xos narsalarni o'ylab topish huquqiga ega.

*Metafora kartalari bilan ishlash texnikasi uchun ba'zi variantlari:*

- Ilhom – mijoz o'z muammosini ifodalaydigan va u bilan dialog olib boradigan kartani tanlaydi;

- Kattalashtirish – mijoz bilan birgalikda kartadagi rasmni «kattalashtirish» va «olib tashlash» mumkin. Masalan, siz rasmni kichik qismlarga «ajratishingiz» va ularni batafsil o'rganishingiz mumkin. Yoki, aksincha, boshqa kartalarni tanlashni so'rang, ularni asosiy karta g'oyasiga yaqinligiga mos ravishda asosiy karta atrofida joylashtiring, bu sizga butun vaziyatni bir butun sifatida ko'rishga imkon beradi;

- Ko'zoynak – mijozdan muammoni har xil tomondan ko'rib chiqish talab qilinadi. Masalan, kartaning orqa tomondan qanday ko'rinishini o'ylab ko'ring.

Art terapiya darslarida asosiy maqsad bilvosita diagnostika va ayrim tarbiyaviy vazifalarni hal qilish bilan birgalikda davolash va korreksion ishlar hisoblanadi. Art terapiya ishtirokchilarga yuqori darajada erkinlik va mustaqillik beradi. Spontan ijodiy faoliyat rag'batlantiriladi.

Art terapiya texnikasi psixologik o'z-o'zini idrok, hissiy qo'llab-quvvatlash kerakli o'zgarishlarga erishish va insonga yo'naltirilgan xatti-harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Shunday qilib, art terapiya har bir ishtirokchiga o'z tabiatiga ko'ra rivojlanishda ilgari lab borishga, ko'proq bolalarga muvaffaqiyat bilan taqqoslashdan noqulay, uyatchan, xafa bo'lib qolmaslikka imkon beradi. Shu bilan birga gumanistik yondashuv e'lon qilinmaydi, balki aslida amalga oshiriladi.

Art terapiyasi amalga oshirishda siz muayyan qoidalarga rioya qilishingiz kerak. Shunday qilib, art-terapevtik jarayonda buyruqlar, ko'rsatmalar, talablar va majburlashni qabul qilmaydi. Bola ijodiy faoliyat turlari va mazmunini, ko'rgazmali materiallarni tanlash, shuningdek, o'z tempida ishlash huquqiga ega.

Art-terapevtik diagnostikaning o'ziga xosligi uning bolaga nisbatan insoniyligidir. Diagnostika va davolash jarayonlari bir vaqtning o'zida sodir bo'ladi. Shu bilan birga, bola va psixolog o'rtasida hissiy, ishonchli munosabatlarni o'rnatish osonroq.

Bolalar chizmalarini talqin qilish uchun badiiy-terapevtik yondashuv, shubhasiz, bunday tahlil elementlari mavjud bo'lsa-da, rasmiy xususiyatlarni miqdoriy va sifatli tahlil qilish bilan cheklanmaydi. O'z-o'zidan tasvirlarni ongsiz ifodalash vositasi deb hisoblab, interpretatsiya uchun ma'lumotnoma elementlari tanlanadi: tasvir taassuroti, uning qismlarining joylashishi, detallarning ranglari va boshqalar. Tasvirlarni talqin qilishda siz:

1. Ayrim buyumlar nima uchun noodatiy tarzda chizilganiga e'tibor bering

2. Chizmani yo'q yoki yo'qolgan narsalar nuqtai nazaridan o'rganib chiqing. Yo'qolgan elementlar muhim bo'lishi mumkin, ular bu odamning hayotida yetishmayotgan narsani ko'rsatishi yoki anglatishi mumkin.

3. Rasmning markazida chizilgan narsa ko'pincha muammoning mohiyatini yoki bu odam uchun muhim bo'lgan narsalarni ko'rsatadi.

4. Tasvirlangan narsalar, hayvonlar, odamlarning muhim o'lehamlari va nisbatlari bo'lishi mumkin. Bo'rttirilgan, katta raqamlar biron narsani oshirish uchun mo'ljallangan va haddan tashqari kamligi kamsitishni anglatadi.

5. Ko'pincha, shakl yoki obyektning ayrim qismi buzilgan nisbatlar bilan tasvirlangan bo'lishi mumkin. Bu muammoning alohida e'tibor kerak maydoni, ramzi bo'lishi mumkin.

6. Varaqning yuqori qismidagi gorizontal chiziq, osmonni ifodalaydi yoki faqat chizilgan chiziq «rassom»ga psixologik ta'sir qiladigan narsalarni ko'rsatishi mumkin. Ko'p hollarda, bu «narsa» uning uchun yukdir, chunki u inson qo'rquvni his qiladi.

Chizish usulining afzalligi shundaki, siz o'zingizni iloji boricha ifodalashga va psixotravmatik vaziyatlarni aniqlashga imkon beradi, shuningdek, ko'plab aqliy funksiyalarning muvofiqlashtirilgan ishtirokini talab qiladi: fikrlash, nutq, vakillik, xotira, tasavvur.

Art terapiya travmatik voqealar va vaziyatlarni omon qolish uchun bolani yordam, bir psixoterapevtik vazifasini bajaradi hissiy muvozanatni tiklash, psixologik himoya shakllantirish va o'sishini ta'minlaydi. Salbiy emotsional holatlarni tuzatishning eng samarali usullaridan biridir.

Shuni ta'kidlash kerakki, bola bilan ishlash ehtiyotkorlik va noziklikni talab qiladigan jarayon bo'lib, psixoterapevt qalbida sodir bo'layotgan narsalar bolaning qalbida sodir bo'layotgan narsalar bilan o'zaro bog'liq jarayondir. Psixologning tasvirda aks etgan bolaning ko'pincha ongsiz va noverbal o'z holati va kechinmalarini bevosita idrok etishi va tushunishi chizmada tasvirlangan narsalar asosida suhbat o'tkazish imkonini beradi.

**Shu nuqtadan terapevtik jarayon quyidagi bosqichlardan o'tishi mumkin:**

*Bolaning rasm chizish jarayoniga, asarning o'ziga bo'lgan munosabatini aniqlashtirish.* Bolaning o'ziga nisbatan paydo bo'lgan his-



tuyg'ularini chizish jarayoniga ulashish uchun harakatlar olib boriladi. Natijada bola o'zidan, nima qilayotganidan ko'proq xabardor bo'ladi.

*Tasvirning bola nuqtai nazaridan tavsifi.* Bola chizgan taassurotlarini o'zi bilan baham ko'radi, uni istagancha tasvirlaydi. Bu o'z-o'zini anglashning keyingi bosqichidir.

*Chizma mazmunini muhokama qilish.* Chizma mazmuni, uning qismlari va detallari, paydo bo'lgan narsalar, odamlar va hayvonlarning tasvirlari muhokama qilinadi. Tasvirlangan vaziyat va u bilan bog'liq bo'lgan barcha narsalardan kelib chiqadigan o'ziga xos his-tuyg'ular gapiriladi va muhokama qilinadi. Zarur ishlar tajribalar bilan amalga oshiriladi.

*«Men» so'zidan foydalanib chizmaning tavsifini qilish.* Terapevt boladan «men» (agar tegishli bo'lsa) so'zidan foydalanib, rasmni xuddi rasmning o'zi kabi tasvirlashni so'raydi.

*Identifikatsiya.* U narsa yoki kishi bilan ularni belgilaydi, shunday qilib, chizmada bola uchun muhim bo'lgan ma'lumotlar tanlanadi. Bu bosqichda bola diqqatini yanada jamlashga erishiladi va o'z-o'zini anglash o'tkirlashadi.

*Tasvirning harflari bilan ishlash.* Boladan uning chizgan ikki harfi yoki tasvir yoki obyektning qarama-qarshi tomonlari (masalan, mehr va g'azab, sevgi va nafrat, ham va quvonch, kuch va ojizlik, yoki tasvirning baxtli va qayg'uli tomoni) o'rtasida dialog o'tkazish talab qilinadi.

*Chizmaning rang sxemasini muhokama qilish.* Terapevt boladan rangga e'tibor berishni so'raydi: bu nimani anglatadi, nima deydi.

*Hayotiy vaziyatlar bilan aloqa o'rnatish va ularni muhokama qilish.* Bu bosqichda real hayotiy vaziyatlar yoki rasm chizishdan kelib chiqadigan yoki suhbat jarayomda yuzaga keladigan hikoyalar ishlab chiqiladi. Ish jarayonida tashqi ko'rinishlar kuzatiladi: bolaning ovoz tonusi, tana holati, yuz ifodasi, imo-ishoralar, nafas olish, pauzalar xususiyatlari. Jimlik, nazorat qilish, fikrlash, eslash, tashvish, qo'rquv, xabardorlik, qarshilikni anglatishi mumkin.

Shunday qilib art terapiya boshlang'ich maktab bolalarda hissiy kasalliklarni tuzatish uchun eng yaxshi va eng samarali yo'llaridan biri hisoblanadi.

Art terapiya bilimning turli sohalari – psixologiya, tibbiyot, pedagogika, madaniyatshunoslik va boshqalarni birlashtiradigan fanlararo yondashuvdir. U badiiy amaliyotga asoslanadi, chunki badiiy terapiya mashg'ulotlari davomida mijozlar tasviriy faoliyatga jalb etiladi. So'z «art

terapiya» birinchi M. Naumburg va A. Xill mualliflar tomonidan ingliz tilida soʻzlashuvchi mamlakatlarda 1940-yilda ishlatilgan (Naumburg, 1947, 1966) hissiy, ruhiy va jismoniy nogiron mijozlarning psixologik «qoʻllab-quvvatlash» ularning davolash va rehabilitatsiya maqsadida tasviriy sanʼat vositasida amalga oshiriladigan klinik amaliyot shaklidir.

**Maskoterapiya** – bu niqob terapiyasining mexanizmlari va modellari. «Niqob va odam». Abadiy aloqa va qarama-qarshilik. Niqob, marosim obekti sifatida, sehrli fazilatlariga ega. «Niqob» insonni tashqi dunyodan himoya qilish vositasi sifatida uning qoʻrquvi, boshqalarga ochiq boʻlmasligi haqida gapiradi.

Ikkalasi ham, boshqasi ham shaxsning ifoda etish usulini cheklash shakllari.

Shaxsiy vazifalarini hal qilish uchun niqob kiyib, inson oʻzini tanlangan tasvir chegaralarida turadi va endi niqob unga qarashning xarakteri va harakat shakli, tuygʻu spektri va fikrlash mantigʻini yuklaydi.

Fransuzcha «maska» soʻzi niqob, tashqi koʻrinishdir. Etruskcha «pxersu» soʻzi niqobdir. Mifologiyada niqob – bu ikkinchi shaxs, boshqalarning yuzi, «soxta yuz».

Niqob – bu tashqi dunyodan toʻgʻridan-toʻgʻri ajralib chiqish shakli, oz haqiqiy «men»ini yashirish vositasi. Niqob maʼlum bir narsa tufayli, maʼlum bir zichlikka ega yuzni yopadi. Tasvir sifatida «niqob» odamlarni boshqalarning yoqimsiz baholaridan «himoya qiladi», istalmagan munosabatlardan «uzoqlashtiradi». Maskalarni kiyib, shaxs oʻzini his qilishning virtual makonida oʻzini topadi!

Niqob odamga berilgan tanasi (niqob ichidagi narsa) bilan uning tashqarisidagi narsalar oʻrtasidagi chegaraga aylanadi.

Biror kishi niqobda boshdan kechiradigan his-tuygʻularni avtomobil ichida boʻlganida his etishi bilan solishtirish mumkin. Mashina ichidagi subyekt oʻzi boʻlgan haqiqat sifatida qabul qilinadi.

Shu bilan birga boshqalar uchun niqob kiygan odam boshqa haqiqatning subyekti boʻlib koʻrinadi, unga qarash mumkin emas va uning mazmuni haqida faqat taxmin qilish mumkin.

Niqob kiyib inson tabiiy va sunʼiy narsalarni bogʻlaydi va shu bilan yangi shaxsiy makon yaratadi. Niqob narsa yoki «niqob» sifatida tasvir boʻlib, uning mavjudligi bilan dunyoni ikki qismga aratadi: oʻzi uchun dunyo va boshqalar uchun dunyo. Badan bilan bevosita aloqada boʻlgan yoki uni his qiladigan narsa ozi uchun dunyo.

Undan tashqarida bo'lgan hamma narsa shunchaki ongda paydo bo'ladigan tasvirdir va bu dunyo mavzuga tegishli emas, u faqat buni ongda o'ylaydi.

Tashqaridagi hamma narsa virtual haqiqat bo'lib chiqadi, unga tegmaydi! Boshqacha qilib aytganda, niqob jismoniy va psixologik fazilatlariga ega bo'lib, uning mavjudligi bilan dunyoni ikki qismga ajratadi.

Terapevt va referent o'rtasidagi aloqaning samaradorligi tajribalarning mazmunini tushunish va ikkinchisining hissiyotlarini qabul qilish qobiliyatiga bog'liq. Terapevt va qabul qiluvchi o'rtasidagi shartnoma ratsional, ochiq asosda tuzilgan. Niqobni yaratish jarayonida terapiya mavzusi chiqarib tashlanadi, ekspressiv badiiy obraz yaratishga e'tibor beriladi. Shuni ta'kidlash kerakki, niqobning to'ldirilgan badiiy qiyofasi referentda estetik qoniqishni keltirib chiqarishi kerak.

Ko'plab psixologik muammolarni hal qilish uchun niqobdan foydalanish imkoniyatlarini tahlil qilish terapiyaning uchta modelini aniqlashga imkon berdi, ularning tanlovi referentning hozirgi holati, terapiya maqsadlari bilan belgilanadi. Har bir model o'ziga xos moddiy ish vositalariga ega.

#### **Nazorat savollari.**

1. Art terapiya tushunchasiga ta'rif bering.
2. Art terapiya turlarini yoriting.
3. Art terapiya qanday hollarda qo'llaniladi?
4. Kinezeterapiya tushunchasiga ta'rif bering.
5. Imagoterapiya tushunchasiga ta'rif bering.
6. Obrazoterapiya tushunchasini izohlang.
7. Izoterapiya tushunchasini yoriting.
8. Art terapiya tarixi haqida nimalar bilasiz?

## II BOB. MUZEY VA GALEREYALAR FAOLIYATIDA ART TERAPIYANI O'RNI VA QO'LLASHNING O'ZIGA XOS JIHATLARI

**Tayanch tushunchalar:** *art terapiya, psixoterapiya, art terapevt, musiqaterapiya, muzey pedagogikasi.*

Art terapiya yoki IZO-terapiya san'at tomonidan psixoterapiya sifatida belgilanadi. Psixoterapiya bu turi to'rt usulni o'z ichiga oladi: tasviriy davolash, drama davolash – sahna o'yin, raqs va harakat yordamida davolash – psixoterapiyaning bu turi-raqs va harakatlardan foydalanish bilan davolash hisoblanadi va musiqa bilan davolash – psixoterapiyada musiqa va tovushlar yordamida amalga oshiriladi.

2009-yil 16-mayda «Art terapiya assotsiatsiyasi» qarori qabul qilinib, unda art terapiya «mijozning (bemorning) tasviriy faoliyati, psixoterapiya munosabatlarini qurish va rivojlantirishga asoslangan psixologik va psixofizik terapevtik, korrektsion va profilaktik harakatlar tizimi. Turli kasalliklarni davolash va oldini olish, buzilgan xulq-atvor va psixosotsial illatlarni tuzatish, ruhiy va jismoniy kasalliklar va psixosotsial nogiron shaxslarni reabilitatsiya qilish, hayot va inson rivojlanishining yuqori sifatiga erishish uchun foydalanish mumkin»ligi qayd etilgan. Art terapiya klinik faoliyat bilan ham chambarchas bog'liq bo'lib, kasalliklarning biopsixosotsiogenezi tushunchasi va art terapevtik amaliyotlarini ishlab chiqish va amalga oshirishda psixosotsial buzilish holatlari haqidagi bilimlar bazasi haqida klinik bilimlar katta rol o'ynaydi. Ushbu texnikani ishlatish uchun siz ruhiy salomatlik mutaxassislari yoki tibbiyot mutaxassislari bilan klinik ta'lim yoki uzoq muddatli aloqaning yetarli bilim bazasiga ega bo'lishingiz kerak. Aks holda san'at terapiyasi aralashuvlarini amalga oshirishga qaratilgan barcha urinishlar bemorlarga ma'naviy zarar yetkazishi mumkin, ba'zi hollarda esa jismoniy zarar. Bu amaliyot bilan chambarchas bog'liq bo'lgan faoliyatning yana bir turi badiiy faoliyatdir. Bundan kelib chiqadiki, badiiy terapiya bilan shug'ullanuvchi mutaxassis san'at sohasida ham barkamol bo'lishi, ya'ni turli badiiy materiallar va badiiy amaliyot shakllarining imkoniyatlarini bilishi lozim.

Bemorlar bilan art terapiya sifatida ishlashning bu turi psixiatriya muassasalari faoliyatidagi asosiy yo'nalishlardan biridir. Tibbiyotning bu sohasida san'at terapiyasi boshqalardan oldinroq qo'llanilgan. XIX asr

oxiri – XX asr boshlarida ruhiy kasallikka chalingan odamlarni davolash uchun tibbiyot arsenali kamtarona edi, ammo alohida bilim sohasi sifatida art terapiya mavjud bo'lmagan davrda, ijodiy izlanishlar bilan davolanish yaxshi ma'lum bo'lib va oxirgi o'rinni egallagan.

Birinchi badiiy studiyalar XX asrning o'rtalarida bir qator mamlakatlarda yirik psixiatriya shifoxonalari asosida yaratilgan bo'lib, bemorlar rassom va san'at o'qituvchilari rahbarligida dastlab ijodiy ish bilan muntazam shug'ullana oldilar va 1960-yillardan boshlab ularga san'at terapevtlari qo'shildi. Davolashning bu turini 1970-1980-yillarda ambulatoriya-psixiatriya muassasalari, ruhiy kasallar bilan ishlash markazlari va «jamoat psixiatriyasi» faoliyatida joriy etildi. Shu bilan birga, umuman psixiatriya faoliyatini qayta tashkil etish yuz berib, bu tibbiyot sohasining rivojlanishida ham muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Bu ruhiy kasallik bilan og'rikan odamlarga jamoatchilik asosida g'amxo'rlik qilish va dori-darmonlarni davolashning tobora samarali vositalarini yaratish dasturini ishlab chiqishdan iborat edi.

Ammo san'at terapiyasi kabi ruhiy kasalliklarga chalingan odamlarni davolashning bunday nisbatan uzoq tarixiga qaramasdan, hozirgi kunda u yordamchi texnika yoki «ikkinchi sinf psixoterapiya»si sifatida qabul qilinadi. Bu usulga bunday munosabat sabablari psixiatriya xizmatlari tizimida badiiy terapiyadan foydalanish bilan bog'liq tashkiliy masalalar yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Bu muammolar, shuningdek, amaliyotchilar ko'pincha yetarli malakali ta'lim yo'qligi bilan bog'liq.

Psixoterapiya va psixiatriya davolash va rehabilitatsiya amaliyotida dunyoning turli mamlakatlarida badiiy terapiyaning rivojlanish tarixi, badiiy terapiya o'z modellariga ega. Buning sababi shundaki, ushbu modellar ruhiy kasalliklarni davolashning boshqa usullari bilan birgalikda shakllantirilgan va psixiatriya xizmatlari tizimidagi tarkibiy o'zgarishlarga moslashtirilgan. Jamoatchilik bilan aloqalar tizimi va muayyan mamlakatning madaniy muhiti ham bunga a'sir ko'rsatdi.

Buyuk Britaniya va AQSH kabi davlatlar uchun psixiatriya sohasida badiiy terapiyaning dastlabki uch shaklini tarbiyalash va rivojlantirishda badiiy hamjamiyat vakillarining muhim o'rni ko'rsatilmoqda. Bu sohada mutaxassislar – rassomlar yoki san'at o'qituvchilari hisoblanadi. Jumladan, Adrian Xill, Edit Kramer, Eduard Adamson. Ular ishlab chiqadigan badiiy terapiya modellari asosan quyidagi asosiy nazariy va uslubiy yondashuvlarning ta'siri natijasidir:

- tasviriy san'atga nisbatan yorqinroq yondashgan holda innovatsion san'at pedagogikasi mumtoz san'at ta'limi uchun xos;
- tasviriy faoliyatni o'z-o'zini faollashtiruvchi shaxsning erkin o'z-o'zini ifodalash harakati deb hisoblovchi badiiy-ijodiy faoliyatning kreativ tushunchalari;
- san'at orqali bemor shaxsiga yaxlit tarbiyaviy ta'sir tushunchasi

### **Art terapiyani qo'llash sohaiari**

San'atning o'zi shifobaxsh ta'sirga ega, art terapiya bu kuchni ma'lum bir muammoga yo'naltirish va uni to'g'ri qo'llash imkonini beradi. Muzey makonidagi art terapiya shaxsiy rivojlanish va ijodiy salohiyat vositasi sifatida qaraladi: asosiy usullar sublimatsiya va transformatsiyadir. Mutaxassis bemorlarning idrokiga ishonishlariga va o'z ijod mahsullarini mustaqil ravishda, shuningdek, guruh bilan birgalikda o'rganishlariga yordam beradi. Terapevtik maqsadlar birinchi navbatda qoladi, ijodiy maqsadlar ikkinchi darajali ahamiyatga ega va psixoterapiyaning asosiy usullariga qo'shimcha sifatida qabul qilinadi, bu ham art terapiyani o'z ichiga oladi. Uning usullaridan biri transfer deb ataladi – bemor asta-sekin vizualizatsiya orqali ichki dunyosini bilishga o'tadi. Mashqlarning ba'zilar guruhda birgalikda ishlashni o'z ichiga olib, uni amalga oshirishga ko'maklashadi.

Art terapiyaning maqsadlariga kelsak, ular juda xilma-xildir: o'z-o'zini bilish, o'z-o'zini ifodalash, shaxsning ichki integratsiyasi, tashqi haqiqat bilan integratsiya, shaxsiy tajribani kengaytirish. Spontan modellashtirish yoki rasm chizish art terapiyaning asosiy vositalari bo'lib, ular muzey ishlarida ham qo'llaniladi. Tasviriy ijod – fantaziya va voqelikning sintezini ta'minlovchi eng yaxshi vosita bo'lib, unga kattalar yoki bolalar san'at yordamisiz erishishi qiyin. Psixoterapiyaning bu sohasidagi ikkinchi muhim tushunchasi sublimatsiyadir. Ongsiz instinktlar va iqrorliklarni san'atda orqali ifodalashdan iborat:

- san'at terapiyasi turli his-tuyg'ular va hissiyotlarni, asosan, ijtimoiy jihatdan maqbul, agressiv tarzda ifodalash imkoniyatini beradi. Rangtasvir yoki modellashtirish bu maqsad uchun eng xavfsiz va eng mos variantlardir;
- davolash jarayonini tezlashtirish uchun qo'shimcha vosita sifatida ishlatiladi. Ichki nizolar og'zaki psixoterapiya paytida suhbatga

qaraganda vizual tasvirlar orqali osonroq ifodalanadi. Noverbal shakllar barcha cheklovlarni va ongli senzurani olib tashlaydi;

- davolash jarayonida interpretatsiya va diagnostik ishlar uchun asos yaratadi. Ish mazmuni va uslubi terapevtga bemor haqida ko'p ma'lumot olish imkonini beradi, bundan tashqari, bemor o'z ishini talqin qilish paytida ichki nizolar haqida gapirishi mumkin;

- san'at terapiyasi, yo'qotish, travma, qo'rquv va boshqalar kabi hayotdagi baxtsiz hodisalar bilan ifodalangan his-tuyg'ular va fikrlar bilan ishlash imkonini beradi. Ba'zan noverbal vositalar kuchli his-tuyg'ular va e'tiqodlarni ochib beradigan va aniqlashtiradigan yagona samarali vositadir;

- his-tuyg'ularga nisbatan zehnilikni mustahkamlash va rivojlantirish,

- o'z-o'zini nazorat qilish va ichki tartib hissini targ'ib qiladi;

- art terapiya yashirin iste'dod va qobiliyatini oshkor qilishga yordam beradi.

Bundan tashqari, san'at terapiyasida psixoterapevtik ta'sir omillari ta'kidlangan:

- badiiy ifoda omili – mijozning o'z asaridagi his-tuyg'ulari, ehtiyojlari va fikrlarini mujassamlashtirish, turli badiiy materiallar va badiiy tasvir bilan o'zaro aloqa qilish tajribasi;

- psixoterapiya munosabatlari omili – mijoz-terapevt-guruh munosabatlari dinamikasi (o'tkazuvchanlik va kontrtransferensiya), proyeksiya, shaxsiy tajriba ta'siri;

- talqin va og'zaki fikr-mulohazalar omili – materialni (ijod jarayoni va natijasi) hissiy darajadan anglash darajasiga, ma'nolarni shakllantirish darajasiga o'zgartirish, tarjima qilish.

Terapevtik guruh rahbari uni barcha kerakli materiallar bilan ta'minlaydi va badiiy ijodni rag'batlantirish uchun maksimal sadoqatni ko'rsatadi. Xona o'yinlar o'tkazish olish uchun etarlicha katta bo'lishi kerak. Guruh rahbariga kelsak, u, albatta, psixoterapiya sohasida mutaxassis bo'lishi va ayni paytda, hech bo'lmaganda san'atni tushunishi kerak. Ba'zi san'at terapiyasi markazlarida bu turli odamlar tomonidan amalga oshiriladi; boshqalarida bu pozitsiyalar bir-biriga birlashtiriladi va guruh rahbari ham psixoterapevt, ham san'at tanqidchisini o'zida birlashtiradi. Rahbarning asosiy roli – art terapiya ishtirokchilarining ijodini targ'ib qilish; bunday guruhlardagi ko'rsatmalar ularning his-

tuyg'ulariga to'liq taslim bo'lish va o'z ishlarining badiiyligidan tashvishlanmaslikdir.

Badiiy terapiya sinflarining tuzilishi ikkita asosiy blokdan iborat: birinchisi – noverbal, ijodiy. Darsning bu qismida asosiy maqsad o'z-o'zini ifodalash bo'lib, u tasviriy faoliyat bilan rag'batlantiriladi.

Ikkinchi qism apperseptiv va verbaldan tuziladi. Darsning birinchi qismini og'zaki muhokama qilish, tasvirlarni sharhlashdan iborat. Art terapiya davomida baholanadigan mezonlar insonning o'zini qanday ifodalashi, aynan nimani ifodalashi, qanday shakl tanlashi va shaxsga yoki umuman guruhga qanday ta'sir ko'rsatishidir.

Art terapiya kontekstida badiiy faoliyatni san'at nazariyasi yoki hunarmandchiligi kontekstida o'rgatilganidan farqli ravishda spontan deb atash mumkin; bunday faoliyat, albatta, rejalashtirilgan va tashkil etiladi. San'at yordamida davolanish uchun insonni rasmda tasvirlash jarayoni muhim ahamiyatga ega, natijada psixoterapevtga shaxsning ichki nizolarining mohiyatini tushunishga yordam beradi. Sessiyaning bu bosqichida rahbarning roli o'z-o'zidan impulslarni ichki his-tuyg'ularni ifodalashga undash va guruh a'zolarini o'z ishlarining badiiyligidan xavotir olmaslikka ko'ndirishdan iborat.

San'at terapiyasi qo'llaniladigan bir necha sohalarini ajratish odatiy holdir, avvalo, bu har qanday muassasa yoki dasturlarga bog'liq bo'lmagan individual, guruhli yoki oilaviy terapiyadir. San'at terapiyasining dastur ilovalari maxsus konsalting, psixiatriya muassasalarida yaratilgan ijtimoiy markazlarda amalga oshiriladi;

San'at terapiyasini qo'llashning uchinchi sohasi, ehtimol, bugungi kunda eng mashxur va keng tarqalgan. Ushbu turkumda umumiy ta'lim maktablarini bolalar bog'chalari, internatlar, nogiron bolalar uchun sinflarda, bolalar ijod markazlari, qiyin ijtimoiy sharoitlarda yashayotgan oqibatida hissiy muammolar va ijtimoiy moslashishda muammolar bor o'smirlarni o'z ichiga oladi. Bu maydon o'z makoniga nisbatan yaqinda tomoshabinlar bilan ishlashning shunday usulini kiritgan muzeyni ham o'z ichiga oladi. Muzey dasturlari yuqorida sanab o'tilgan guruhlar uchun, shuningdek, griyohvandlik kabi turli xil narkomaniya turlariga ega bo'lgan kishilar uchun mo'ljallangan.

Umuman, muzeyni namoyish uchun maxsus muhit, deb aytish mumkin, tarixiy, badiiy merosni saqlash, insoniyatning hissiy tajribasi, tasviriy san'atning ramziy tilida ifodalangan. Muzey har birida aniq rivojlanish muammolari bor bolalar, o'smirlar, og'ir sharoit yoki jismoniy



nogiron odamlar, keksa odamlarni qamrab oladi. Hozirgi vaqtda muzey art terapiyasi insonning hissiy, aqliy va shaxsiy rivojlanishida ijobiy o'zgarishlarga erishish uchun tasviriy san'at va muzey muhiti imkoniyatlaridan foydalanadigan psixologik ish usuli sifatida qabul qilinadi.

Muzey badiiy terapiya dasturlarining samaradorligi psixologik va estetik muammolarni har tomonlama hal etish orqali ta'minlanadi.

Jahon muzeylari orasida Rus muzeyi art terapiya dasturlari maqtovg'a sazovor.

***Rus muzeyida badiiy terapiyaning bir necha yo'nalishlari mavjud:***

- ruhiy zaif bolalar, o'smirlar va yoshlar uchun art terapiya usullari (hissiy holatni tuzatish, qo'rquv va qiyin tajribalar bilan ishlash) bo'yicha psixologik yordam; somatik kasalliklar va nevrozlardan aziyat chekadigan bolalar; xulq-atvorda qiyinchiliklarga duch keladigan shartli sog'lom boshlang'ich maktab o'quvchilari, shuningdek, qaram yoshlar va ularning qarindoshlari;

- o'tkir ijtimoiy yo'nalishdagi madaniy loyihalardan aholining mahrum qatlamlariga (nogironlar, yetimlar, keksalar, voyaga yetmagan qonunbuzarlarga) qaratilgan. Loyihalarda tasviriy san'at ekzistensial dastak hisoblanib, rassomlar va musiqachilar ishtirokida ijodiy ishlar amalga oshiriladi;

- Rus muzeyi ekspozitsiyasida ko'ngildagidek murakkab auditoriya bilan ishlash uchun mutaxassislar tayyorlash.

Muzey turli toifadagi mehmonlar uchun dasturlar ishlab chiqdi. Masalan, «Xazinalarni qidirish» dasturi nogiron bolalarga qaratilgan, «Biz tanlagan yo'llar» yetimlar uchun mo'ljallangan, addiktiviyali odamlar va ularning qarindoshlari uchun «O'zingizga sayohat» deb nomlangan dastur yaratildi va tayanch-harakat tizimi buzilishi bo'lgan odamlar «Eshiksiz muzey» dasturida ishtirok etishlari mumkin. Jiddiy muammolari kam bo'lgan odamlarga kelsak, ular uchun dasturlar ham ishlab chiqilgan. Masalan, «Go'zal o'zgarishlar» bo'limi ayni paytda aloqa va o'rganishda psixologik qiyinchiliklarni boshdan kechirayotgan shartli ravishda sog'lom bolalarga qaratilgan.

Ushbu bo'limda bolalar qo'rquvni jang yordamida yengishadi. «Monologdan muloqotgacha» dasturi muzey o'qituvchilari, psixolog va rassomlarning sa'y-harakatlari, ruhiy xastalik, aqli zaiflik va autizmdan aziyat chekayotgan bolalar ijodini birlashtiradi.

Endi Rus muzeyi doirasida ishlab chiqilgan bo'limlarni batafsilroq ko'rib chiqaylik. «Xazinalarni qidirishda» dasturi surunkali somatik va organik kasalliklarga chalingan nogiron bolalar uchun mo'ljallangan. Ushbu bo'lim maktabgacha, kichik yoshdagi va o'rta yoshdagi bolalar, shuningdek, o'smirlar uchun mo'ljallangan. Barcha guruhlar kam tibbiy tashxis sharoitida bolalar hayoti sifatini yaxshilash, muzey va ifodali art terapiya vositalaridan foydalanishga qaratilgan umumiy maqsadga ega. Bu maqsadga o'z ichiga keng qamrovli yondashuv orqali erishiladi:

- bolaning hissiy tajribasini o'z badiiy ijodiga va buyuk rassomlarning ishiga murojaat qilish orqali kengaytirish, tajribani og'zaki mustahkamlash;

- tasavvur rivojlantirish;

- estetik taassurotlarni to'plash va estetik ta'sirchanlikni rivojlantirish;

- ifoda madaniyatini rivojlantirish;

- san'at asarlarini idrok etish, san'at haqida bahs-munozara va mulohaza qilish ko'nikmalarini shakllantirish, olingan tajribani hayotning boshqa jihatlariga moslashtirish va tarjima qilish. Nogiron bolalar uchun art terapiya mashg'ulotlaridan tashqari, ushbu bo'limda nogiron bolalarning ota-onalarini ishtirok etishga taklif qiluvchi «XX asr rassomlari hayoti va ijodi haqidagi hikoyalar Rus muzeyi kolleksiyasi misolida» dasturi ham o'rin olgan;

- quyidagi dastur tibbiy markazlarida saratonga chalingan va davolanish davom etayotgan o'smirlar uchun Rus muzeyida dotsent A.V. Suslova tomonidan ishlab chiqilgan «San'at ziyoratga kelganda» nomli tadqiqot hisoblanadi. Ushbu bo'lim maqsadi bola uchun barcha mumkin bo'lgan resurslarni va psixologik qo'llab-quvvatlashlarni namoyish etish;

- o'smirlarning emotsional holatini yaxshilash va ularni tasviriy faoliyat yoki musiqa orqali, shuningdek, virtual muzey shakliga ega bo'lgan badiiy muzey orqali amalga oshiriladigan o'z-o'zini ifodalash orqali tibbiyot markazlarida yashash sharoitiga moslashishiga yordam berish maqsad qilingan.

*Ushbu bo'lim quyidagi vazifalari o'z ichiga oladi:*

- barcha guruhlarda kurs davomida bir iliq muhitni ta'minlash;
- o'z-o'zini ifoda ko'nikmalarini rivojlantirish;
- salbiy his-tuyg'ular kamayishiga hissa qo'shish;

– uzoq muddatli kasalxonada sharoitida davolanayotgan bolalarga turli taassurotlarni shakllantirish uchun yordam berish.

Birinchi bosqich – hissiy inqirozda eng samarali usul sifatida musiqa bilan davolash texnikasi foydalanish; ikkinchi bosqich – musiqa davolashdan tashqari bemorlarning eng yorqin hayot vaziyatlarini aks ettiradigan asarlarini o‘z ichiga olgan badiiy faoliyatini qamrab olish; uchinchi, yakuniy bosqichi tibbiy muassasada bolalar ishlari ko‘rgazmasini tashkil etish.

«Sari qadam» dasturi 2000-yilda O. V. Platonova va N. Zvitiashvili tomonidan ishlab chiqilgan, atrofda odamlar bilan muloqot qiyinchiliklarga ega yosh va o‘rta yoshdagi nogiron bolalar uchun mo‘ljallangan.

Keyingi 10 yil mobaynida ushbu dastur amalda faol qo‘llanilib, muzey xodimlari uni bu boradagi uslubiy yangiliklar bilan to‘ldirishga muvaffaq bo‘ldilar. Ushbu dasturning maqsadi bolaning ijtimoiy-adaptiv funksiyalarini va ijtimoiy fitnesini tasviriy san‘at, muzey muhiti va san‘at terapiyasi orqali hayot va muloqot ko‘nikmalarini o‘rganish motivatsiyasini rivojlantirish orqali oshirishdir.

Bu bo‘lim ikki qismdan iborat: birinchisining maqsadi bolalarning ijodiy salohiyatini ochib berish, guruhli yoki shaxsiy muammolar ko‘rinishlarini bartaraf etish. Birinchi bosqich darslarida bolalarga mustaqil rivojlana olishda zarur shaxsiy ijodiy tajribani to‘plashga yordam beriladi. Ikkinchi qism ta‘limning birinchi bosqichida olingan imkoniyatlarni qo‘llashdir. San‘at asarlari bolalar muammolari bilan ishlash vositalariga aylanadigan turkum mashg‘ulotlar o‘tkaziladi. Ish shakli san‘at – musiqa dramaterapevtik texnikasi va o‘yin elementlaridan foydalanish asosida faol badiiy faoliyat hisoblanadi. Ushbu dastur ko‘rgazmali qurollar, san‘at obyektlarining asl nusxalari, fotosuratlar va turli binolar maketlari bilan tadqiqotni o‘z ichiga oladi taktik o‘rganish uchun obyektlar, yig‘ish bilan ishlashga qaratilgan.

«XX asr rassomlar hayoti va ijodi haqida hikoyalar» dasturi M. B. Rudina tomonidan tibbiy muassasalarda uzoq muddatli davolanadigan o‘smirlar, shuningdek, ular uchun g‘amxo‘rlik qiluvchi ota-onalar uchun ishlab chiqilgan. Qiyin vaziyatda o‘zini topishga yordam beradigan bu ijtimoiy guruh psixologik qiyinchiliklarni boshdan kechirayotgan bolalar va ota-onalarning hissiy holatini art terapiya yordamida tuzatish maqsadiga ega.

Ushbu dasturning maqsadi insonning ichki dunyosiga, ularning his-tuyg'ulari va fikrlari san'at asarlarida namoyon bo'lish misolida yorqin hissiyotlar bilan aloqa qilishdan kelib chiqadi; rassomning ish jarayoni va ishning mazmuni haqida tasavvur hosil qilish; ichki keskinlikni kamaytirish, qo'rquv va tashvishdan xalos bo'lish. Ushbu dasturning o'ziga xos xususiyati shundaki, darslar tibbiyot muassasalari bazasida virtual muzeyning multimedia shakllaridan foydalangan holda o'tkaziladi. Sikl ikki bosqichga bo'lingan 8 guruhni o'z ichiga oladi. Birinchisi, guruh a'zolariga o'z his-tuyg'u va tajribalari, shuningdek, ijodiy salohiyatini ochib berish uchun M. A. Vrubel, K. S. Malevich kabi rassomlarning asarlariga murojaat qilinadi. Ikkinchi bosqichda V. V. Kandinskiy, K. S. Petrov-Vodkin va M. Z. Chagallning asarlari olinadi. Bu bosqich rassomning muayyan tasavvurni yaratganligi sabablarini izlashda falsafiy mushohadaga qaratilgan. Dasturning bu qismida guruh a'zolarida paydo bo'lgan rasm va hissiyotlarda yaratilgan obrazlarning o'zaro bog'lanishiga alohida e'tibor beriladi. Ushbu dastur uchun bu rassomlarning tanlovi tasodifiy emas, Kandinskiy, Petrov-Vodkinning rasmlari va Chagall asarlarining metaforasi orqali bolalar «Hayot», «O'lim», «Vaqt», «Sevgi», «Ozodlik» kabi mavzular haqida gapirishlari mumkin. Dars ikki qismga bo'linadi. Dastlab ishtirokchilar rassomlarning tarjimai hollari va hayotlarining turli davrlarida yaratilgan asarlar bilan tanishadilar, ikkinchidan, ular birinchi qismda ko'rgan narsalarga javob beradigan asarlar yaratadilar.

Yetim bolalar va ota-ona ko'magisiz qolgan bolalar uchun «Biz tanlagan yo'llar» deb nomlangan qator sikllar ishlab chiqildi. Rossiya muzeyining quyidagi psixologlari sikllarni ishlab chiqishda ishtirok etdilar: O.E.Petuxova, G. A. Nadvodskaya, M.O.Yanchenko. Ushbu seriya «Men!», «Manbadan yo'lga», «Men kabi bir uy» iborat. Ularga barcha yoshdagi mehribonlik uylaridagi bolalar murojaat qilishadi. Ushbu dasturlarni yaratishda birinchi navbatda mehribonlik uylarida yashovchi bolalarning aqliy yoki aqliy rivojlanishida muammolar borligi, hissiy buzilishlar va o'z-o'zini hurmat qilishdan aziyat chekishi va shuning uchun ijtimoiylashuvda muammolar borligi ko'rib chiqildi. Sikllarning maqsad va vazifalari:

- o'z-o'zini bilish jarayoni orqali bola shaxsining ijtimoiy va adaptiv funksiyalarini oshirish;
- o'zingizni ifoda etish yo'llarini izlash;

- bolalarni tasviriy ijod va san'at bilan tanishtirish orqali birgalikda samarali ishlash ko'nikmasini shakllantirish.

Og'ir aloqa muammolari bo'lgan nogironlarga bag'ishlangan bo'lim mavjud. Bu muammolar ruhiy kasallik o'z ichiga oladi, ruhiy zaiflik va autizm; ular san'at muzeyida san'at darslari orqali jamiyatga integratsiya qilish imkoniga ega. Dastur strukturasi uchta kichik bo'limga bo'linadi:

- ruhiy rivojlanish muammolari bo'lgan odamlar uchun studiya va «Rus muzeyidagi portret, landshaft va hali ham hayot» ko'rgazma darslari kursi;

- ruhiy kasalliklar bilan og'rigan insonlar uchun «Rus rangtasvirida kitobiy predmetlar» va «Qadimiy piktogramma tasvirlari» muzey-pedagogika darslari kurslari;

- autizimli bolalar uchun badiiy terapiya darslari «Qarayman, sezaman, chizaman, gapiraman».

Birinchi bo'lim «Rus muzeyida portret, landshaft va hali hayot» kursida tasviriy san'at asarlari bilan muzey ko'rgazmasida art terapiya texnikasi yordamida aqli zaif odamlar uchun muloqot ko'nikmalarini shakllantirish uchun beradi. Har bir dars ikki qisimga bo'linadi. Birinchisi – ko'rgazma ustida ishlash, ikkinchisi – muzey studiyasida. Dasturda keltirilgan har bir mavzu ko'rib chiqilib, keyinchalik ular rehabilitatsiyadan o'tayotgan tashkilotlarda ishtirokchilarning ishlari blitz ko'rgazmasi o'tkaziladi. Mashg'ulotlar davomida ishtirokchilar o'z imkoniyatlari ufqlarini kengaytirish, tasviriy san'at ko'nikmalarini egallash, ijodkorlikka qiziqishni rivojlantirish, muloqotga ehtiyojni faollashtirish va ijtimoiy integratsiya uchun zarur bo'lgan shaxsiy sifatlarni namoyon etadi.

«Tanada chiroyli tasvirni yaratish» diabet bilan og'rigan odamlarni ekspozitsiyaga tashrif buyurish asosida rus klassik rassomchilik madaniyatiga jalb qilishga, shuningdek, psixologik holatni yengillashtirishga, insonning yangi ichki resurslarini, his-tuyg'ularni ifodalash usuli sifatida inson tanasining rasmni va tushunchasini badiiy o'rganish jarayoniga jalb qilishga yordam beradi. Sinflar davomida Mixaylovskiy saroyi va Benua korpusining asosiy ekspozitsiyasi, XVIII oxiri va XIX asrning boshlarida ilmiy rasmni ko'rib chiqish bo'yicha ekskursiyalar o'tkaziladi. Har bir dars akademik chizmada mahorat darsi bilan tugaydi.

Yana bir «Tabiatdagi quvonch» dasturi turi qandli diabet bilan og'rigan va jiddiy psixologik holatlardan shikoyat qilgan kattalar uchun

mo'ljallangan. Dastur akademik san'at asarlari bilan tanishish, shuningdek, akademik chizmachilik tizimining amaliy ko'nikmalarini o'rganish kursidir. Badiiy mashg'ulotlar tabiatda tanish bo'lib, shaxsning ijodiy rivojlanishiga va diabet bilan og'rikan bemorlarning psixologik muammolarini hal qilishga qaratilgan.

Ikkinchi bo'lim qadimgi rus san'atining atoqli asarlari bilan tanishgan, ularning ramziy, badiiy va tarixiy maqsadini ochib bergan ruhiy xastalikka chalingan kishilarga bag'ishlangan. Rus muzeyiga murojaat qilgan odamlarga tegishli zamonaviy ma'naviyat masalalarini tahlil qilish uchun diniy mavzular va avliyolarning tasvirlari ko'rib chiqiladi.

Muzey pedagogikasi va bolalar ijodiyoti markazi o'qishni bitirgach, badiiy terapiya dasturlarida mutaxassislar va muzey xodimlariga yordam beradigan ko'ngillilarni tayyorlaydi. Kurs «San'at muzeyida ko'ngillilar maktabi» deb nomlanadi. Ushbu kursning maqsadi Rus muzeyida ko'ngildagidek ishlash uchun mutaxassislarni tayyorlashdir. Maqsadi – art terapiyaning nazariy va amaliy jihatlari bilan tanishtirish; badiiy terapiya darslarini o'tkazish uchun zarur ko'nikma va malakalarni rivojlantirish; yosh mutaxassislar yordamida yangi badiiy terapiya dasturlarini ishlab chiqish.

**«Chirk» kompleks badiiy-terapevtik studiyasi.** Studiya dasturi 5-8 va 9-16 yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan. Ish 6-8 kishilik guruhlarda amalga oshiriladi. Kurslar oktyabrdan may oyiga 4 marta o'tkaziladi. Kurslarning maqsadi – badiiy faoliyat va muzey muhiti yordamida bolalarda hissiy holatlarni estetik rivojlantirish va tuzatish hisoblanadi. Badiiy terapevtik mashg'ulotlar rassom va psixolog tomonidan olib boriladi. Ishning asosiy yo'nalishlari: bolalarning hissiy qiyinchiliklari, tajovuzkorlik darajasi, o'z-o'zini nazorat qilishning murakkabligi, aloqa sohasidagi izolyatsiya va qiyinchiliklar, shaxsiy rivojlanish, shuningdek, rivojlanish xususiyatlariga ega bo'lgan bolalar uchun inklyuziv muhitni yaratish. Dasturning vazifalari hissiy noqulaylik holatini olib tashlash, bolalar uchun muvaffaqiyatli vaziyatni yaratish, fantaziya va tasavvurni rivojlantirish, badiiy terapiya usullarini qo'llash orqali tashvish va qo'rquvni bartaraf etish, badiiy faoliyatning turli usullari yordamida ijodkorlikda o'z-o'zini ifodalashni o'z ichiga oladi.

Chirk studiyasi Rossiyadagi art terapiya, psixoterapiya va boshqa shu turdagi terapiyalar bilan faoliyat olib boradigan eng mashhur studiyalardan biri. Rus muzeyi qoshida tashkil qilingan. Bu studiyada asosan psixologik muammosi bor insonlar tahsil olishadi. Studiyada turli

yoshdagi turli xil ehtiyojmandlar uchun art terapiya darslari olib boriladi. Studiya Rossiyaning Sank-Peterburg shahrida joylashgan. Rossiya muzeyidagi «CHIRK» art terapiya studiyasi dasturining asosiy maqsadi – muzey muhiti va badiiy faoliyatidan foydalangan holda bolalarda estetik rivojlanish va hissiyholatlarni tuzatish hisoblanadi.

Art terapiya darslari rassom va psixolog tomonidan olib boriladi. Darslarning asosiy yo‘nalishlari: bolalarning hissiy qiyinchiliklari, tajovuzkorlik darajasi, o‘zini o‘zi boshqarishdagi qiyinchiliklar, izolyatsiya va muloqotdagi qiyinchiliklar, shaxsni rivojlantirish, shuningdek, alohida ehtiyojli bolalar uchun yaxshi muhit yaratishdan iborat.

Studiya olib boriladigan dasturning vazifalari quyidagilardan iborat: emotsional bezovtalik holatini olib tashlash, bolalar uchun muvaffaqiyat holatini yaratish, fantaziya va xayolotni rivojlantirish, art terapiya usullaridan foydalangan holda xavotir va qo‘rquvni yo‘qotish, badiiy faoliyatning turli uslublaridan foydalangan holda ijodda o‘zini namoyon qilish.

Kanberradagi **Avstraliya Milliy galereyasida** altsgeymer kasalligiga chalinganlarga san‘at orqali farovonligini oshirishga va ijtimoiy izolyatsiyani yengishga yordam beradigan mashg‘ulotlar amalga oshiriladi.

San‘at va Demans dasturi ta’sirlanganlarning turmush farovonligini yaxshilashga va ularga ijtimoiy izolyatsiyani engishga yordam beradi, bu ko‘pincha xotirani yo‘qotish va chalkashliklarning rivojlanishi bilan birga keladi.

Malakali o‘qituvchilar va tarbiyachilar haftalik ekskursiyalar davomida galereya atrofidagi kichik guruhlariga rahbarlik qiladilar, unda ishtirokchilar badiiy asarlarni muhokama qilishlari va o‘zlarining ijodiy ilhomlarini topishlari tavsifa etiladi.

Besh kishidan iborat guruhlar har bir badiiy asarni muhokama qilish uchun 10 daqiqa vaqt sarflaydilar. Dastur koordinatori Adriane Boag maqsadi intellektual rag‘batlantirish orqali ishtirokchilarning hayot sifatini yaxshilash hisoblanadi.

O‘qituvchi badiiy asarlar to‘g‘risida hayajonli suhbatlar olib borishga yordam beradi.

Muzey xodimlari nimani ko‘rsatmoqchi bo‘lsa, demans kasalligi bo‘lgan odamlar ham uni o‘rganish qobiliyatiga ega bo‘la olishadi.

Kanberrada dastur keksa yoshdagi parvarishlash xizmatlari va qariyalar uylari, shu jumladan, Kanberraning Goodvin keksa yoshdagi parvarishlash xizmatlari bilan hamkorlikda amalga oshiriladi.

Bu yil galereya hattoki ekskursiyalarda IPadlarni taqdim etdi, shuning uchun ishtirokchilar selfi suratga olishlari va keyinchalik o'zlarining eskizlarini chizish uchun rasm ilovasidan foydalanishlari mumkin edi.

## ANIKUSHINING USTAXONASI

Bu nafaqat XX asrning taniqli Sankt-Peterburg haykaltaroshi Mixail Konstantinovich Anikushinning memorial muzeyi, balki zamonaviy o'quv va ijod markazidir. Eng qiziqarli jihat, albatta, har bir muzeyda ruxsat etilmagan eksponatlarga teginish imkoniyati mavjud. Bu yerda yodgorliklar qanday yaratilganligi haqida bilib olishingiz mumkin: qog'ozdagi eksizning paydo bo'lishidan boshlab bronzaga quyish uchun tayyor namunani yuborishgacha bo'lgan jarayon aks etadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun «Sehrlı palitra» muzey-pedagogik dasturi mavjud. Muzeyning «Sehrlı palitra» pedagogik dasturi 5-7 yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalarning badiiy va estetik tarbiyasining bir qismidir va doimiy harakterga ega. Ulyanovsk shahridagi muzey eksponatlari asosida ishlab chiqilgan ushbu dastur maktabgacha tarbiya o'qituvchilari, shuningdek, o'z faoliyatini maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib boruvchi muzey xodimlari uchun foydali bo'ladi.

Bolalar tabiat go'zalligiga, musiqiy ohangga va rasmga teng darajada sezgir, chunki har bir bola tug'ma rassom, musiqachi va shoirdir, yorqin va iste'dodli tarzda yaratishga qodir. buning uchun ishonch va tushunishga asoslangan qulay muhitini yaratish kerak. Ushbu maqsadga erishish uchun maktabgacha yoshdagi bolaning shaxsini san'atning estetik qadriyatlari bilan tanishtirish, mustaqil ijodiy faoliyatda uning qobiliyatlari va o'zini namoyon etishini shakllantirish kerak.

Agar umuminsoniy estetik qadriyatlarga ega bo'lgan san'atning har xil turlarni idrok etish orqali har bir bolaning ijodiy salohiyatini kuchaytirish va unda axloqiy tamoyillarni shakllantirish uchun maqbul shart-sharoitlar yaratilsa, maqsadga to'liq erishish mumkin. Bu holda ta'lim komponenti – bu tasviriy san'at, arxitektura, musiqa, tabiat va insoniy munosabatlar misolidan foydalanib, bolaning estetik tabiati va uyqunlikni tushunishdagi hissiyijobiy munosabati hisoblanadi.



Maktabgacha yoshdagi bolaning shaxsini estetik shakllantirish muammolarini amalda hal qilish zarurligini anglash, shahar va madaniy muassasalardagi muzey ko'rgazmalarning imkoniyatlarni inobatga olgan holda, insonning barkamol rivojlanishning asosiy nazariyalarga asoslangan o'z dasturlarini yaratishda boshlang'ich nuqta bo'lib xizmat qildi. Muzey ekspozitsiyasi pedagogik ta'sirning kuchli vositasi sifatida Ulyanovsk shahridagi ko'plab maktabgacha ta'lim muassasalari amaliyotida keng qo'llaniladi. Bolalar bog'chalari shahardagi muzeylar bilan shartnoma asosida yaqindan ishlaydi.

Muzey tarkibiy qismi bog'chalari uchun umumiy qabul qilingan pedagogik dasturlarni takrorlamasdan, tasviriy san'atni tushinishda ham, tasviriy madaniyatni shakllantirishda ham ularning imkoniyatlarni sezilarli darajada kengaytiradi. Ta'lim tadbirlari bolalar bog'chasida ham, shahar muzeylarida ham o'tkazilib, bu muzey pedagogikasi metodologiyasi va tamoyillaridan ta'lim jarayoniga individual yondoshishga asoslanadi.

Estetik tarbiya vazifalarini amalga oshirish vositalari sifatida quyidagilar aniqlandi:

1. San'atning barcha turlari (tasviriy, arxitektura, haykaltaroshlik, musiqa, raqs, teatr, dizayn, xalq san'ati).
2. Atrofidagi haqiqat, shu jumladan tabiat.
3. Maktabgacha yoshdagi bolalarning amaliy badiiy va ijodiy faoliyati.

Buning uchun bir-biriga bog'langan to'rtta blok ajratilgan:

- Alohida nomdagi muzey-pedagogik dasturida ajratilgan «Sehrli palitra» vizual va ijodiy faoliyati bloki.
- «Ustozlar shahri» konstruktiv va ijodiy faoliyati bloki.
- «Musiqiy mozaika» musiqiy-ritmik faoliyatini bloki.
- «Litsey» teatr va o'yin faoliyati bloki.

Bloklar dasturning asosiy talablarini hisobga olgan holda va mintaqaviy tarkibiy qism sifatida ajratilgan, chunki madaniy va tarixiy qadriyatlar badiiy va estetik rivojlanish masalalarini hal qilishda yordam beradi. Taqdim etilgan bloklarning har biri o'z maqsadi va o'quv maqsadlariga ega. Ta'lim birgalikdagi mashg'ulotlarda va bolalar bilan ishlashning individual va kichik guruhlarida boshlanadi.

Katta yosh guruhlaridan boshlab tadbirlarning bir qismi muzey maydoniga o'tkaziladi. Tayyorlov guruhida mashg'ulotlar faqat muzeylarda (Badiiy muzey, Simbirsk-Ulyanovsk shaharsozlik va

arxitektura muzeyi, Rerix ma'naviy madaniyat markazi, S.T.Aksakov nomidagi viloyat bolalar va o'smirlar kutubxonasi, Xalq ijodiyoti muzeyi, Ko'rgazma zali) o'tkaziladi, eksponatlar, modellar va boshqa muzey materiallaridan foydalaniladi. Maktabgacha ta'lim muassasida material boshqa san'at asarlaridan namuna sifatida (plakatlar, fotosuratlar, jurnallardan parchalar, otkritkalar va boshqalar) foydalanib, umumlashtiradi.

Mintaqaviy san'at muzeyi bilan birgalikda yetarlicha ishlab chiqilgan va sinovdan o'tgan asosiy bloklardan biri bu «Sehrli palitralar» rasmlar va ijodiy faoliyati bloki hisoblanadi

«Sehrli palitralar» muzey-pedagogik dasturining maqsadi – rasmning janrlari va o'zining vizual faoliyati orqali bolaning – maktabgacha tarbiyachining ijodiy shaxsiyatni shakllantirish.

Maqsaddan kelib chiqib, dasturning estetik tarbiyasi vazifalari quyidagilarga ajratilgan:

- har bir maktabgacha tarbiyachini muzey ko'rgazmalarida tasviriy san'at asarlari bilan tanishish asosida barkamol rivojlantirish;
- ijodiy faollikni uyg'otish va san'atning turli turlarni idrok etish ko'nikmalarni rivojlantirishga hissa qo'shish;
- tasviriy san'at tilini uning o'ziga xosligini rivojlantirish orqali tushunishga hissa qo'shish;
- turli xil ko'rgazmali qurollardan foydalanish orqali amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish.

Ushbu vazifalarni amalga oshirish turli xil san'at turlarning bolaning badiiy va ijodiy salohiyatni rivojlantirishga integratsiyalashgan ta'siri, shuningdek, ularning amaliy mashg'ulotlarda bolaning tasvir texnikasi mahoratiga optimal ta'sir ko'rsatishi bilan hal qilinadi.

Ko'p yillar davomida **Radishchevskiy muzeyi** xodimlari turli yoshdagi va toifadagi bolalar bilan muzey-pedagogik ishlarni olib borishmoqda. Unda ijtimoiy va jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar va o'spirinlar uchun dasturlar muhim o'rin tutadi. Ushbu dasturlardan biri «Kamalakka teginish» 2010-2011-yillarda Severstal ko'magida muzeyda o'tkaziladi.

So'nggi paytlarda esa butun dunyoda art terapiya uslubiga katta e'tibor berilmoqda. Art terapiya «badiiy ijod orqali davolash» yoki «san'atni terapevtik omil sifatida ishlatish» degan ma'noni anglatadi.

Art-terapiyaning asosiy maqsadi – o‘zini namoyon qilish va o‘zini-o‘zi bilish qobiliyatini rivojlantirish orqali shaxsni uyg‘unlashtirish. San’atdan foydalanishning ahamiyati shundaki, u turli xil tuyg‘ularni o‘rganish va ularni ramziy darajada ifoda etish uchun ishlatilishi mumkin.

Muzey art-terapiyasi – bu insonning hissiy, intellektual va shaxsiy rivojlanishida ijobiy o‘zgarishlarga erishish uchun tasviriy san’at va muzey muhitidan foydalanish uchun ulkan imkoniyatlarga ega bo‘lgan innovatsion usul.

Ikkinchi yo‘nalish vakillari terapiya uchun professional ijodkorlarning tayyor san’at asarlaridan (rasmlar, haykaltaroshlik, musiqa) foydalanadilar. Asosiy davolovchi omil – bu ishlarning yuqori darajasi va shunga mos ravishda ularda kodlangan yuqori darajadagi tajribalar hisoblanadi.

Zamonaviy art terapiya ikki turga bo‘linadi – ekspresiv va ta’sirchan. Ichki manbani ochib beradigan ekspresiv art-terapiya insonning mustaqil ijodidan foydalanadi.

Badiiy asar bilan tanishgan odam nafaqat boshqa shaxsning ichki dunyosi va tajribasini kashf etadi, balki uning his-tuyg‘ularini, muzey ekspонатlarini bevosita idrok etishidan kelib chiqadigan his-tuyg‘ularni ham tan oladi.

Art terapiya mashg‘ulotlarida har qanday odam ham kattalar, ham bolalar ishtirok etishi mumkin. Ushbu ish undan san’at uchun maxsus mahorat va ko‘nikmalarni talab qilmaydi.

Badiiy amaliyot boshqa maqsadga xizmat qiladi. Uning psixologik muammosiga asoslanib ma’lum bir bolaga yordam berish muhimdir. Ijod – bu nafaqat faoliyat, balki bu bolaning ichki va tashqi dunyosida o‘chmas iz qoldiradigan yo‘ldir.

### **Art terapiyaga oid ijod namunalari saqlanadigan muzey va kolleksiyalar**

**Art Brut muzeylari.** Jan Dubuffet nafaqat Art Brut nazariyotchisiga aylandi, balki ijodkorlarning ta’sirchan to‘plamini ham to‘pladi. Kolleksiya 5000 ga yaqin asarlardan iborat bo‘lib, 1971-yilda Lozanna shahriga sovg‘a qilingan. Besh yil o‘tgach, bu erda dunyodagi eng yirik **Art Brut muzeylaridan** biri – «Brut Collection de l’Art Brut» ochildi, bu kolleksiya hozirda 30 000 dan ortiq asarni tashkil etadi.

Brut kolleksiyasida dunyoga mashxur begonalar (ruhiy kasallar), shu qatorda ushbu harakatga qoʻshilgan birinchi rassomlardan biri boʻlgan shveysariyalik Adolf Volfli asarlari namoyish etiladi. U umrining katta qismini shizofreniya tashxisi bilan Valdau psixiatriya klinikasida oʻtkazdi, u yerda chizmalar va kollajlar yaratishni boshladi, uning narxi bugungi kunda yuz minglab dollarga yetishi mumkin. Daun sindromidan aziyat chekkan amerikalik Djudit Skottning asarlari ham mashxurdir. Uning haykallari koʻp rangli pillalarga oʻxshaydi: Judit oddiy uy buyumlarini ip, mebel, velosiped gʻildiragi, soyabon bilan oʻrab oldi. Ehtimol, mazkur ijodi tufayli u 61 yoshgacha yashagan boʻlishi mumkin. Bunday tashxis qoʻyilgan odam uchun juda katta davr.

**Betxlem Royal Hospital** – dunyodagi eng qadimgi psixiatriya klinikalaridan biri (XIV asr). Dastlab bu Betxlem Yulduz ordenli monastir edi. Oʻrta asrlarda va Uygʻonish davrida Betxlem London aholisi orasida taniqli boʻlgan: bemorlarning aksariyati uning umrbod asiriga aylangan.

Vaqt oʻtishi bilan klinikada davolashning insonparvarlik usullari, shu jumladan art terapiya qoʻllanila boshlandi. Bugungi kunda Betxlem Royal Hospital kasalxonasida shizofreniya tashxisi bilan kasalxonaga yotqizilgan taniqli rassom Lui Ueyn singari bemorlarning kichik asarlari toʻplami mavjud. U oʻz hayotini gumanoid mushuklar, mushuklar va mushukchalarni tasvirlashga bagʻishlagan. Ueyn jurnallarni va bolalar uchun kitoblarni illyustratsiyalar bilan bezatdi va XX asrning boshlarida uning rasmlari tushirilgan bir qator postkartalar nashr etildi. Bugungi kunda bitta postkartaning narxi 800 dollarni tashkil qilishi mumkin.

Joyi cheklanganligi sababli muzey bir vaqtning oʻzida 10-15 kishidan koʻp boʻlmagan odamni qabul qilishi mumkin. Rahbariyat tashrif buyuruvchilarni tashrifi toʻgʻrisida oldindan ogohlantirishlarini soʻraydi.

Moskva **Autsider san'ati muzeyi** Rossiyada siz ruhiy kasal rassomlarning asarlarini mazkur muzeyda koʻrishingiz mumkin. Doimiy koʻrgazma 1996-yilda ochilgan, ammo bir necha yil oldin uning ijodkorlari orasida begona san'atga qiziqish uygʻongan. Ular tomonidan uyushtirilgan birinchi koʻrgazma shiddatli javob bilan kutib olindi.

Muzey direktori Vladimir Abakumov ruhiy kasallar ishini begona san'at bilan tenglashtirish mumkin emasligini ta'kidlaydi. Moskva begonalar muzeyi kolleksiyasining asosiy qismi aniq psixopatologik ifoda namunalari hisoblanadi. Muzeydagi muhit sirliligi va biroz gʻamgin: devorlar qora rangga boʻyalgan, ularga rasmlarning yorqin joylari tushirilgan.

Autsiderburg loyihasi Rossiyada autsayder san'atini ham targ'ib qilmoqda. Uning ko'magi bilan xayriya tadbirlari va ko'rgazmalari mamlakat ichida ham, chet ellarda ham o'tkazilmoqda. Loyiha sayti yordamida siz nafaqat xayriya hissasini qo'shishingiz, balki mahalliy, chet elliklarning asarlarini sotib olishingiz ham mumkin. Aytgancha, rus tadqiqotchilari ularni begona emas, balki boshqalar deb atashni afzal ko'rishadi.

Daniyaning **Ovartachi muzeyida** Yevropadagi ruhiy kasal rassomlarning eng yirik asarlar to'plamlaridan biri joylashgan. Muzey Orxus psixiatriya klinikasi hududida joylashgan bo'lib, unga bemorlardan biri, Ovartachi nomi bilan mashxur Luis Markussen nomi berilgan. U 91 yoshida vafot etdi, u ko'p vaqt psixiatriya kasalxonasida yotdi va ko'pchilik begonalardan farqli o'laroq, professional grafik dizayner edi. Ovartachi, shubhasiz, iste'dodli va serhosil rassom edi va Jan DUBYUBETNING o'zi uning muxlislari orasida edi.

Muzey rahbariyati uning eksponatlari sodda san'at bilan bog'liq bo'lmasligi kerakligini ta'kidlamoqda: barcha rasmlar, haykallar va installatsiyalar haqiqiy rassomlar tomonidan yaratilgan. Masalan, Patrik Larsen Tasviriy san'at akademiyasini tugatgan, ammo u Ovartachi to'plamidagi boshqa asarlarning mualliflari singari, hayotining bir qismida ruhiy kasallikka duch kelgan.

**Intuit va begona san'at markazi.** Intuit – bu begona san'atiga bag'ishlangan yagona AQSH notijorat tashkiloti. U 1991-yilda tashkil etilgan. Bugungi kunda Intuitning doimiy kolleksiyasi taxminan 1100 donani tashkil etadi. Markazda kichik do'kon mavjud bo'lib, u yerda nafaqat esdalik sovg'alari va begona san'atga bag'ishlangan kitoblarni, balki outsider tematik jurnalining so'nggi sonlarini ham sotib olishingiz mumkin.

Muzey kolleksiyasi juda xilma-xildir. Intuitda namoyish etilgan har bir rassomda psixiatrik tashxis qo'yilmagan, ammo ularning barchasi g'alati edi. Shunday qilib ota-onasi saraton kasalligidan vafot etgan Emeri Blagdon folga, lenta, magnit, munchoq va boshqa narsalardan haykallar yaratdi. Blagdon uning asarlari og'riqni yengib, hatto saraton kasalligini davolashga qodir elektromagnit energiya ishlab chiqaradi deb ishongan.

Shu bilan birga, muzey kolleksiyasida psixopatologik ifoda namunalari ham mavjud. Uesli Uillis shizofreniya kasalligiga chalingan hamda rasm va musiqa yordamida uning boshida yangragan ovozlarni

o'chirishga harakat qilgan. Keyinchalik, u hatto ovoz yozish studiyasi bilan shartnoma imzoladi.

**Ketukki san'at markazi.** Finlyandiyaning «Ketukki» badiiy markazi milliy darajada aqli zaif rassomlarni qo'llab-quvvatlashga bag'ishlangan. U 2006-yilda tashkil etilgan. «Ketukki» - bu to'laqonli ijodiy studiya, uning asosida nogiron rassomlarning ta'sirchan asarlari to'plami to'plangan.

Ketukki talabalariga turli xil texnikada ishlash o'rgatiladi. Dasturda hattoki ekzotik otlar uchun kigiz kiyimi ham mavjud: gilamchaga rangli jun parchalari qo'yiladi, rulonga o'raladi va aravaga birlashtiriladi. Unga bog'lab qo'yilgan ot rulonni maysazorga aylantiradi va shu bilan noyob asarni yaratadi.

Ketukki muntazam ravishda ko'rgazmalar o'tkazadi va chet ellik sheriklar, shu jumladan rossiyaliklar bilan faol hamkorlik qiladi: markaz xodimlaridan biri Yana Isomaki, Moskva davlat universitetini tamomlagan va rus tilini yaxshi biladi. Begonalarning san'atini ommalashtirish uchun Ketukki rahbariyati hatto jamoat mahsulotlarini chiqarishni rejalashtirmoqda – masalan, o'quvchilarining rasmlari bosilgan soyabonlar.

**Gugging muzeyi** xuddi shu nom bilan Art Brut markazi hududida joylashgan bo'lib, o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Markaz uchta binodan iborat: muzey, galereya va do'kon joylashgan bosh bino, ma'ruzalar, uchrashuvlar va teatr tomoshalari o'tkaziladigan Villa va Rassomlar uyi. Ikkinchisi alohida qiziqish uyg'otadi: bu yerda Gugging galereyasida ishi namoyish etilgan rassomlar yashaydi. Ularning barchasi jiddiy ruhiy nogironliklarga ega, shuning uchun ularning uylari, aslida, psixiatriya klinikalarining sobiq bemorlariga ijtimoiy yordam ko'rsatish markazi hisoblanadi. Ularga har qanday joyda va har qanday narsada, shu jumladan yorqin ranglar bilan to'ldirilgan binoning jabhasida bo'yashga ruxsat beriladi.

Muzeyning doimiy ekspozitsiyasi – bu so'nggi 40 yil ichida Avstriya Art Brutning retrospektivasi bo'lgan. Uning eng qiziqarli vakillaridan biri Avgust Valla bo'lib, u Rassomlar uyida 15 yildan ortiq yashagan va shu vaqt ichida xonasining devorlarini poldan shiftgacha bo'yashga muvaffaq bo'lgan. Valla asarlari Gugging muzeyi do'konida joylashgan katalogda keltirilgan. Ularda postkartalar va plakatlardan tashqari, yosh avstriyalik dizaynerlar tomonidan ishlab chiqarilgan keramika va to'qimachilik mahsulotlari ham sotilmoqda.

**Ueslian kolleji** rahbariyati har doim san'atga barcha turlarida katta e'tibor berib kelgan. Kollej bazasida ijodiy ustaxonalar, teatr, badiiy galereyalar va chet el san'atining kichik muzeyi mavjud. To'plam Shimoliy Karolinada tug'ilgan yoki umrining ko'p qismini yashagan rassomlarning asarlarini o'z ichiga oladi. Ammo ularni nafaqat yashash joylari birlashtiradi: ular ko'plab fojiali sinovlarni boshdan o'tkazganlar.

**Linch to'plami.** Uilyam Linch Boyd Koreya urushi qatnashchisi edi. Uning samolyoti razvedka parvozi paytida urib tushirilgan va shu vaqtdan beri Boyd chuqur ruhiy tanazzulga uchragan. Ueslian kolleji muzeyida uning saqlanib qolgan yagona haykalchasi saqlanadi, qolganlari rassom vafotidan keyin yo'q qilingan. Yana bir ijodkor taqdir qurboni, Nevin Evans beysbol o'yini paytida boshiga to'p bilan qattiq zarba oladi, shundan so'ng u gallyutsinatsiyalarga duchor bo'la boshladi.

**Prinxorn to'plami.** Jan Dyubuffening begonalar san'atiga qiziqishini uyg'otgan monografiyalardan biri nemis Xans Prinjorning «Ruhii kasallarning badiiy asari» edi. U 1922-yilda nashr etilgan va o'sha vaqtga qadar Prinrxorn Xendelberg universiteti psixiatriya klinikasining 400 dan ortiq bemorlari tomonidan yaratilgan 5000 dan ortiq rasmlar, kollajlar, haykallar, eskizlar va qo'lyozmalarning ta'sirchan asarlarni to'plashga muvaffaq bo'ldi. Prinrxorn vafotidan keyin kolleksiya o'sishda davom etdi: Polsha, Fransiya, Avstriya, Italiya va Yaponiyadan ruhiy kasal rassomlarning asarlari kelib qo'shildi. Eng qadimiy eksponatlar 1880-yillarga tegishli. Ko'plab asarlar yirik xalqaro ko'rgazmalarda qatnashgan. Biroq muzeyning o'zi Xeidelbergda faqat 2001-yilda ochilgan.

### **Nazorat savollari.**

1. Art terapiya qo'llanuvchi muzeylarni sanang?
2. Art terapiya qanday hollarda qo'llaniladi?
3. Muzeylar faoliyatida ertakterapiyani qo'llashning o'ziga xos xususiyatlarini sanang.
4. Art terapiya metodlarini izohlang.
5. Rus muzeyi faoliyatiga to'xtaling.
6. Ruhii kasallar asarlari saqlanadigan muzey faoliyatini yoriting.
7. Intutitni paydo bo'lish tarixini so'zlab bering.
8. Art terapiya dasturlarini izohlang.

### III BOB. ERTAKTERAPIYANING KICHIK VA KATTA YOSHDAGI TASHRIFCHILAR BILAN ISHLASHDA QO'LLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

**Tayanch tushunchalar:** *ertakterapiya, qo'g'irchoq terapiya, dramaterapiya, psixoterapiya, psixokorreksiya, didaktik ertak.*

Psixoterapiya usuli sifatida ertakterapiya ming yillar davomida insoniyatga ma'lum bo'lib, so'nggi paytlarda zamonaviy psixoterapiya kursi sifatida paydo bo'ldi.

Agar siz axborot manbalarida ertakterapiyaning ta'rifini topishga harakat qilsangiz, ma'lum qiyinchiliklarga duch kelasiz. Buning sababi turli kontekstlarda bu atama boshqacha ishlatiladi. Ertakterapiya ta'lim-tarbiya, ishlab chiqish, mashg'ulotlarda va psixoterapiya vositasi sifatida qo'llaniladi.

Ularni bir-biridan ajratishga harakat qilish mumkin:

**1. Ertakterapiya, «og'iz so'z bilan» tajriba o'tkazish vositasi sifatida.** Bu jamiyatda qabul qilingan bolaning dunyoga alohida munosabatini tarbiyalash usulidir. Ertakterapiya – bu shaxsga (odatda bolaga) zarur axloqiy me'yorlar va qoidalarni yetkazishning bir usuli. Bu ma'lumotlar xalq ertaklari va afsonalari, dostonlari, masallariga singdirilgan. Do'stlashish va tajriba o'tkazishning eng qadimgi usuli.

**2. Ertakterapiya bolani rivojlantirish uchun bir vosita sifatida.** Ertaklarni tinglash, ixtiro qilish va muhokama qilish jarayonida bola samarali yashashi uchun zarur tasavvur va ijodkorlikni rivojlantiradi. Qidiruv va qaror qabul qilishning asosiy mexanizmlarini o'rganadi. Aynan shu mexanizmlar kattalarda ham ishlaydi, shuning uchun ko'plab murabbiylar o'z ishlarida ertakdan foydalanib, mijozlarga hayot muammolarini hal qilishning yanada samarali yo'lini topishga yordam beradi.

**3. Ertakterapiya hikoya sifatida.** Ertaklarni tinglab idrok etish, inson ular orqali hayot ssenariysiga quradi, shakllantiradi. Bolalar uchun bu jarayon, ayniqsa, yorqin kechadi, ko'pchilik bolalar ularga bir xil ertakni ko'p marta o'qishni iltimos qiladilar. Ayrim psixoterapevtik yondashuvlarda bu sevimli bolalar ertaklariga alohida e'tibor beriladi.

**4. Ertakterapiya bilan davolash.** Ertak bilan ishlash bevosita mijozga davolash va yordam berishga qaratilgan. Ertakchi-terapevt ertakchi bilan ishlaydigan mijoz (o'qish, ixtiro qilish, harakat qilish,



davom ettirish) ularning hayotiy qiyinchiliklari va muammolariga echim topishiga sharoit yaratadi. Ishning guruhiy va individual shakllari ham mumkin.

### **Ertak bilan psixoterapiya**

Ertakchi terapevt o'z ishida bir vaqtning o'zida bir necha darajada ishlaydi. Bir tomondan, ertakda mijoz o'zining arxetiplari va ijtimoiy munosabatlarini namoyon qiladi, ular aniq ko'rsatiladi va syujetga asosiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, boshqa tomondan, ertak ilk bolalik tajribalari bilan ishlashga yordam beradi va mijozning shaxsiyatining ibtidosi syujetda ochilishi mumkin, uchinchi, mijoz ertakni haqiqiy mazmun bilan to'ldiradi. Ertakning mazmunida mijoz hozir nima uchun yashayotganini, uning asosiy tajribalari qanday ekanligini ko'rishi mumkin.

Ertakchi terapevt mijozga ertak bilan turli yo'llar bilan ishlashni taklif qilishi mumkin:

- \* mavjud ertakning muhokamasi;

- \* mijoz tomonidan ertakni mustaqil yozish, bu mijozning ertagi deb ataladi;

- \* allaqachon yozilgan ertakning drammatizatsiyasi (bu ham aktyorlik, ham qo'g'irchoq teatri bo'lishi mumkin);

- \* ertakka asoslangan badiiy terapiya;

Ertak terapevtining ishida mijozning ertaklari alohida rol o'ynaydi. Ertakterapiyasi ikkita muhim faktni qayd etadi. Birinchidan – barcha odamlar ertak tuzishni bilishadi. Boshqacha aytganda, bu mahorat inson tabiatining bir qismidir. Ikkinchi haqiqat, ertakni yozish kuchli terapevtik ta'sir ko'rsatadi.

T.Zinkevich-Yevstigneyeva mijozning ertagini uch bosqichda yozish bo'yicha sessiya o'tkazishni maslahat beradi:

1. Bunda ertakni yozish jarayonini yanada tinchlantirish va yo'lga qo'yish bilan bog'liq ijodiy harakatdir. Bu bosqichda mijozdan rasm chizish (haykal yasash, dastur yoki kollaj yasash) talab qilinishi mumkin, terapevt mijozga maxsus tanlangan ertakni o'qib berishi mumkin va hokazo.

2. Hikoyalar yozish. Mijozdan hikoya yozish so'raladi. Agar u qiyinchiliklarni boshidan kechirayotgan bo'lsa, u holda birinchi bosqich materialidan foydalanish mumkin.

3. Ertakni o'qish, yakunlash. Ushbu sessiyada muhim voqea mijoz terapevtga o'z hikoyasini o'qigan payt bo'ladi. Bu mijoz va terapevt uchun muhim voqea, chunki mijoz o'z ijodkorligini taqdim etishdan hayajonni boshdan kechiradi va terapevt uchun mijozning ichki fenomenologiyasi bilan uchrashuv bo'ladi. Terapevt uchun mijoz hikoyani o'qib bo'lgandan so'ng, mijozdan hikoya haqida, u yoqdimi yoki yo'qmi, deb so'rash muhimdir.

Mijozning ertagi turli xil terapevtik maqsadlar uchun ishlatilishi mumkin, bu odatda uch guruhga bo'linadi: psixodiagnostik, psixokorrektiv va prognostik.

Bolalar va kattalar bilan psixologik ish usuli sifatida ertakterapiya:

- Ertakterapiya – shaxsni integratsiya qilish, ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish, ongni kengaytirish va atrof-muhit bilan o'zaro aloqani yaxshilash uchun shakldan foydalanadigan usul.

- Ertakterapiya – «ertak bilan davolash» degan ma'noni anglatadi. Ertak shifokorlar, psixologlar va o'qituvchilar tomonidan qo'llaniladi va har bir mutaxassis ertakda uning professional vazifalarini hal qilishga yordam beradigan resursni topadi.

- O'z vaqtida aytilgan hikoya bolaga psixologik maslahatni anglatadi. Faqat farqi shundaki, bolada ovoz chiqarib xulosa chiqarish va unga nimalar bo'layotganini tahlil qilish talab etilmaydi: ish ichki, ong osti darajada bajariladi.

- Ertakterapiyasi nafaqat psixoterapiya yo'nalishi, balki psixologiya, pedagogika, psixoterapiya va turli madaniyatlar falsafasining ko'plab yutuqlarining sintezi hisoblanadi.

#### **Ertakterapiya qo'llaniladigan sohalar:**

1. Qorong'ulikdan qo'rqqan bolalar uchun ertaklar, tibbiyot idorasidan qo'rqish va boshqa qo'rquvlar.

2. Giperaktiv bolalar uchun ertaklar.

3. Tajovuzkor bolalar uchun ertaklar.

4. Jismoniy ko'rinishlardagi xulq-atvor buzilishi bilan og'riq bolalar uchun ertaklar: oziq-ovqat bilan bog'liq muammolar, qovuq bilan bog'liq muammolar va boshqalar.

5. Oilaviy munosabatlar muammolariga duch keladigan bolalar uchun hikoyalar. Ota-onalar ajrashgan taqdirda. Yangi oila a'zosi paydo bo'lgan taqdirda.

davom ettirish) ularning hayotiy qiyinchiliklari va muammolariga echim topishiga sharoit yaratadi. Ishning guruhiy va individual shakllari ham mumkin.

### **Ertak bilan psixoterapiya**

Ertakchi terapevt o'z ishida bir vaqtning o'zida bir necha darajada ishlaydi. Bir tomondan, ertakda mijoz o'zining arxetiplari va ijtimoiy munosabatlarini namoyon qiladi, ular aniq ko'rsatiladi va syujetga asosiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, boshqa tomondan, ertak ilk bolalik tajribalari bilan ishlashga yordam beradi va mijozning shaxsiyatining ibtidosi syujetda ochilishi mumkin, uchinchidan, mijoz ertakni haqiqiy mazmun bilan to'ldiradi. Ertakning mazmunida mijoz hozir nima uchun yashayotganini, uning asosiy tajribalari qanday ekanligini ko'rishni mumkin.

Ertakchi terapevt mijozga ertak bilan turli yo'llar bilan ishlashni taklif qilishi mumkin:

- \* mavjud ertakning muhokamasi;

- \* mijoz tomonidan ertakni mustaqil yozish, bu mijozning ertagi deb ataladi;

- \* allaqachon yozilgan ertakning drammatizatsiyasi (bu ham aktyorlik, ham qo'g'irchoq teatri bo'lishi mumkin);

- \* ertakka asoslangan badiiy terapiya;

Ertak terapevtining ishida mijozning ertaklari alohida rol o'ynaydi. Ertakterapiyasi ikkita muhim fakti qayd etadi. Birinchidan – barcha odamlar ertak tuzishni bilishadi. Boshqacha aytganda, bu mahorat inson tabiatining bir qismidir. Ikkinchi haqiqat, ertakni yozish kuchli terapevtik ta'sir ko'rsatadi.

T.Zinkevich-Yevstigneyeva mijozning ertagini uch bosqichda yozish bo'yicha sessiya o'tkazishni maslahat beradi:

1. Bunda ertakni yozish jarayonini yanada tinchlantirish va yo'lga qo'yish bilan bog'liq ijodiy harakatdir. Bu bosqichda mijozdan rasm chizish (haykal yasash, dastur yoki kollaj yasash) talab qilinishi mumkin, terapevt mijozga maxsus tanlangan ertakni o'qib berishi mumkin va hokazo.

2. Hikoyalar yozish. Mijozdan hikoya yozish so'raladi. Agar u qiyinchiliklarni boshidan kechirayotgan bo'lsa, u holda birinchi bosqich materialidan foydalanish mumkin.

3. Ertakni o'qish, yakunlash. Ushbu sessiyada muhim voqea mijoz terapevtga o'z hikoyasini o'qigan payt bo'ladi. Bu mijoz va terapevt uchun muhim voqea, chunki mijoz o'z ijodkorligini taqdim etishdan hayajonni boshdan kechiradi va terapevt uchun mijozning ichki fenomenologiyasi bilan uchrashuv bo'ladi. Terapevt uchun mijoz hikoyani o'qib bo'lgandan so'ng, mijozdan hikoya haqida, u yoqdimi yoki yo'qmi, deb so'rash muhimdir.

Mijozning ertagi turli xil terapevtik maqsadlar uchun ishlatilishi mumkin, bu odatda uch guruhga bo'linadi: psixodiagnostik, psixokorrektiv va prognostik.

Bolalar va kattalar bilan psixologik ish usuli sifatida ertakterapiya:

- Ertakterapiya – shaxsni integratsiya qilish, ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish, ongni kengaytirish va atrof-muhit bilan o'zaro aloqani yaxshilash uchun shakldan foydalanadigan usul.

- Ertakterapiya – «ertak bilan davolash» degan ma'noni anglatadi. Ertak shifokorlar, psixologlar va o'qituvchilar tomonidan qo'llaniladi va har bir mutaxassis ertakda uning professional vazifalarini hal qilishga yordam beradigan resursni topadi.

- O'z vaqtida aytilgan hikoya bolaga psixologik maslahatni anglatadi. Faqat farqi shundaki, bolada ovoz chiqarib xulosa chiqarish va unga nimalar bo'layotganini tahlil qilish talab etilmaydi: ish ichki, ong osti darajada bajariladi.

- Ertakterapiyasi nafaqat psixoterapiya yo'nalishi, balki psixologiya, pedagogika, psixoterapiya va turli madaniyatlar falsafasining ko'plab yutuqlarining sintezi hisoblanadi.

#### **Ertakterapiya qo'llaniladigan sohalar:**

1. Qorong'ulikdan qo'rqqan bolalar uchun ertaklar, tibbiyot idorasidan qo'rqish va boshqa qo'rquvlar .

2. Giperaktiv bolalar uchun ertaklar.

3. Tajovuzkor bolalar uchun ertaklar.

4. Jismoniy ko'rinishlardagi xulq-atvor buzilishi bilan og'rigan bolalar uchun ertaklar: oziq-ovqat bilan bog'liq muammolar, qovuq bilan bog'liq muammolar va boshqalar.

5. Oilaviy munosabatlar muammolariga duch keladigan bolalar uchun hikoyalar. Ota-onalar ajrashgan taqdirda. Yangi oila a'zosi paydo bo'lgan taqdirda.

6. Bolalar uchun muhim odamlar yoki sevimli hayvonlarning yo'qotishlari uchun ertaklar.

### **Ertakterapiyada ishlatiladigan janrlar**

Ertakterapiyada turli janrlar qo'llaniladi: masallar, afsonalar, dostonlar, sagalar, afsonalar, ertaklar, latifalar. Zamonaviy janrlar ham ishlatiladi: detektiv hikoyalar, romantik romanlar, fantaziya va boshqalar. Har bir mijozga o'z manfaatlariga ko'ra janr tanlanadi.

Ertakterapiyada psixologik ta'sirning asosiy vositasi har qanday ertakning asosi metafora hisoblanadi. Tanlangan metaforaning aniqligi, bolalar va kattalar bilan ishlashda ertakterapiya metodlarining samaradorligini belgilaydi.

Psixologik maslahatda juda yaxshi isbotlangan bir necha metodlarga e'tibor qarataylik. Bu masal bilan ishlash va ertak bilan ishlash. Masal va ertaklarning vazifalarini aniqlash biz uchun muhim ahamiyatga ega.

### **Masallarning vazifasi**

T. D. Zinkevich-Yevstigneyeva shunday deydi: «odatda, masal hayotning chuqur falsafasiga olib boradi. Masallardagi hayot darsi pardali emas, balki bevosita shakllantirilgan. Odatda bitta masal bitta darsga bag'ishlanadi». Masaldan kattalar va o'smirlar bilan ishlashda foydalanish mumkin.

N. Pezeshkianga ko'ra: «hikoyalar insonga juda boshqacha ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ular ta'lim va davolash qiymatiga ega. Har bir hikoyaning mazmunini inson o'z tafakkur tarziga qarab idrok etadi».

Psixologik maslahatdagi hikoya va masallar to'g'ri tanlangan bo'lsa, ular o'z nizolaringizga boshqacha yo'l bilan qarash va nizolarni hal qilish yo'llarini topish uchun ma'lum masofani tanlash imkonini beradi.

Oila bilan tanishib, uning dolzarb muammolarini aniqlab olgach, psixolog muhokama uchun mavzu sifatida oilaviy muammolarni aks ettiradigan vaziyat, tarix, mif yoki masalni tanlaydi.

Tarixning muhim vazifalaridan biri psixoterapiya tugaganidan keyin mijozga ta'sir ko'rsatishda davom etadi va terapevtidan mustaqil ta'sir o'tkazadi.

## Ertaklarning vazifasi

Ertaklarning bir necha asosiy funksional xususiyatlari mavjud:

1. Ertak matnlari bolalarda ham, kattalarda ham emotsional rezonans uygʻotadi. Ertaklarning obrazlari bir vaqtning oʻzida ikki ruhiy darajaga: ongillik va ongsizlik darajasiga murojaat qiladi.

2. Ertakterapiya tushunchasi metaforaning axborot vositasi sifatida qadrlanishiga asoslangan:

- \* hayotiy voqealar haqida;
- \* hayotiy qadriyatlar haqida;
- \* maqsadlarni belgilash,
- \* muallifning ichki dunyosi haqida (muallifning ertagi xususida).

3. Ramziy shaklda hikoya haqida maʼlumot mavjud:

- \* dunyo qanday ishlaydi, uni kim yaratgan;
- \* inson hayotining turli davrlarida nima boʻladi;
- \* oʻz-oʻzini anglash jarayonida inson qanday bosqichlardan oʻtadi;
- \* hayotda qanday qiyinchiliklarga duch kelish mumkin va ular bilan qanday kurashish mumkin;
- \* doʻstlik va sevgini qanday qozonish va qadrlash;
- \* hayotda qanday qadriyatlarga amal qilish kerak;
- \* ota-onalar va bolalar bilan munosabatlar oʻrnatish kerak;
- \* qanday kechirish kerak.

## Ertaklar tipologiyasi

T. D. Zinkevich-Yevstigneyeva ertaklarning oltita turini aniqlaydi: badiiy, folklor, mualliflik didaktik, psixokorreksiya ertaklari va psixoterapevtik hikoyalar.

**Badiiy ertaklar.** Bularga xalqning koʻp asrlik donoligi bilan yaratilgan ertaklar va mualliflik hikoyalari kiradi. Odatda ertak, afsona va masallar deb ataladigan bu hikoyalardir. Badiiy ertaklar didaktik, psixologik va psixoterapevtik turlarga boʻlinadi. Dastlab psixologik maslahat uchun badiiy ertaklar yaratilmagan boʻlsa, hozirda ular psixologik maslahatda koʻplab psixoterapevtlar tomonidan muvaffaqiyatli qoʻllanilmoqda.

**Xalq ertaklari.** Adabiyotshunoslikdagi eng qadimgi xalq ertaklari miflar deb ataladi. Mif va ertaklarining eng qadimgi asosi inson va tabiat birligidir. Qadimgi ong insoniy his-tuygʻular va munosabatlar uchun

shaxslarni topish bilan ajralib turardi: sevgi, qayg'u, azob-uqubat va boshqalar. Bu hodisadan bugungi kunda psixologik-pedagogik amaliyotda ham foydalanmoqdamiz.

Xalq ertaklarining mavzulari xilma-xildir. Ular orasida quyidagi tiplarni ajratib ko'rsatish mumkin: hayvonlar haqidagi ertaklar, odamlar va hayvonlar o'rtasidagi munosabatlar. Besh yoshgacha bo'lgan bolalar hayvonlar bilan o'zlarini aniqlab, ularga o'xshashga harakat qiladilar. Shuning uchun, hayvonlar haqidagi hikoyalar yosh bolalarga hayot tajribasini yaxshi yetkazadi.

**Maishiy ertaklar.** Ular tez-tez oilaviy hayotning jabr-zulmlari haqida gapirish, mojaro vaziyatlarni hal qilish yo'llarini ko'rsatib beradi. Bu kabi ertaklar musibatlarga nisbatan aql-idrok va sog'lom hazil tuyg'usini shakllantiradilar, kichik oilaviy fokuslar haqida gapiradilar. Shuning uchun ham maishiy ertaklar oilaviy maslahatda va o'smirlar bilan ishlashda muhim bo'lib, oilaviy munosabatlar imidjini shakllantirishga qaratilgan.

**Transformatsion ertaklar.** Bunday ertakning misoli G.X.Andersenning «Irkit o'rdakcha» hikoyasidir. Ushbu ertak bilan ishlash ma'lum sabablarga ko'ra o'ziga nisbatan kam hurmatga ega bo'lgan odamlar uchun javob beradi. Bu ertak emikdosh farzandi bor oilalar bilan ishlash uchun ham javob beradi.

**Qo'rqinchli hikoyalar.** Yovuz ruhlar haqidagi ertaklar: alvastilar, jodugarlar va boshqalar. Zamonaviy bolalar subkulturasida dahshatli hikoyalar ham mavjud. Ko'rinib turibdiki, bu yerda bolalarning o'z-o'zini davolash tajribasi bilan shug'ullaniladi: ertakdagi tashvishli vaziyatni qayta-qayta modellashtrish va yashash, bolalar zo'riqishdan ozod qilinadi va javob berishning yangi usullarini egallaydi.

Stress, bag'rikenglikni oshirish va taranglini «orqaga qaytarish» uchun bolalar (7 yoshdan katta) va o'smirlar bilan bir guruh dahshat hikoyalar aytib foydalanish foydalidir. Bu holda, odatda, ikkita qoida joriy etiladi: «qo'rqinchli» ovozda aytib, ovozlarni cho'zish, intonatsiyani «cho'zish» kerak; dahshatli hikoyaning oxiri kutilmagan va kulgili bo'lishi kerak.

Ertaklar bilan ishlash uning tahlili va muhokamasidan boshlanadi. Ertak ma'nolari ishlab chiqilib, real hayotiy vaziyatlar bilan bog'langanda ertaklar bilan ishlashning boshqa shakllaridan: qo'g'irchoqlar yasash, dramaturgiya, rasm chizish, qum terapiyasidan foydalanish mumkin.

**Muallifning badiiy ertaklari.** Bemorga ichki tajribalarini amalga oshirishga yordam berish uchun ko'plab shaxsiy prognozlariga qaramasdan, ular bilan ishlash uchun muallifning ertagini tanlash tavsiya etiladi. L. Panteleeva «Ikki baqa» ertagi bolalar va kattalar bilan ishlash uchun javob beradi. Bu ertak maqsad bilan ishlashda, yoki inson oxirgi umidini yo'qotganda, yashashni istamaydi yoki oxirgi kuchini yo'qotganda ishlanganda yaxshi natija beradi. Siz hayotingiz, sog'lig'ingiz va maqsadlaringiz uchun oxirgacha kurashishingiz kerak, chunki har bir insonning hayot yo'lida turgan har qanday qiyinchiliklarni yengishga yordam beradigan yagona imkoniyat, ichki resurslarga egamiz.

**Didaktik ertaklar.** Tarbiyaviy vazifalar didaktik ertaklar shaklida beriladi.

Ertakterapiya darslarida bolalar uyda berilgan matematik misollarni didaktik ertak shaklida qayta yozishni o'rganadilar. Bu hikoyalarda misolni yechish va bir qator yechilgan misollar qahramonni muvafaqqiyatga yetaklaydi.

### **Psixokorrektiv ertaklar**

1. Ertakdagi muammo bola bilan bir xil bo'lishi kerak, lekin har qanday holatda ham u bilan to'g'ridan-to'g'ri o'xshashlik yo'q.

2. Ertak o'rnini bosuvchi tajribani taklif qilishi kerak, ulardan foydalanib bola o'z muammosini hal qilishda yangi tanlovni amalga oshirishi mumkin. Yoki psixolog sizga yordam berishi kerak.

3. Ertak syujeti ma'lum ketma-ketlikda ochilishi kerak:

Bir paytlar.

Ertakning boshlanishi, uning xarakterlari bilan uchrashuv.

3-4 yoshli bolalar uchun o'yinchoqlar, hayvonlardan ertaklarning asosiy qahramonlarini yasash tavsiya etiladi.

5 yoshdan boshlab – parilar, sehrgarlar, malikalar, knyazlar, askarlar va boshqalar qo'llaniladi.

Taxminan 5-6 yoshdan boshlab bola ertaklarni afzal ko'radi.

O'smirlik davrida ertak-masallar va maishiy ertaklarga qiziqish mumkin.

Va keyin bir kun...

Qahramon bola muammosiga to'g'ri keladigan muammoga, ziddiyatga duch keladi.

Shu sababli...

Bu muammoning yechimi nima ekanligini va ertak qahramonlari buni qanday amalga oshirishini ko'rsatadi.



Kulminatsiya.

Ertak qahramonlari qiyinchiliklarni yengadilar.

O'zaro almashinish.

Terapevtik ertakning denouementi ijobiy bo'lishi kerak.

Ertakning axloqi...

Ertak qahramonlari o'z harakatlaridan saboq oladilar. Ularning hayoti tubdan o'zgaradi.

Psixokorrektiv ertaklar bolaning xulq-atvoriga yumshoq ta'sir ko'rsatish uchun yaratilgan. Bu yerda tuzatish samarasiz xulq-atvor uslubini yanada samaraliroq qilish bilan «almashtirish», shuningdek, bolaga nima bo'layotganini tushuntirishni anglatadi.

Shuni aytish kerakki, psixokorrektiv ertaklardan foydalanish yosh (taxminan 11-13 yil) va muammolar bilan cheklangan.

Psixokorrektiv ertakni yaratish uchun psixolog quyidagi algoritmdan foydalanishi mumkin:

1. Avvalo, jinsi, yoshi va xarakteriga ko'ra bolaga yaqin bo'lgan qahramonni tanlang.

2. Keyin qahramon hayotini adolatli tarzda tasvirlab bering, shunda bola hayoti bilan o'xshashlik topadi.

Keyingi bolaning real vaziyatga o'xshash muammo vaziyatga qahramonni qo'yish va qahramon uchun bolaning barcha tajribalarini tasvirlash.

Qahramonning vaziyatdan chiqish yo'lini izlashi. Maqsad qahramonni o'zgartirish bo'lyapti, ertakni mantiqiy oxirigacha olib borib vaziyatni og'irlashtiruvchi vaziyat bilan boshlash kerak. Qahramon o'zi bilan bir xil vaziyatda jonzotlarni uchratishi va vaziyatdan qanday chiqib ketishini ko'rishi mumkin; Masalan, qahramon unga nima bo'layotganing tushuntirib beruvchi dono murabbiy va boshqalarni uchratishi mumkin. Terapevtning vazifasi – qahramonga ertak voqealari orqali turli tomonlardan vaziyatni ko'rsatish, unga muqobil xulq-atvor modellarini taklif qilish, sodir bo'layotgan voqealarda ijobiy ma'no topishga yordam berishdir.

Ertak qahramonining noto'g'ri xatti-harakatlaridan anglash va o'zgarish yo'lini tanlash.

Chet el psixologlari ko'pincha psixoterapiya hikoyalarining psixologik hikoyalari deb atashadi.

Bolaga vaziyatni muhokama qilmasdan psixokorrektiv ertakni o'qish mumkin. Shu tariqa unga o'zi bilan yolg'iz qolish va fikrlash imkoni beriladi.

**Psixoterapevtik ertaklar.** Bu kabi ertaklar voqealarning chuqur mazmunini ochib beruvchi ertaklar hisoblanadi. Psixoterapevtik hikoyalari ko'pincha odamni savol bilan qoldiradi. Bu esa o'z navbatida, shaxsiy o'sish jarayonini rag'batlantiradi. Ko'pgina psixoterapevtik ertaklar hayot va o'lim muammolariga, yo'qotish va qozonish, sevgi munosabatlariga bag'ishlangan bo'ladi.

Fransuz psixiatri, tibbiyot va psixologiya doktori Jan Gaudinning fikricha, Sh. Perro ertaklaridan aniq muammoli vaziyatlar uchun foydalanish mumkin. Masalan, «Uyqudagi go'zal» ertagidan inqirozni boshdan kechirayotgan bolalar bilan ishlashda, «Tom bosh barmoq» – tashlandiq bolalar bilan ishlashda foydalanish mumkin.

Ertakterapiya jarayonida psixolog bolaning o'z muammosi bilan bog'liq (masalan, o'z oilasi tarkibining o'zgarishi bilan) bo'lgan vaziyatlarda zarur bilimlarni egallashiga e'tibor qaratadi. Shu bilan birga kattalar va bolalar o'rtasidagi muloqot muhim ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan samarali ishlashning asosiy shartlaridan biri kattalarning o'z hikoyasi mazmuniga bo'lgan hissiy munosabatidir.

Psixologdan quyidagi shartlarga javob berishi talab etiladi:

\* Hikoyalarni o'qiyotganda yoki hikoya qilganda haqiqiy his-tuyg'ular yetkazilishi kerak;

\* O'qish yoki hikoya qilayotganda bola psixologning yuzini ko'rishi va imo-ishoralarni, yuz ifodalarini va ko'zlarining qarashlarini kuzatishi uchun psixolog bolani o'z oldiga joylashtirishi va u bilan fikr almashishi kerak;

\* Uzoq muddatli pauzalarga yo'l qo'yilmasligi lozim.

Individual yoki guruhli ishlash uchun har qanday ertakni taklif qilish mumkin, uni ovoz chiqarib o'qish kerak. Bolaga beriladigan ertak muayyan talablarga javob berishi kerak:

\* Vaziyat to'g'ri tayyor javobga ega bo'lmasligi kerak («ochiqlik tamoyili»);

\* Vaziyat bola uchun dolzarb muammo bo'lishi kerak, ertakning majoziy seriyasida «shifrlangan» bo'lishi lozim;

\* Vaziyat va savollar bolani sabab-oqibat munosabatlarini mustaqil ravishda qurish va izga solishga undash kabi tarzda qurilishi va shakllantirilishi lozim.

Ertaklar bolaning yoshiga mos bo'lishi kerak.

Ikki yosh bola ertak belgilarining oddiy harakatlarini yodda tutishi mumkin, ertakka qiziqish bor bo'ladi. Hikoyalarning sodda va syujetli bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Misol uchun afsonaviy ertaklar «Sholg'om», «Bo'g'irsoq».

Ertakdagi voqelikni real voqelikdan aniq ajratish qobiliyati 3,5-4 yilga kelib yuzaga keladi.

### **Ertakterapiya usullari**

Ertak bilan ishlashning bir necha usullari mavjud:

- Qissaning aytilishi.
- Ertak chizish.
- Erkatterapiyasi tashxis.
- Ertak yozish.
- Qo'g'irchoqlar yasash.
- Ertakni belgilash.

### **Ertakni aytish va tuzish metodi**

Har qanday hikoya qilish o'z-o'zidan terapevtikdir. Buni o'qish emas, balki hikoya qilish yaxshidir, chunki terapevt mijoz bilan maslahatlashish jarayonida nima sodir bo'lishini kuzatishi mumkin.

Terapevt va bola birgalikda ertak yaratishi mumkin, bir vaqtning o'zida uning butun yoki alohida elementlarini drammatizatsiya qiladi. Bola o'z-o'zidan ertak tuza oladi.

Ertakni davom ettirish va uni bola tomonidan aytib berishni mustaqil ixtiro qilish, odatda, bolaning xatti-harakatida belgilanmaydigan, shu bilan birga unda harakat qiladigan o'z-o'zidan hissiyko'rinishlarini ochib berishga imkon beradi.

### **«Ertak chizish» metodi**

Bundan keyin ertakni chizish, ko'rgazma qilish yoki uni dastur sifatida taqdim etish maqsadga muvofiqdir. Rangli karton, plastilin bilan chizish yoki ishlash, mijoz o'ziga tegishli bo'lgan hamma narsani, his-tuyg'u va fikrlarni o'zida mujassamlashtiradi.

Tasvir sifati muhim emas Kuchli his-tuyg'ular bilan bola yoki kattalar chizmalarida har xil hayvonlar, olov yoki quyuq ranglarni ko'rish mumkin.

Rasm chizish uchun qalam bilan ishlash yaxshiroqdir (agar siz o'zingizning his-tuyg'ularingizni chizishingiz kerak bo'lsa, maxsus narsalarni chizsangiz, akvarelda chizishingiz kerak).

### **Qo'g'irchoqlar yasash usuli**

Ertakterapiyaning asosiy usullaridan biri bu qo'g'irchoqlar yasash hisoblanadi. Ertakterapiyada qo'g'irchoqni tayyorlash jarayoni muhim ahamiyatga ega.

Qo'g'irchoqning har qanday ishlab chiqarilishi meditatsiya turidir, chunki qo'g'irchoqni yasash jarayonida shaxs o'zgarishi kuzatiladi. Shu bilan birga, bolalar tasavvur va diqqatni jamlash qobiliyatini rivojlantiradilar. Qo'g'irchoqni tayyorlash jarayonida mijozlarga loyiha, identifikatsiya yoki almashtirish mexanizmlari kiradi, bu ularga ma'lum natijalarga erishish imkonini beradi.

Psixanalitik nazariya nuqtai nazaridan qo'g'irchoqlar insonning instinktiv energiyasi kaytariladigan narsalar rolini o'ynaydi.

Qo'g'irchoq yasash va uni manipulyatsiya qilish muammoni anglash, uni o'ylash va echimini topishga olib keladi.

Qo'g'irchoqlar manipulyatsiya siz asab taranglikni yengillashtirish imkonini beradi.

Bir qator psixologlarning fikriga ko'ra qo'g'irchoqlar yoki o'yinchoqlardan foydalanganda, ular bilan barcha manipulyatsiyalar oldindan ishlab chiqilishi kerak:

\* nutq tovushlarini bevosita bolaga yo'naltirish kerak;

\* diksiya yetarli ovoz kuchi bilan aniq bo'lishi kerak;

\* ovoz va nutqni xarakterning ichki xususiyatlariga moslashtirish kerak;

\*psixologning barcha harakatlari aytilgan gaplar mazmuniga, ularning intonatsiyasiga mos kelishi kerak.

Qo'g'irchoqlar foydalanish orqali quyidagi muammoni hal mumkin:

1. Hissiy barqarorlik va o'z-o'zini tartibga solish erishish.

2. Muhim ijtimoiy ko'nikmalarni, ijtimoiy o'zaro munosabatlar tajribasini egallash.

3. Muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish.

4. O'z-o'zini anglashni rivojlantirish.
5. Dag'al va mayda motorikani rivojlantirish.
6. Ichki nizolarning hal etilishi.
7. Qo'rquvlarning oldini olish va tuzatish.
8. Nutqning rivojlanishi.
9. Kasallikka qarshilikning ichki mexanizmlarini qidirish.
10. Oilaviy munosabatlarni tuzatish.
11. O'g'il va qizlarning psixologik shaxsini shakllantirish.

*Ertakni aytib berish jarayonida diagnostik samaraga erishish:*

\* Ertaklarning obrazli olami bolaga ertakning xarakteri bilan aniqlash imkonini beradi;

\* Bola hikoya qilinayotgan hikoyadagi fikr va kechinmalarini xarakterdagi fikr va kechinmalar bilan birlashtiradi va ular haqida gapiradi;

\* Bolaning kattalarning savollariga bergan javoblari bolaning hozirgi hissiyholati va vaziyatni yanada rivojlantirish haqidagi tasavvurlari haqida xulosa chiqarishga imkon beradi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, ertakterapiya bo'yicha mutaxassis psixologik-pedagogik ertaklarning har xil turlarini yozishga, mijoz muammosiga metafora yoza olishga, ertak, qum kartinalarini talqin qilish malakasini egallashga, turli xil qo'g'irchoqlar bilan ishlashga, mijozga qo'shib unga ergashishga tayyor bo'lishi kerak.

### **Nazorat savollari.**

1. Muzeylar faoliyatida art terapiya qo'llashning o'ziga xosligini sanang.
2. Jahon muzeylarida art terapiyani qo'llanilishini sanang.
3. O'zbekiston muzeylaridagi art terapiya elementlari qo'llanuvchi qanday loyihalarni bilasiz?
4. Rus muzeyi art terapiya dasturlarini yoriting.
5. Art terapiya turlarini yoriting.
6. Art terapiya qanday hollarda qo'llaniladi?
7. Kinezeterapiya tushunchasiga tarif bering.
8. Qo'g'irchoq terapiya tushunchasiga ta'rif bering.

## IV BOB. RANGTASVIR BO'YICHA ART TERAPIYA METODLARI

**Tayanch tushunchalar:** *art terapiya, ranglar, hissiyotlar, agressiya, nafrat, g'azab, xursandchilik.*

Izoterapiya – art-terapiyaning eng mashxur va samarali usullaridan biridir. Bunda tasviriy san'atdan turli darajadagi ruhiy kasalliklarni davolash yoki shunchaki pedagogik maqsadlar uchun foydalaniladi. Izoterapiyada ko'pincha rasm chiziladi, lekin loydan turli shakllar yasash, foto suratga olish, narsalarga bezak berish ham unga tegishli.

Ushbu uslub bolalar bilan ishlashda keng tarqalgan bo'lib, kattalar uchun ham samaralidir. Mashg'ulotlar ham individual, ham guruhli bo'lishi mumkin. Usul psixorreksiya, psixiatriya, terapiya, tibbiy psixologiya va ijtimoiy psixologiya amaliyotida keng qo'llaniladi.

Izoterapiya – bu art terapiyaning eng keng tarqalgan va qo'llaniladigan turlaridan biridir. Tasviriy san'at yordamida davolash va turli xil muammolarni hal qilish juda mashxur hamda ko'pchilik uchun qulaydir.

Inson (mijoz) o'zini, o'z fikrlarini, tajribalarini, hissiyotlari va his-tuyg'ularini – uning ichki dunyosida yashiringan barcha narsalarni – qog'oz yoki chiziqlar, shakllar va ranglar yordamida ifoda etishi mumkin. Chizish uchun turli xil materiallar qo'llaniladi: (guash, akvarel, akril va boshqalar).

Izoterapiya – bu odamga salbiy his-tuyg'ularni yengishga yordam beradigan samarali usuldir. Uning samaradorligiga qaramay, izoterapiya alohida davolash usuli va psixologik yordam sifatida yarim asr oldin paydo bo'lgan.

Izoterapiyaga bo'lgan talab shuni anglatadiki, bunday chizish jarayoni stressni yengillashtirish, tinchlanish va o'z faoliyatidan qoniqish his qilish imkoniyatini beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun rasm chizish – bu o'zlarining yangi tajribalarini aks ettirish va tushunish uchun o'zlarini ifoda etish bilan tanishish usuli hisoblanadi. Bola bilan ishlashda izoterapiya bola va uning ichki dunyosi haqida juda ko'p ma'lumot beradi: u nimani o'ylaydi, nimani his qiladi, nimadan qo'rqadi, kimni va nimani sevadi va hokazo.

Bolalar o'zlarining rasmlari orqali boshqalar bilan so'zma-so'z «suhbatlashadilar». Psixolog va kattalar bolani tezroq va osonroq

tushinishlari va izoterapiya bilimlaridan foydalanib unga yordam berishlari mumkin.

His-tuyg'ularingizni o'zingiz va boshqalar uchun xavfsiz tarzda ifoda eting. Izoterapiya psixologik tanglik, tajovuzkorlik, asabiylashish, muvozanatsizlik, hasad, qo'rquv va hokazolardan xalos bo'lishingiz kerak bo'lgan hollarda samarali bo'ladi.

**O'ziga past baho berish.** Statistik ma'lumotlarga ko'ra, odamlarning 70 % dan ko'proqi o'zini past baholash va o'ziga ishonmaslikdan aziyat chekmoqda.

Amaliy izoterapiya mashqlari orqali har kim o'z qadr-qimmatini sezilarli darajada oshirishi va o'ziga ishonishi mumkin. Bundan tashqari quyidagi muammolari bilan ishlashi mumkin:

- Xatti-harakatlar bilan muammolar.
- Munosabatlar muammolari yoki bo'lmasa oilaviy muammolar.
- Surunkali stress va psixosomatik kasalliklar.

Bundan tashqari izoterapiya mashg'ulotlari ijodiy salohiyatni ochib berishga yordam beradi va insonda yangi resurslar va imkoniyatlarni ochadi.

Izoterapiya darslari ham individual konsultatsiyalarda, ham guruh mashg'ulotlarida, seminarlarda o'tkaziladi. Mijozning talabiga (yoki mashg'ulot mavzusiga) qarab, psixolog izoterapiya sohasidagi maxsus mashqlar va topshiriqlarni beradi.

Barcha vazifalar bajarilgandan so'ng, ikkinchi muhim bosqichga – ong osti tortib olishga muvaffaq bo'lgan material va ma'lumotlarni tahlil qilish va tushunishga o'tadilar. Ushbu bosqichda mijozlar ko'pincha o'zlarining shaxsiy tushunchalarini izohlaydilar.

Ushbu bosqichda mijozlar o'zlarining shaxsiy tushunchalariga ega bo'lib o'z muammolarini tushunib boshlashadi, bu esa ularga eng katta yordam qo'lini cho'zadi.

Psixolog yordamida mijoz o'z muammolarini hal qilish yo'llarini ko'rishni va tushunishni boshlaydi, ba'zan esa rasmlarni yaratish jarayonida o'z muammolarini osonlik bilan hal qilishi ham mumkin.

Izoterapiya mashg'ulotlaridan so'ng mijozlar o'zlarining chizilgan rasmlarini saqlashlari kerak bo'ladi.

Izoterapiya bo'yicha bitta mashg'ulot yoki maslahat ham yangi ijobiy tajriba berishi va bilmagan odamga nimanidir ochib berishi mumkin.

Izoterapiyaning boshqa psixoterapiya ishlaridan afzalliklari: deyarli har bir kishi (yoshidan qat'iy nazar) izoterapevtik ishda ishtirok etishi mumkin, bu undan hech qanday vizual yoki badiiy mahorat talab qilmaydi.

Izoterapiya bu asosan og'zaki bo'lmagan aloqa vositasidir. Bu, ayniqsa, nutqi yaxshi bo'lmaganlar, o'z tajribalarini og'zaki tasvirlash qiyin bo'lganlar uchun juda qimmatlidir.

Vizual faoliyat odamlarni yaqinlashtirishning kuchli vositasidir. Aloqalarni o'rnatish qiyin bo'lgan, o'zaro begonalashgan vaziyatlarda juda muhimdir.

Tasviriy san'at mahsulotlari insonning kayfiyati va fikrlarining obyektiv dalilidir, bu ularning holatini baholash, tegishli tadqiqotlar o'tkazish uchun foydalanishga imkon beradi.

Izoterapiya – bu o'zini erkin ifoda etish vositasidir, insonning ichki dunyosiga ishonch, bag'rikenglik va e'tibor muhiti nazarda tutiladi

Izoterapiya ishlari ko'p hollarda odamlarda ijobiy his-tuyg'ularni uyg'otadi, befarqlik va tashabbus yetishmovchiligini yengishga, faol hayotiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Izoterapiya mashg'ulotlari quyidagi muhim pedagogik muammolarni hal qilishga imkon beradi:

- Ta'limiy
- Tuzatish
- Psixoterapevtik
- Diagnostik

O'zaro munosabatlar bolalar to'g'ri muloqot, hamdardlik va tengdoshlari va kattalar bilan hurmatli munosabatlarni o'rganadigan tarzda quriladi. Bu shaxsning axloqiy rivojlanishiga hissa qo'shadi. O'qituvchi bilan ochiq, ishonchli, xayrixoh munosabatlar rivojlanadi.

Ilgari deformatsiyaga uchragan bo'lishi mumkin bo'lgan «men» imidji muvaffaqiyatli tuzatiladi, o'zini o'zi qadrlash yaxshilanadi, xatti-harakatlarning yetarli bo'lmagan shakllari yo'qoladi va boshqa odamlar bilan o'zaro aloqa usullari o'rnatiladi. Shaxsiyatning emotsional-irodaviy sohasini rivojlantirishda ba'zi oqishlar bilan ishlashda yaxshi natijalarga erishiladi.

Sog'aytiruvchi effekt ijodiy faoliyat jarayonida hissiy iliqlik va xayrixohlik muhiti yaratilishi tufayli erishiladi. Psixologik qulaylik, xavfsizlik, quvonch, muvaffaqiyat hissi vujudga keladi. Natijada hissiyotlarning davolovchi salohiyati safarbar qilinadi.



Art terapiya bolaning rivojlanishi va individual xususiyatlari haqida ma'lumot olishga imkon beradi. Bu uni mustaqil faoliyatda kuzatish, uning qiziqishlari va qadriyatlarini yaxshiroq bilish, ichki dunyosini ko'rish, shuningdek, maxsus tuzatishga to'g'ri keladigan muammolarni aniqlashning to'g'ri usuli.

Sinflar davomida shaxslararo munosabatlarning tabiati va jamoadagi har birining haqiqiy mavqei, shuningdek, oilaviy vaziyatning o'ziga xos xususiyatlari osongina namoyon bo'ladi. Izoterapiya ko'p tomonlama diagnostika qobiliyatiga ega, uni proeksion testlar deb tasniflash mumkin.

Izoterapiya 3 ta fan – psixologiya, psixiatriya va san'atshunoslikni o'z ichiga oladi. 1872-yilda ruhiy kasallarning ahvoli yomonlashganda ularda ushbu usulni qo'llashni boshlashdi. Ammo ahvollari barqarorlashishi bilanoq, bemorlar darhol bo'yashni to'xtatdilar. Psixiatr M. Simon va shifokor A. Arde usul asoschilari hisoblanadi.

Art terapiya atamasining o'zi rassom Adrian Xill tomonidan 1938-yilda fanga kiritilgan. Birozdan keyin, Ikkinchi jahon urushi tugaganidan so'ng, natsistlar kontslagerlarida omon qolgan bolalar bilan ishlashda art terapiya usullari qo'llanildi. O'shandan beri texnika keng tarqaldi va butunlay mustaqil bo'lib qoldi. Keyinchalik bu g'oyani psixologlar R. May, K. Rojers, A. Maslou ommalashtirishdi. Ularning fikriga ko'ra, har bir inson o'zini o'zi anglashini osonlashtirish uchun chiqarilishi kerak bo'lgan ko'plab noaniq qobiliyatlarga ega.

**Izoterapiya usullari.** Amaldagi usullar deyarli cheksizdir. Bemor har qanday usul va vositalardan foydalangan holda, har qanday tasviriy san'at bilan shug'ullanishi mumkin. Faqatgina birgina shart – bu jarayon hissiy qoniqish va ijobiy ta'sir ko'rsatishi kerak.

Izoterapiya ikkita asosiy turga bo'linadi:

Passiv – bu allaqachon yaratilgan san'at asarlari bilan ishlashdan iborat (eskizlar, qisqartirilgan nusxalarni yaratish va boshqalar);

Aktiv – yangi narsalarni yaratish. Ushbu usul hayotda sodir bo'lgan salbiy voqea yoki fojeani inson ko'rgan yoki his qilganidek aks ettirishga va uni esdan chiqarishga imkon beradi.

Ishtirokchilar soni bo'yicha quyidagilarga bo'linadi:

- Individual;
- Juft;
- Guruh.

Har bir bemor uchun uning boshqa odam bilan aloqa qilishga tayyorligiga qarab, mashg'ulotlar turi alohida tanlanadi. Ushbu usullar juda samarali va eng og'ir holatlarda yordam beradi. Axir ijodiy xususiyat har bir insonda mavjud, faqat uni to'g'ri ochib berish kerak.

Bolalarda bu usul eng yaxshi natijalarni ko'rsatadi. Buning sababi shundaki, bolalar o'ynashga ko'proq moyil, ular kattalarga qaraganda ancha ixtirochidir. Chunki ular bu dunyoga butunlay boshqacha qarashadi va kattalar nimaga e'tibor bermasligini ko'rishadi. Bolalar atroflarini yanada yorqinroq ko'rishadi, shuningdek, uning o'zgarishiga jonli munosabat bildirishadi. Ularning badiiy asarlar ko'rinishida ifodalangan his-tuyg'ulari iloji boricha samimiy bo'lib, bu ularning ruhiy holatini baholashga imkon beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun faoliyatning xususiyatlari:

1. Diqqatni jamlash.
2. Moslashuvchanlik.
3. Ishonch.

Darslarni tajribali o'qituvchi, psixolog yoki yaqin do'stlar yoki ot-onalar o'tkazishi mumkin. Bola bu kishiga ishonishi va undan qo'rqmasligi kerak. Mashqlar juda xilma-xil bo'lishi mumkin, psixolog dars davomida ular bilan kelishib ishlashi lozim.

**Monotipiya** – bu oynaga (bo'yoqlar bilan) tasvir chizib, so'ngra unga qog'oz yopishtirib olingan suratni bo'yashdan iborat. Rasm tayyor bo'lgandan so'ng bolalar unga nom berishadi va shu bilan bog'liq bo'lgan voqeani o'ylab topishadi.

**Plastilinli kompozitsiya** – bolalarga karton va plastilin bo'lagi kerak bo'ladi. Ular plastilinni yumshatib, keyin kartonga surtib tasvir hosil qiladilar. Shundan so'ng ularga don yoki makaron beriladi, ular yordamida plastilin ustiga bosib naqsh hosil qiladilar.

**Hikoyalarni chizish** – bola hikoya haqida rasm chizadi va keyin bu haqida gapiradi.

«**Karakuli**» – bolalarni ijobiy hissiyotlarga olib keladigan, bo'shashtiradigan, muloqotga qiziqishni uyg'otadigan eng sevimli usullardan biri.

Texnikaning mohiyati shundaki, odamdan xaotik uzluksiz chiziqchlarni tezda qog'ozga chizish so'raladi, guruhning boshqa bir a'zosi rasmni davom ettirishga (chizishni tugatishga) harakat qiladi, keyin yana birinchi ishtirokchi chizadi. Bu ishtirokchilardan biri rasm chizilgan deb qaror qilgunga qadar sodir bo'ladi. Keyingi bosqichda «ish» muhokama

qilinadi. Har bir inson rasm haqida o'z fikrlarini bildirishi, his-tuyg'ulari va hissiyotlari bilan o'rtoqlashadi. Yakuniy bosqichda ishtirokchilar rasmning syujetli hikoyasini tuzadilar.

«**Barmoqlar bilan rasm chizish**» uslubi odatiy naqshlar ta'siridan xalos bo'lishga, ijtimoiy maqbul shaklda buzg'unchi his-tuyg'ularni chiqarishga yordam beradi.

Ijodiy jarayon bu yerda o'zboshimchalik bilan amalga oshiriladi, qoidalar va cheklovlar yo'q. Har qanday narsa mumkin – har qanday ranglar, shakllar, chiziqlar. Chizilgan rasmni yaratish jarayoni individual va oldindan aytib bo'lmaydi. Texnika ham bolalar, ham kattalarda qo'llanadi. Bu tashvish, ijtimoiy depressiyadan qo'rqish bilan bog'liq psixologik muammolarni oldini oladi.

«**Quvonchni tasavvur qilish**» mashqlari. Uning maqsadi rang va hissiyotlarga konsentratsiya yordamida emotsional fonni yaxshilashdir. Ishlash uchun siz o'tirishingiz, dam olishingiz, ko'zingizni yumishingiz va hayotingizdagi eng quvonchli daqiqalarni tasavvur qilishingiz, barcha hissiyotlarni his qilishingiz kerak. Shundan so'ng siz o'z his-tuyg'ularingizni gullar va shakllar shaklida taqdim etishingiz kerak. O'zingizni qiynamang, bu yerda faqat his-tuyg'ular va hislar muhimdir. Bunday holatda 10-15 daqiqa qolish kifoya. Shundan so'ng siz ko'rgan tasvirlar qog'ozga o'tkazilishi mumkin.

«**Musiqani chizish**» mashqlari. Dars boshida (dastlabki 10 daqiqa) ko'zingizni yumib, musiqaga sho'ng'ishingiz kerak. Keyin siz kist olishingiz va bo'yashingiz mumkin. Bu jarayonda qo'l o'z-o'zidan musiqaga ergashishi kerak. Jismoniy mashqni bajarayotganda, siz o'zingizning his-tuyg'ularingizga va ko'zingiz oldida paydo bo'ladigan rasmlarga e'tibor qaratishingiz kerak. Natijada yorqin ijobiy kayfiyat, kuchning kuchayishi, stressni yengillashtiradi. Ba'zi hollarda bemorlar individual mushaklarning kuchayishi va qisqarishi yo'qolishini sezadilar.

«**Gul**» mashqi. Ishga kirishishdan oldin siz ko'zingizni yumishingiz, dam olishingiz va chiroyli gulni tasavvur qilishingiz kerak. U kimga o'xshaydi? Uning nechta barglari bor? Qanday rang va shaklda? Qanday hidlanadi? Uni nima o'rab oladi? Xayoliy rasm chizgandan so'ng, siz ko'zingizni ochib, aqlga kelgan hamma narsani tasvirlashingiz mumkin. Kimdir uchun gul quvonchli bo'ladi, kimdir uchun qayg'uli bo'ladi. Bemorlarga o'zlarining his-tuyg'ulari va hissiyotlari bilan bo'lishishlari maqsadga muvofiqdir. Ammo eng muhimi, darsni ijobiy

notada tugatish. Agar voqea achinarli bo'lsa, terapevt voqeani kayfiyat yaxshilanishi uchun o'zgartirishni taklif qiladi.

Nima uchun izoterapiyani sinab ko'rish kerak? Birinchidan, chunki sizda yo'qotadigan hech narsa yo'q. Ikkinchidan, siz hech qachon salbiy ta'sir ko'rmaysiz. Izoterapiya hech qanday qarshi ko'rsatmalarga ega emas, har kimga mos keladi, istisnosiz, katta xarajatlarni talab qilmaydi. Shu bilan birga, uning foydasi aniq.

## **Ranglar va hissiyotlar**

### **Qora**

Bu siring rangi, lekin u ham barcha qorong'u tuyg'ularni ifodalaydi: qayg'u, umidsizlik, g'am. Bu hukmronlik va izolyatsiyaning rangi.

### **Kulrang**

Bu betaraflik, xiralik, shuningdek, befarqlik, uyqusizlik rangidir. Kulrang oqdan ko'ra neytral, chunki u qorong'i ham, yorug'lik ham emas. Bu qat'iysizlikni, yon tanlashdan qo'rqishni anglatadi. Bu ruhiy tushkunlik ramzi bo'lishi mumkin. Boshqa tomondan, kulrang, ayniqsa, yorqin ranglar yonida joylashtirilganda barqarorlik va ratsionallikni ifodalaydi.

### **Qizil**

Bu energiya, extiros, xirs, shuningdek, istak va muhabbat rangidir. Bu tezlik, kuch, zavq, zo'ravon his-tuyg'ularini ramzi. Qizil – bu sevgi yoki g'azab, shuningdek, jinsiy jalb va xavf ramzi.

### **Olovrang**

Bu qizilga nisbatan oqilona, xotirjam. Bu quvonch va optimizmni anglatadi; bu motivatsiya, hamkorlik, ijtimoiy faoliyat, o'zaro munosabatlar va ekstrovert energiya bilan bog'liq. Olovrang ham instinkt va telba harakatlarni ramzi mumkin.

### **Jigarrang**

Jigarrang, yer kabi barqarorlik, ishonchlilik va konservatizm, shuningdek, axloqsizlik va korrupsiyani anglatadi.

### **Oq rang**

Uni standart rang deb hisoblash mumkin. Bu ma'naviy poklik, yorug'lik, mukammallik va aybsizlikni anglatadi. Unga biror narsa qo'yishdan oldin qog'oz oq varaq mukammal, uni o'z chiroyli va to'liq bo'ladi. Shunday qilib, oq rang ishonch va xotirjamdir. Har bir rang o'z hislatlarini yanada tinch, ham behisob qilishi uchun unga oq qo'shib

neytrallashtirish mumkin. Oq – ma'rifat va ma'naviy uyg'onish rangi; boshqa barcha ranglar o'rtasidagi muvozanat ramzi

### **Sariq**

Bu quvonch, zavq, baxt va umumiy quvnoqlik rangidir. Sariq ranglarning eng ilig'idir va shuning uchun u nekbinlikni anglatadi, bu esa uning yoniga qo'yilgan hamma narsani yoritadi. Boshqa tomondan sariq o'jarlik va qo'rqqoqlik ramzi bo'lishi mumkin.

### **Yashil**

Bu umid, yoshlik va ruhning rangi, shuningdek, muvozanat, xotirjamlik va xavfsizlikdir. Yashil narsalar to'g'ri yo'l, totuvlik va tinchlik, tabiiy o'sish rangi hisoblanadi. U umuman hayot ramzidir. Bundan tashqari hasad, adovat kabi salbiy ma'nolarga ega.

### **Moviy**

Bu ratsionalizm, donolik, sadoqat va barqarorlikning rangi. U xotirjamlik, iymon va ishonchni anglatadi. Bu konservatizm bilan bog'liq bo'lishi mumkin, vijdonlilik, va introvertlik. U sezgini emas, mantiqqa ergashgan holda hissiyotni emas, sababni ifodalaydi. Lekin u qayg'u, «qayg'ulilik», «mushkullik» bilan ham bog'liq.

### **Binafsharang**

Bu sehr rangi hisoblanadi. Bu o'lim, ma'naviyat, tasavvur, shuningdek, g'urur, ijodkorlik, mustaqillik ramzi mumkin.

### **Pushti**

Bu axloqsizlik, beparvolik, mehribonlik, g'amxo'rlik, muloyimlik, sevgi va ayollik rangidir. Bu nozik, «sokin» his-tuyg'ularni ifodalaydi, shuningdek, haqiqatdan ajralib turadi.

### **Qadam 1**

Bir varaq qalin qog'oz oling. Aylana chizing.



### Qadam 2

Sirkulni doira ustiga qo'ying va undan tashqarida bir xil masofani belgilang. Keyin sirkulni yana markazga qo'ying va belgisi orqali katta doira chizing (agar to'g'ri qilsangiz, u ikki barobar katta bo'ladi, lekin buni aniq qilish kerak emas).



### Qadam 3

Boshqa doira yaratish uchun oldingi amallarni takrorlang.



Qadam 4

Qalamni oling va kichik doira orqali chiziq chizing.



Qadam 5

Boshqasiga perpendikulyar boshqa chiziq chizish.



### Qadam 6

Har bir chorakni yarmiga bo'lish uchun yana ikkita chiziq chizish.



### Qadam 7



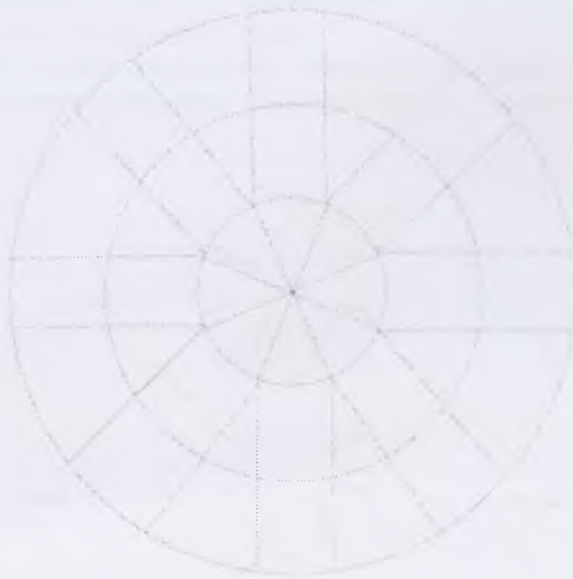




### Qadam 8

Uchburchakning har bir uchini tashqi doiradan chizg'ich yordamida ulang.





### Qadam 9

His-tuyg'ularni o'rnatish vaqti! Bu model markazni kuchli hissiyotlarni egallaydi va ular katta doiraga nisbatan asta-sekin zaiflashadi.

Markazni to'ldiring:

- \* g'azablanish
- \* nafratlanish
- \* g'am-gussa
- \* hayratlanish
- \* lazzatlanish
- \* jazavaning
- \* hushyorlik



### Qadam 10

Endi ikkilamchi hissiyotlarni qo'shing:

- \* g'azab > g'azab > annoyance
- > disgust > zerikish • loathing
- \* g'am > qayg'u > pensiveness
- \* hayratlanish > hayratlanish > chalg'itish
- \* terror > qo'rquv > tergov
- \* havas > ishonch > qabul
- \* Ecstasy > Sevinch > xotirjamlik
- \* hushyorlik > og'ushida > qiziqish

foiz = \* annoyance + aggressiveness

\* foiz + tinch = optimizm

\* Xotirjamlik + qabul = sevgi

\* qabul + qo'rquv = berish

\* qo'rquv + chalg'itish = hayrat

\* chalg'itish + xafagarchilik = ko'ngilsizlik





Qadam 12



**Mandalaterapiya.** Hozirgi vaqtda psixoterapiyada individual terapiyaning eng qadimiy usullaridan biri tobora ommalashib bormoqda. Bu muqaddas doiralarni chizish – mandalalardir. Ushbu usul mandalaterapiya deb ataladi, badiiy terapiyani mandalalarning sehrli xususiyatlari bilan birlashtiradi. Sanskrit tilidan tarjima qilinganda «mandala» soʻzi aylana degan maʼnoni anglatadi. Oʻzining chuqur maʼnosida «mandala» soʻzi mohiyati qazib olish demakdir.

Mandalaterapiya – bu odamga hayotiylik baxsh etuvchi, inson kimligini anglashga yordam beradigan eng kuchli va samarali vositalardan biridir. Bu gʻoyalar mandala buyuk doirasining arxetip bosqichlarini yaratgan amerikalik tadqiqotchi J.Kelloggning asarlarida rivojlandi. Ushbu arxetiplarini boshqarib, siz inson psixikasining holatini, shuningdek, qiyinchiliklarning sababini aniqlashingiz va shu sababli undan xalos boʻlishingiz mumkin.

Mandalaterapiyada har safar aniq bir muammoni hal qilish zarur boʻlganda qoʻllaniladi:

- Mojaroni hal qilish
- Umumiy holatni yaxshilash
- Kasallikni davolash
- Hayotiy vaziyatning oʻzgarishi
- Ichki uyqunlik va yaxlitlikni topish va boshqa koʻp narsalar

Texnikadan oʻzi foydalanish juda oson. Buning uchun aylana chizish, aylananing markazida bir nuqtani belgilash va boʻyoq yoki qalam bilan chizishni boshlash, hal qilinishi kerak boʻlgan masalaga eʼtibor qaratish kifoya. Chizmalar juda xilma xil boʻlishi mumkin: oddiy belgilarni chizishdan tortib rasmlarni boʻyashgacha. Meditatsiya chizish vaqtida muhim ahamiyatga ega, chunki bizning barcha savollarimizga javoblarni oʻz ichiga olgan ong ostimizga murojaat mavjud boʻladi. Shuning uchun eng katta taʼsiri oʻzingiz chizgan mandala olib keladi.

Agar biror kishi ushbu texnikani oʻzi ishlatsa, unda shakli va ranglari muhim emas. Inson avvalo maʼlum bir muammo bilan bogʻliq boʻlgan barcha narsalarni ong ostidan chiqaradi va faqat ish oxirida u rasmni oʻrganadi va biror narsani chizish yoki boshqa ranglarni qoʻshish orqali tuzatishi mumkin, shunda rasm qoniqish hissini keltirib chiqaradi. Shunday qilib, odam vaziyatni toʻgʻirlaydi va uni mandala bilan meditatsiya orqali ong ostiga qaytarib yuboradi. Mandalalar bilan ishlashda mutaxassislar bemor rasmda tasvirlangan raqamlar, chiziqlar,

ranglarga e'tibor berishadi. Bu ularga odamning holati to'g'risida umumiy rasmni ko'rsatadi va ularga professional maslahat berishga imkon beradi.

Mandalaterapiya – bu odamga o'zini tanishdan quvonch his qilish, ma'naviy va shaxsiy o'sish, jismoniy sog'liqqa yordam beradigan rasm chizish orqali samarali va shu bilan birga maftunkor terapiyadir.

Mandalaterapiya – bu art-terapiyaning katta sohasi va u haqiqatan ham mo'jizalar yaratadi.

Mandalaterapiya qanday ishlaydi?

Psixoterapiyada mandalalar uchun bir nechta asosiy foydalanish metodlari mavjud. Shunday qilib mandaloterapiya quyidagicha bo'lishi mumkin:

- faol – mijoz o'z mandalasini yaratishga taklif qilinadi;
- aralash turdagi – mijoz taklif etilgan tayyor rang berilgan mandalalardan tanlaydi,
- passiv – odamga tayyor mandala taklif etiladi va u shu bilan ishlaydi.

Mandal terapiyasi quyidagilarga faol yordam beradi:

- depressiv sharoitlar bilan ishlash;
- nogiron insonlarda o'zini o'zi qadrlash bilan ishlash;
- ichki nomutanosiblikni tuzatish;
- qo'rquvni yengish;
- hayotning ranglarini qaytarish, umidsizlikka qarshi kurash;
- agressiyani tuzatish, asabiylashish;
- bolalar bilan ishlashda mandaloterapiya;

Qanday qilib mandaloterapiya bolalar uchun foydali bo'lishi mumkin? Javob oddiy. Ko'pincha bolalar o'zlarining his-tuyg'ularini yetarlicha ifoda eta olmaydilar, shuningdek, boshqalarning, shu jumladan boshqa bolalarning his-tuyg'ularini to'g'ri baholay olmaydilar. Bularning barchasi samimiy va do'stona munosabatlarni o'rnatishga xalaqit beradi. Mandaladan foydalanish xavotirli bolalarga hissiy holatini barqarorlashtirishga, o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga, stressni yengillashirishga va hissiyotlarni ifoda etishga yordam beradi.

Bolalar bilan ishlashda mandaladan foydalanishning asosiy shartlari:

- bolani boshidanoq mandalalarning barcha to'plamini ko'rsatib, shunda u o'zi yoqtirgan narsani tanlashi mumkin;
- siz fon musiqasini yoqishingiz mumkin;

- psixikani ortiqcha yuklamang – bitta darsda bolaga bitta mandala bilan ishlashni taklif eting;
- ish uchun vositalarni bola o'zi tanlashi kerak;
- mandalani yaratgandan so'ng, siz har doim boladan uning his-tuyg'ulari va his-tuyg'ulari haqida ehtiyotkorlik bilan so'rashingiz kerak.

### **Nazorat savollari.**

1. Mandalaterapiyani qo'llashning o'ziga xosligini sanang.
2. Jahon muzeylarining qaysilarida izoterapiyani qo'llaniladi.
3. Ranglar angalatadigan ma'nolarni ayting.
4. Izoterapiya tushunchasini izohlang.
5. Izoterapiya turlarini yoriting.
6. Izoterapiya qanday hollarda qo'llaniladi?
7. Mandalaterapiya tushunchasiga tarif bering.
8. Qo'g'irchoq terapiyani izoterapiyadagi ko'rinishiga ta'rif bering.



## V BOB. NEYROGRAFIKA TUSHUNCHASI, TURLARI VA METODLARI

**Tayanch tushunchalar:** *neyron, algorit, neyrografika, art terapiya, dumaloq, uchburchak, neyrolintiya.*

Neyrografika – ong osti bilan ishlashning vizual usuli va hayotni yaxshiroq o'zgartirishning samarali metodidir. 2014-yilda rassom va psixolog Pavel Piskarev tomonidan ishlab chiqilgan. Neyrografiya bir necha grafik tasvir texnikasi bilan psixologik yondashuvlar majmuini birlashtiradi. Bir qarashda, bunday grafik mavhum qarash, lekin ularning asosi faqat hissiy emas, neyrografik hisoblanadi, chizish neyrografiya davosida haqiqat tasviri bilan bog'liq.

### Neyrografikani ma'nosi

Vasiliy Kandinskiyning aytishicha, agar tasviriy asar psixologik ma'noga ega bo'lmasa, uni san'at asari deb bo'lmaydi. Neyrografik tasvirlarda odam ichki dunyosining ong osti va ongsiz chuqur qatlamlari darajasidagi ruhiy mazmuni ko'rsatiladi.

Neyrografik chizishning maqsadi inson hayoti va qalbidagi bexush qo'rquvlar, e'tiqodlar, zo'riqishlar, o'tmish tajribalarini tasvirlashdir. Shaxs rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi cheklovlar ong darajasiga ko'tariladi, bu yerda ular ijobiy natija berishi mumkin bo'lgan g'oyalarga aylanishi mumkin. Ushbu amaliyot qaror qabul qilish, savolga javob olish, muammoni hal qilish va istakni bajarish imkonini beradi.

Orzularni amalga oshirishning mashxur usuli – tasavvur qiladigan tayyor tasvirlar kollajini yaratishdir. Ushbu usul, agar siz aniq tasavvur qilsangiz, istakni amalga oshirishni biladiganlar tomonidan qo'llaniladi. Sizga istagan narsani tasavvur qilishning eng oson yo'li – bu vizual tasvirni yaratishdir.

Istaklarni vizuallashtirish neyrografika usulining ta'siri inson psixikasining o'ziga xos xususiyatlari bo'lib, u vizual idrok orqali olingan obrazlardan iborat bo'ladi. Neyrografiya sessiyasida insonning psixologik tajribasi, biz qiladigan, o'ylaydigan va xohlagan narsalar ong darajasiga ko'tariladi.

Inson o'z istagi allaqachon ro'yobga chiqqamga qoniqish va ishonch hissini sezadi. Bu qisman to'g'ri, chunki u allaqachon o'z istagini

qog'ozga tushirgan. Bir ozdan so'ng odam bu mavzuni o'ylashdan to'xtab, keyin uning istagi ro'yobga chiqadi. Ko'pgina mamlakatlardagi mutaxassislar neyrografika chizishni inson hayotidagi maqsad va vazifalarning eng yaxshi yechimi deb tan oldilar.

Neyrografiyaning yagona sessiyasi ong ostining chuqur qatlamlaridan energiyani ko'tarishga va vazifalarni bajarishga chiqarishga yordam beradi. Eski neyron bog'lanishlarning yemirilishi va yangilarining hosil bo'lishi tufayli inson kuch-quvvatni oshiradi, faollashadi, resurs holatiga kiradi. Energiyaning chiqarilishi barcha darajalarida hayotni o'zgartiradi.

Neyrografiya yoga, meditatsiya, nafas olish texnikasi va massaj kabi turli xil jismoniy va ma'naviy amaliyotlarga nisbatan taqqoslanadi. Ammo ulardan farqli o'laroq, neyrografiya tashqi dunyodagi o'zgarishlarga bog'liq bo'lmagan barqaror natija beradi. Buning oqibatida insonning vaziyatga, odamlarga, hayotga munosabati o'zgarib, voqelikni ularning qalbi va vujudida uyg'unlik bilan qabul qilishi mumkin.

Kanadalik psixolog va faylasuf Liz Burbou o'z asarlarida barcha inson harakatlarining faqat 10% ni ongli deb atash mumkinligi, qolganlari inson ongini nazorat qilmasdan ongsiz o'tmish tajribalari ta'sirida amalga oshirilganligi haqida ma'lumotlar beradi.

Neyrografik chiziq va chizilgan rasmda birlashtirilgan muammoga yaqindan yondashishga imkon beradi, shuning uchun neyrografiya hayotni ongli nazorat qilish uchun oddiy va qulay vositadir. O'qituvchilar neyrografiyani marker bilan haqiqatni nazorat qilishning samarali usuli deb atashadi.

Ushbu chizma quyidagi sohalarda haqiqatni o'zgartirishga imkon beradi:

1. His-tuyg'ular orqali yashash, g'azab orqali ishlash, qo'rquvlar va tashvishlar, ijobiy his-tuyg'ular ularni aylantirish.

2. Psixosomatik kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'ladigan ichki ziddiyatlarni bartaraf etish.

3. Professional va moliyaviy sohada, mansab va biznes sohasida muammolarni hal qilish uchun nostandart yondashuvni ishlab chiqish uchun.

4. Reja tadbirlar, yaxshi o'zgarishlar uchun.

5. Oila, hamkasblar va do'stlar bilan munosabatlarni o'rnatish.

## Neyrografika amaliyoti

Neyrografika texnikasiga ko'plab o'zgartirishlar va tuzatishlar kiritish natijasida 6 ta ketma-ket qadamda bajariladigan chizma bilan ishlashning aniq algoritmi ishlab chiqildi:

1. Salbiy his-tuyg'ular, ichki ziddiyatlar, tashvish, qo'rquv va ichki rad etishga sabab bo'lgan mavzuni e'lon qilish. Shu bilan birga, bu bosqichda paydo bo'lgan his-tuyg'ular nomlash, ichki kuchlanish darajasini va ortib borayotgan energiya hajmini amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

2. Nomlangan fikr va hissiyotlarni bir parcha qog'ozga neyrografik chiziq yoki shakl ko'rinishida ifodalash. Chizishda butun vara? bir-biri bilan ustma-ust tushishi, tegishi yoki birlashishi mumkin bo'lgan chiziqlar bilan to'ldiriladi. Shu bilan birga diqqatni chiziq go'zalligiga emas, balki chizish jarayoniga qaratilishi kerak.

3. Olingan chiziqlar va ularning kesmalari shaklini o'rganish, ularni tuzatish. Chizmadagi chiziqlarning o'tkir burchaklari va kesmalari ichki ziddiyatlarni ko'rsatadi. Ulardan qutilish uchun siz chizilgan barcha o'tkir burchaklarni yumaloq qilishingiz kerak. Fragmentlarni chizish talqini talab qilinmaydi. Ushbu bosqichda haqiqatni o'zgartirish va psixologik cheklavlarni olib tashlash mavjud. Ushbu ish davomida birinchi bosqichda paydo bo'lgan his-tuyg'ular qanday o'zgarganini kuzatish muhimdir.

4. Chizmaning alohida bo'limlarini marker yoki rangli qalam yordamida yagona shakllarga birlashtiriladi. Bunday bo'limlarning soni, chiziqlarning rangi va ular orasidagi bo'sh joy muhim emas. Bu ish, ichki taranglikni kamaytirish ichki mojaroni nomlashingiz va muammoni hal yordam berishi mumkin ijobiy energiyani ozod qilishga yordam beradi.

5. Chizmaning asosiy chiziqlarini aniqlang va ularni chizing. Ushbu bosqichda birinchi bosqichda hal bo'lmaydigan tuyulgan muammo yoki uning yechimidan ozod qilish mavjud.

6. Hissiy holatdagi o'zgarishlarni baholash. Agar inson bu bosqichda yengillik va ozodlikni his qilsa, maqsadga erishiladi. Ichki tinchlik va totuvlik hissi kelmagan bo'lsa, u holda siz barcha shakl va chiziqlar ustiga turli darajada ko'p doiralarni chizishingiz kerak. Bu birinchi bosqichda aytib o'tilgan mavzu oqibatida ichki zo'riqish darajasini kamaytirishga yordam beradi.

Mutaxassislarning fikriga ko'ra ilgari hech qachon rasm chizish bilan shug'ullanmagan odamlar asosiy kasbiy faoliyatining o'ziga xos xususiyatlaridan qat'iy nazar, neyrografiyani osonlik bilan bajara oladilar.

### **Neyrografikada shakllar qiymati**

Neyrografikada geometrik shakllar asosiy rol o'ynaydi va neyrografiya shakllarning ma'nosini metafizik vosita sifatida tushunadi. Hayot yoki hayot jarayonlarining chiziqlar bilan birlashtirilgan figuralarning neyrografik tarkibi shaklida ifodalanishi bilishning qiziqarli tizimidir. Gap shundaki, bizning ongimiz uchun atrofdagi fazoning butunligini oddiy ko'rgazmali tasvirlar: kvadratlar, aylanalar, chizg'ich bilan bog'langan uchburchaklar orqali tasvirlash mumkin.

Bu oddiy geometrik shakllar har bir ko'milgan biror arxetipal energiyaning kuchli ramzidir. Shuning uchun bu ramzlar bilimimizdan qat'iy nazar, har birimiz uchun tushunarli va qulaydir.

#### **Doira**

Doira markazni ifodalovchi ijobiy boshlanishdir. Mutlaq yaxlitlikka ega bo'lgan asosiy geometrik shakl hisoblanadi. Shuning uchun neyrografikadagi doiralar kompozitsiya qurish uchun muhim element hisoblanadi. Ong shunday tashkil qilinadiki, ularni hatto yaxlit burchak va chiziqdan ham tamomlaydi (chizadi). Shuning uchun ular kompozitsiyalar va neyromental qurish uchun ham ishlatiladi.

Doira iliqlik, yorug'lik, ekin kurtaklari va hayotning yaxshiliklari bilan bog'liq bo'lgan quyoshni ifodalaydi. Inson uchun bu hayotning bir xil xabaridir. Bu raqam xavfsizlik va uyqunlik kabi qadriyatlarga taalluqlidir. Uning insonlardagi arxetipal in'ikosi oy va quyosh, ko'z (uning harakati) kabi narsalar bilan bog'liq.

#### **Kvadrat**

Neyrografikadagi kvadrat geometrik shakl ishonchlilik va tashkilotchilik ma'nosiga ega. Kompozitsiyada gruntlash va mustahkamlash g'oyasini anglatadi. Hayotiy voqea va vaziyatlar ko'pincha insondan bu sifatlarni talab qiladi.

Kvadrat semantik barqarorlikka ega. Ongda uning bir necha arxetipal tasavvurlarini hosil bo'ladi. Bular to'rt fasl va tub yo'nalishlar hamda yer-kvadrat uyushmasidir. Dizaynda bu shakl mexanik ko'rinish beradi.

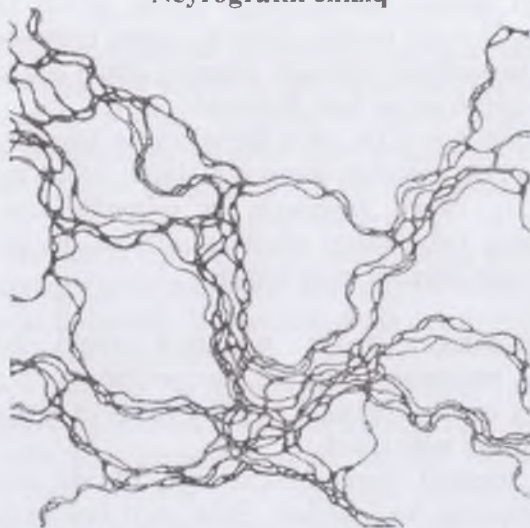
Bu ma'noning teskari tomoni turg'unlik, vaziyatda «yopishib qolish», o'zgarishning yo'qligi, o'zgarishga intilish mavjud emasligidir holatidir.

### **Uchburchak**

Neyrografikadagi uchburchaklar unga faoliyatni kiritish uchun ishlatiladi. Ular voqea, mavzu, harakat yoki vaziyatga agressiv munosabatni ifodalaydi. Ular, shuningdek, yetakchilik vakolatlari ma'nosiga ega. Neyrografik kompozitsiyada uchburchak unga energiya, haydash va harakat berish uchun ishlatiladi.

Inson idrokida uchburchaklar ikkita asosga ega fundamental qadriyatlaridir. Ular dinamik shakl, pona, rivojlanish predmeti va «uch ustundagi dunyo» uyushmasi bilan bog'liq bo'lgan sanoq mexanizmi sifatida taqdim etiladi. Bu raqam dinamik va mexanik shakldir. Uchburchak halokat va mojaro energiyasini anglatadi. Yong'in tushunchasi bilan chambarchas bog'liq – kuyish yoki jarohatlanish xavfi. Arxetip sifatida nizoli vaziyatlarning ifodalanishi hisoblanib, kompozitsiya uni obyekt yoki hodisa bilan yechilmagan muammolar manbai deb qaraydi.

### **Neyrografik chiziq**



Neyrografikada kompozitsion element sifatida neyrografik chiziq bevosita natija sifatiga ta'sir etadi. U miyadagi neyronlarning bir-biri bilan

bog'lanishi, neyron bog'lanishlarining hosil bo'lishi, yangi neyronlarning tortilishi va natijada yangi neyron tarmog'ining yaratilishi bilan bog'liq.

«Neurografik chiziq» atamasi chizmani sensor sohaga aylantirish uchun maxsus vositani anglatadi. Bu grafik element tasvirni shaxsiylashtirish va diagrammani chizmaga aylantirish uchun ishlatiladi. Chiziq kompozitsiyani insonning ongiga kirib borish, taassurotlar yaratish imkonini beradi. U sezuvchi sezgilar va kinestetik kechinmalarni hosil qiladi. Bundan tashqari neyroliniyalarning o'zgarish jarayoni bizning ruhiyatimiz uchun bionik va ekologik jihatdan qulay bo'lishi uchun sizga ongdagi grafik tasvirlarni «joylashtirishga» imkon beradi.

Metod muallifi neurografik P. Piskarev neurografik chiziqni quyidagicha tasvirlaydi: u o'z harakatining har bir bosqichida o'zini takrorlamaydi va biz uni ko'rishni kutmagan joyga ergashadi.

Soddalashtirilgan shaklda neurografik chiziqlarni chizish qoidalari quyidagicha: ularni to'g'ri chizish va diqqat bilan chiqarish shart emas. Tarkibida bu muhim ahamiyatga ega, chunki tabiiy muhitda to'g'ridan-to'g'ri hech narsa yo'q. Shuning uchun chiziq chizmaga tirik kontur berishi, bionik bo'lishi kerak. Uning maqsadi kompozitsiyaning tabiiy taassurotini shakllantirishdir. Shunda u hayajonli narsalarni boshdan kechirishga va unga ichki kuch beradigan tarzda idrok etishga, uni loqaydlikdan, xafagarchilikdan yoki hissiy qaramlikdan chiqarishga imkon beradi.

Neurografikada bunday tushuncha maydon chiziqlari sifatida ishlatiladi – bular bir xil neurografik chiziqlar, lekin ular qo'shimcha ma'noga ega. Odatda, bu katta qalinlikdagi chiziqlar bo'lib, metaforik ravishda ular yuqori tartibdagi energiya varag'ida mavjudligini anglatadi: bu koinotning energiyasi, bitta aql, ilohiy namoyon.

Sizning his-tuyg'ular, tana va fikrlar: neurografika chizish paytida, u o'zingiz bilan aloqada qolish, jarayonda o'z e'tiboringizni saqlab qolish uchun muhim ahamiyatga ega. Stereotipik fikrlash bunga imkon bermaydi, chunki u standart grafik shakllar va elementlarni yaratadi. Qiyinchiliklarni hal qilishga qaratilgan konseptsiya fikrlash va intellektual qobiliyatlarni safarbar qiladi.

Konsentratsiyali chiziqlar chizish ularni o'ziga xos qiladi. Bir odam ularni ko'rishni kutmagan joyga olib boradi. Buning uchun chizmachilik asbobi varaqning tekisligiga joylashtiriladi va odam fikr va his-tuyg'ularning qo'lda «jamlanishi» uchun bir muncha vaqt kutadi. Shundan so'ng, siz chiziqni ko'rsatmoqchi bo'lasiz, u noto'g'ri yo'nalishda, siz

xohlagan joyda emas, balki teskari yoʻnalishda olib borilishi kerak. Bionik boʻlishi kerak. Bunga erishish qiyin. Odam noma'lum maydonga kiradi, qarshilikka uchrashadi, ongning ochilmagan joylari ochib beriladi. Bu holda, u faqat amaliyot bilan keladi. Siz chizgan chiziqlar qancha koʻp boʻlsa, ular shuncha yaxshi boʻladi.

Shu bilan birga, oʻz muammolari va hayotiy vazifalarini hal etishga yoʻnaltirilishi zarur boʻlgan yangi resurslar ochiladi. Neyrografik chiziqlar ularning psixologik voqeligini idrok etishga kuch va imkoniyatlarini safarbar etadi. Safarbarlik qiyinchiliklardan xalos boʻlish va vazifalarni hal qilishni osonlashtiradi va tezroq amalga oshiradi. Natijada hayotning qiziqarli konfiguratsiyasini yaratish, noyob hayot chiziqini qurish kerak.

Neyrografikada grafik shakllar va elementlar amaliyotning muhim qismidir. Ular siz hayotning har qanday qismini rejalashtirish imkonini beradi: baxtli va xavfsiz yashash; unda turli voqea va vaziyatlarni hosil qilish va yaratish; turli vazifalarni hal qilish, qiyinchilik va muammolardan xalos boʻlish.

#### **Nazorat savollari.**

1. Neyrografika mohiyatini tushuntiring.
2. Neyrochiziqlarni ahamiyatini ayting.
3. Neyrografikani inson psixologiyasiga taʼsirini yoriting.
4. Neyrografika tarixini soʻzlab bering.
5. Neyrografikani gʻazab, alam bilan ishlashdagi ahamiyatini yoriting.
6. Neyrografikani orzular bilan ishlashdagi oʻrnini soʻzlab bering.
7. Neyrografika algoritmini ayting.
8. Neyronlarning oʻzgarishini tushuntiring.

## VI BOB. AMALIY SAN'AT TURLARI BO'YICHA ART TERAPIYA DASTURLARINI MUZEY AUDITORIYASIDA QO'LLASH

**Tayanch tushunchalar:** *qum terapiya, hamir terapiya, mak terapiya, plastilin terapiya, qo'rquv, g'azab, negativ emotsiya.*

Plastik materiallar g'azab, tajovuz, qo'rquv, tashvish, izolyatsiya san'at yordamida davolash samarali vositasi hisoblanadi. Individual ijodiy ish subyektning shaxsiy o'zligi va mustaqilligini saqlab qolish ehtiyojlarini qondiradi.

Bu san'at davolash texnikasi barcha yosh guruhlari bilan ishlash uchun javob beradi.

N. Matveyevaning ta'kidlashicha, plastilin va loy nafaqat ijodiy ifoda vositasi, balki mukammal psixoterapevtik vositadir.

Plastilinning afzalliklari aniq: yaratilgan tasvirni qayta-qayta tuzatishingiz mumkin. Biroq plastilinning kamchiliklari aniq plastiklikda yotadi: tasvir muallifning istaklariga qarshi yo'q qilinishi mumkin. Muzlatilgan gil tarkibi uzoq vaqt davomida o'z shaklini saqlab qoladi. Bundan tashqari, loy shakl bo'yalgan bo'lishi mumkin.

Plastik materiallar bilan ishlash g'azab va tajovuzga javob berishni osonlashtiradi va shuning uchun haqiqiy hayotda zo'ravonlik harakatlari ehtimolini kamaytiradi. Plastilin yuzasida bo'ladigan shikastli vaziyatlarni boshdan kechirgan bolalar bilan ishlashda, ularning aqliy sezgirligini tiklash maqsadida qo'llaniladi. O'z his-tuyg'ularini shu tarzda ifoda etib, bola asta-sekin qo'rquvdan ozod bo'ladi va tajriba ruhiy travmaga aylanmaydi.

Umuman, art terapiya faoliyati turli tasavvurni rivojlantirish oddiy ularni modellashtirish orqali narsalar dunyoni harakat qilish uchun yordam, ichki rejasida harakat qilish ishtirokchilarining qobiliyatini shakllantirish, motor ko'nikmalarini rivojlantirish, faoliyatni tartibga solish shakllanishiga hissa qo'shadi. Tasviriy faoliyat bilan birgalikda plastilin va gil bilan ishlash ta'limga oid, davolash, korreksiyaning ko'ngilochar, ijodiy jarayonga aylantirishga yordam beradi.

So'z va ramzlar, jonli taassurotlar va o'z-o'zini tartibga solishning tabiiy mexanizmlarini boshlashi mumkin real his-tuyg'ularini jonlantiradi. Bezovtalik hissi (hissiy komponent), albatta, tashvish (motor komponent), shuningdek, bolaning fikrlari (ruhiy komponent) avval tabiatidagi o'zgarishlariga sabab bo'ladi. Shuning uchun ijobiy tasvirni chizish, xayol,



yuz ifodalari, imo-ishoralar, harakatlar, o'zingiz va boshqalarga munosabat aks etadi zavq hissini sezishingiz mumkin. Bu potensial ijobiy mavzular bilan davolash maqsadlari uchun, ayniqsa, foydalidir. «Men yaxshi emasman»; «Mening eng yoqimli (yorqin, mehribon, baxtli) bolalik taassurotlarim»; «Quvonch».

Art terapiya metodlarining samaradorligi ko'p jihatdan ishtirokchilarning o'zlari tomonidan bildirilgan fikr-mulohazalari, ularning mashg'ulotlarga qatnay olish istagi, shuningdek, ishtirokchilarning samimiyligi va ochiqligi darajasi, shaxslararo munosabatlardagi ijobiy o'zgarishlar va boshqa belgilardan dalolat beradi.

Umuman olganda, taqdim etilgan mashqlar juda ko'p qirralidir. Ular real hayotda inson xulq-atvori modelini aks ettiruvchi ko'zguga o'xshaydi.

### **Tasvir va kayfiyat plastikligi**

Ish plastilin yoki rangli xamir bilan amalga oshiriladi. Xamir «ta'mi uchun», shuningdek, maxsus ehtiyojli bolalar uchun, har bir narsani tekshirishga urunuvchi kichik bolalar uchun yanada mos va xavfsiz plastik material hisoblanadi.

Bu mashqlar tajovuzkor his-tuyg'ular, zararli xatti-harakatlar va qo'rquvlarni davolashda, ayniqsa, foydalidir.

Birinchidan, ma'lum bir rangdagi plastilin (xamir) qismini tanlash va unga mos shakl berish taklif etiladi.

Keyin ishtirokchilar kayfiyatining rangi bo'yicha guruhlanadi. Har kim o'z hikoyasini aytadi. Keyin yakka tartibdagi asarlardan yagona rangli jamoaviy kompozitsiya yaratiladi. (Mavzular variantlari: «Mening jahonim», «Ruhim dunyosi», «Plastilin shahar»). Ishtirokchilar ijodiy mahsulotning mavzusi, hikoyasi va nomi bilan chiqishsa yaxshi bo'ladi.

Materiallarning plastikligi ishda ko'plab o'zgarishlar qilishi va shunga mos ravishda salomatlikning hissiyoholatini tuzatish imkonini beradi. Salbiy his-tuyg'ular, majoziy ma'noda aytganda, guruhning umumiy do'stona muhitda erigan, yo'qolgan bo'lishi mumkin. Buning uchun dars jamoaviy modellashtirish – alohida plastilin bo'laklarining yagona rangli «kayfiyat to'pi» ni yaratish bilan yakunlanadi.

Mashqning boshqa versiyasida ko'rsatmalar aniqroq bo'lishi mumkin:

– har qanday kayfiyat tasvirlash (sizning xayol, baxt haqida g'oyalar, go'zallik, sevgi, erkinlik, yolg'izlik);

- o‘zingizning (subpersonal) tasvirlarini yaratish;
- plastilinda shaxsingizning tasdiqlangan va ma‘qullanmagan qismlarini ko‘rsatish uchun metaforada foydalanish;

*Rangli xamir uchun retsept:*

250 ml suv (qaynoq suv), 10 g sharob sirkasi, bir paket oziq-ovqat uchun mo‘ljallangan bo‘yoq, 3 osh qoshiq o‘simlik yog‘i, 125 g tuz, 250 g un. Unni qaynoq eritmaga quyung va tezda aralashiring (xamir texnologiyasi).

Ushbu mashq ikki bosqichda amalga oshirilishi lozim. Birinchidan, ishtirokchilardan o‘z tajribasidan bilgan eng yorqin tuyg‘ularni abstrakt tarzda, chiziq va shakllardan foydalanib, A4 qog‘oz varaqlariga chizishlari talab etiladi. Kaltaklangan, tashvishli bolalar bilan ishlashda A3 formatidan foydalanish, sangina yaxshiroqdir. Tasvirlangan tuyg‘uning nomi chizmaning orqa tomoniga yoziladi.

Keyingi, siz har bir tuyg‘u uchun tegishli rang tanlab, tasvirlashingiz kerak.

Ushbu mashq chuqur yotgan his-tuyg‘ularni badiiy shaklda ifodalashga imkon beradi, ya‘ni siz ichki oqimni ochishingiz mumkin. Ularning kuchli his-tuyg‘ular bilan ishlashda eng samaralisi va tajovuz yoki zararli xatti-harakatga moyil bo‘lishi mumkin bo‘lgan bolalar bilan ishlashda, ayniqsa, foydalidir.

Psixologning vazifasi ishtirokchilarni o‘z his-tuyg‘ularini chin dildan ifodalashga va shu bilan birga boshqalarga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo‘lishga undashdir. Bolalar keyingi shaxsiy va professional hayotda baxtli bo‘lishi uchun o‘z his-tuyg‘ulari va axloq o‘rtasida muloqot qilishni o‘rganish kerak.

### **Ramzlar va abstraktsiyalar bilan chizish**

Har qanday tasvir uslubi va har qanday badiiy vositalardan foydalanib, aybdorlik (dard, yo‘qotish, muhabbat, baxt va boshqalar obrazini yarating) hissini yo‘qotish mumkin.

Aybdorlik (qayg‘u, baxt) haqidagi tushunchangizni ifodalovchi tasvirlarni yaratish uchun ranglar, chiziqlar va shakllardan foydalaning.

«Siz nimadan ko‘ryapsiz?» ishtirokchilarga o‘z uyushmalarini topishga yordam beradi. Muallifning rangi, shakli va kompozitsiyasini muayyan tuyg‘u tasvirida muhokama qilish qiziq.

Qanday belgilar quvonch yoki, aksincha, qayg'u tasvirining yaratilganligini ko'rsatadi?

Rasmning qaysi uchastkasi sizning quvonch (qayg'u, ayb, g'azab) haqidagi tushunchangizga mos keladi?

Baxt tuyg'usini (g'am va hokazo) chizish talab qilinganda qanday epizod taqdim etiladi)?

### **Kayfiyatim rangi**

Ushbu mashqdan diagnostik ma'lumot olish uchun foydalanish mumkin. «Bu yerda va hozir» holatidagi ishtirokchilarning emotsional holati o'xshashligiga asoslangan kichik guruhlarini yaratishda foydalanish mumkin.

Ofis maydoni 8 (lusher) rang zonalariga bo'linadi. Har bir zonaning markazida ma'lum bir rangdagi tekis mato bilan o'ralgan rangli kub yoki stul mavjud.

Har bir ishtirokchiga uslublashtirilgan labirint orqali yurish va rangi kayfiyatiga mos keladigan zonada to'xtash taklif etiladi.

Natijada ishtirokchilar hajmi va emotsional jihatdan farq qiluvchi guruhlarini tashkil etadilar.

Bundan keyin guruhning logotipi asosida individual «kayfiyat belgilari (obrazlari, timsollari)» bo'yicha ijodiy ish olib borish mumkin.

Umumiy davrada taassurotlar almashgach, mashq takrorlanadi. Ba'zilar «kayfiyatining rangi» ni o'zgartirishi ehtimoldan xoli emas. O'zgarishlarning sabablarini to'g'ri aniqlash muhim ahamiyatga ega, shuningdek, bu ishtirokchilar o'zlarining yangi hissiy holatini aks ettiruvchi yana bir belgi (ramz) yaratadilar.

Qo'shimcha diagnostika ma'lumotlari uchun oldindan sakkiz rangli qog'ozdan yasalgan doira, kvadrat yoki uchburchak shablonlarini tayyorlash tavsiya etiladi. Bunday holda ishtirokchi kayfiyat rangi bilan birga tegishli shaklni tanlaydi. Bu belgi ishtirokchi kiyimiga birlashtiriladi va psixolog uchun bir xil ko'rsatkich bo'lib xizmat qiladi. Hissiy holatdagi o'zgarishlar mavjudga boshqa rang yoki shaklning yangi shablonini qo'shish orqali qayd etiladi.

### **Bolalikka sayohat**

Insonning dastlabki xotiralarining chizmalari odatda ularning atrofidagi dunyo bilan munosabatlari uchun metafora sifatida qaraladi.

Bolalik xotiralari, o'zaro munosabatlarning ramziy modeli sifatida o'zaro munosabatlarning individual xususiyatlarini, aloqa qiyinchiliklarini, ularni hal qilish yo'llarini, o'tmishda ham, hozirgi davrda ham javob va hissiy holatlarning tabiatini aks ettiradi, deb hisoblanadi. Bu hodisa tasviriy san'at tabiati bilan chambarchas bog'liq bo'lib, san'at-terapevtik diagnostika kontekstida ahamiyatlidir.

Bolalik xotiralari va ularning chizmalari subyektning ichki dunyosi bilan bog'liq bo'lgan hissiyotlarni ijodiy o'z-o'zini ifodalash uchun kuchli rag'batdir.

Shuning uchun, bir necha sessiyalar mavzusi bu kabi tuyulishi mumkin: «Men bir bola kabi o'ynashga borolmayman...»

Vazifalardan biri: bolaligingizdan eng sevimli o'yinni (yoki faoliyatni) ishlatmaydigan qo'lingiz bilan chizing va rasmga nom bering.

Maqsadga qarab, ko'rsatma sizni bola xotirasining hissiy rangini (yoqimli, quvnoq yoki achchiq, travmatik) ko'rsatishi mumkin. Ya'ni: ishlatmaydigan qo'l bilan chizish har qanday bolalik hodisasi (har qanday bolalik xotirasi) ni ko'rsatadi;

Eng yorqin bolalik xotirasini ishlatmaydigan qo'l bilan torting.

Ish uchun yumshoq vizual materiallar (krayonlar, pastellar), katta formatli qog'oz varaqlaridan (A3 va undan ortiq) foydalanish yaxshidir.

Chap qo'l bilan chizilganda o'ng qo'lli odam qobiliyatlarning chegaralarini siqib chiqaradi, ongli nazoratni zaiflashtiradi, his-tuyg'ularga murojaat qiladi va shuning uchun o'z-o'zidan paydo bo'ladi. U faqat chizmaning mukammalligini o'ylamasdan chizishi mumkin. Shu bilan birga kuchli his-tuyg'ular, bolalik qo'rquvlari yoki yorqin ijodiy tasvirlarning paydo bo'lishi ehtimoli yuqori.

Tasavvurda nima uchun aynan u yoki bu bolaning o'yini paydo bo'lganini muhokama qilish muhim? Odam obrazlar ustida ishlash jarayonida o'zini qanday his qilgan, hozir o'zini qanday his qilmoqda? Esda qolgan epizod muallifning «hayot ssenariysi» va xulq-atvor strategiyalari bilan qanday aloqasi bor? Hozirgi kunda uning hayotiga qanday ta'sir qiladi?

Keyingi mashg'ulotlarda bolalik xotiralari mavzusini davom ettirish mumkin: «Mening birinchi yolg'onim», «Eng ta'sirchan voqea», «Men farzandman», «Kichkina ligimda», «Birinchi yo'qotish», «Hayotimdagi ilk ayriliq», «Bolalar sirlari».

## Shaffof rasmlar

Bu uslub insonning hamkorlik yoki raqobat qilish, hukmronlik qilish moyilliklarini ko'rsatadi, shuningdek, «yordam» munosabatlarining jozibadorligini ko'rsatishga imkon beradi.

G'oya, syujet va ishlash yo'llari oldindan muhokama qilinmaydi.

Tahlil bosqichida tayyor kompozitsiyalar taqqoslanadi. Ishtirokchilar o'z harakatlari qanday muvofiqlashtirilgani, umumiy kompozitsiya qanday muvaffaqiyat qozongani haqida fikr almashadilar: rasm uyg'unmi, g'oya birdammi? Kompozitsiya yorug'likda qanday ko'rinishga ega: u to'liq asar taassurotini beradimi yoki tasvir faqat har tomondan alohida qabul qilinadimi?

Ishtirokchilar chizilgan obyektlarni tasvirlash va izohlash hamda paydo bo'lgan uyushmalarni tavsiflashga navbat beradilar. Agar har bir kishi o'z ish sherigi bilan harakatlarni muvofiqlashtirmasdan o'z tarkibini bajargan bo'lsa, ushbu strategiyaning sabablarini to'g'ri aniqlash kerak.

Bu protsedura plastilinni shisha yoki katta kartonga chizish uslubida ham amalga oshirilishi mumkin. Bundan tashqari agar varaq qalin chiziq bilan yarmiga bo'lingan bo'lsa, avtonom kompozitsiyalar ehtimoli ortadi.

**Bolalar uchun qum psixoterapiyasi** – bu analitik psixologiya asosida paydo bo'lgan juda mashxur usul. Bu bolaga nafaqat tashqi dunyo, balki o'zi bilan ham aloqa qilish imkonini beradi. Bundan tashqari uni ishlatishda, tushkunlikka tushgan kichkina odamni ichki stressdan xalos qilish uchun haqiqiy imkoniyat mavjud, bu muammoli bolalarda o'zini o'zi qadrlashni yanada oshirishga olib keladi. Biroq, bunday texnikaning soddaligi bilan mashg'ulotlar davomida bolaning chuqur o'zini namoyon qiladi va hatto uning tasavvurida dunyoning to'liq tasviri yaratiladi. Yaratilgan qum figuralaridan foydalanib, bolalar muammoni simvolizmni tushunish darajasida hal qilish orqali inqirozli vaziyatlarni yengishda muhim tajribaga ega bo'ladilar.

Mutaxassislar bolalarga o'zlarining muammolarini hal qilishda yordam beradigan bunday holatlarda qum psixoterapiyasidan foydalanish zarur manevr deb hisoblashadi:

**Ko'tarilgan tashvish.** Bolada ma'lum fobiya bo'lishi mumkin, bu normadan og'ish emas, hatto kattalar hayotida ham. Biroq ota-onalar tomonidan aytilgan muarnmoga bunday e'tibor berilishi bolalarda yashirin qo'rquvni intensiv ravishda o'stira boshlagan bolalarda nevroz va asabiy stressga olib keladi.

**Nomaqbul xatti-harakatlar.** Ko'pincha bolalar kattalar tomonidan diktaturaga qarshi to'g'ridan-to'g'ri noroziliklarini namoyish etishlariga imkon berishadi. Biroq har doim ham bolalar yoki o'spirinlar kerakli natijaga erishish uchun ruxsat berish chegaralarini kuzatmaydilar, ular istalgan natijaga erishish uchun zo'ravonlik va fitna ko'rinishidagi manipulyatsiyalar orqali o'tmasligi kerak.

**O'ziga past baho berish.** Ushbu ruhiy patologiya juda xavflidir, chunki u balog'atga yetganda bolada ko'plab komplekslarni keltirib chiqaradi. Qum psixoterapiyasi tushkunlikka tushgan kichkina odamning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi.

**Jamiyat bilan ziddiyat.** Ovoz bilan muammo, kattalar va bolalar bilan murakkab munosabatlar paydo bo'lishi mumkin. Bola ba'zi hollarda ota-onalar, o'qituvchilar jamoasi yoki tengdoshlari bilan qarama-qarshilikka duch keladi.

**Tushkunlik.** Ba'zi holatlarda bunday tushkunlik holati hatto o'z joniga qasd qilish fikrlariga olib kelishi mumkin. Shunday qilib tinchlantiruvchi qum psixoterapiyasi bolalarga ushbu muammodan xalos bo'lishga yordam beradi.

**Bolalarga shafqatsiz munosabatda bo'lish.** Ushbu psixologik travma, shakllanmagan kichkina shaxsga axloqiy yoki jinsiy bosim natijasida yuzaga kelishi mumkin. Ko'pgina hollarda, qum bilan davolash yetarli bo'lmaydi, ammo tuzatuvchi texnikani qo'llash shaklida juda foydali.

**Terapiya uchun qum.** Odatda, bolalar bilan ishlashning ushbu usuli bilan kvarts qumi ishlatiladi, ularning rangi oqdan zanjabilgacha o'zgarishi mumkin. Shu bilan birga, bunday psixoterapiya uchun material yumshoq va bolaning qo'lida osonlikcha oqadi. Biroq siz uni dengiz yoki daryo qumi bilan almashtirishingiz mumkin, bundan oldin u yaxshilab elakdan o'tkaziladi, yuviladi va keyin quritiladi. Ta'riflangan sessiyani o'tkazish uchun 5-6 kilogramm qum kifoya qiladi.

**Psixoterapiya uchun raqamlar.** Qumdan modellarni yaratish uchun poydevor bo'lishi kerak. Bunday holda, shunga o'xshash mahsulotlarni metall, plastmassa, loy va yog'ochdan sotib olish mumkin. Shakllar turli mavzularda bo'lishi mumkin: hayvonlar, odamlar, qushlar, taniqli asarlarning qahramonlari. Agar xohlasangiz, maxsus do'konda siz aslida qum bilan ishlash uchun turli xil buyumlarning to'liq tematik to'plamlarini sotib olishingiz mumkin.

**Berkinmahoq.** Maqsadi bu usul bola bilan aloqani topish – uning ichki noqulayligining sabablarini bilib olishda qo‘l keladi. Shu bilan birga, siz unga taklif qilingan 12 ta mahsulotdan bir nechtasini tanlashni taklif qilishingiz kerak. Keyin kichkintoy tanlangan raqamlarni qumga ko‘mishi kerak. Elementlarni yashirganingizdan so‘ng, bola ularni tegish orqali topishi va har bir topilma haqida psixologga va ota-onalarga aytib berishi kerak.

**Uyushma o‘yini.** Qum va raqamlar yordamida bolalarga ma‘lum bir mavzu bo‘yicha kompozitsiyani yaratish taklif etiladi. Bunday holda bola nima uchun o‘z qo‘li bilan qilganini, bunday ko‘rinishini tushuntirishi kerak. Bolalar o‘zlarining kelajagi, oilasi, do‘stlari va mavjud kasblari haqidagi mavzularda orzu qilishni yaxshi ko‘radilar.

**Qum rasmlari.** Bunday holda «Qumdagi qal’a» iborasi asossiz omilga o‘xshamaydi. Siz bolangizga kattalar bilan qiziqarli o‘yinni taklif qilishga harakat qilishingiz mumkin. Ko‘pgina bolalar tarixiy mavzudagi filmlarni ishtiyoq bilan tomosha qilishadi, shuning uchun ularga iloji boricha o‘sha zamon qal’asini o‘zining barcha o‘ziga xos xususiyatlari bilan tasvirlash qiyin bo‘lmaydi.

Qum, loy, plastilin bilan ishlash 1,5-2 yoshdan boshlab bolalarning umumiy rivojlanishini rag‘batlantiradi. Bolalarning qum terapiyasi mashg‘ulotlari faqat kattalar bilan olib boriladi. Ota-onalar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlar bolaning ichki dunyosini, uning qo‘rquvlari va umidlarini yaxshiroq tushunishga, umumiy fikrlarni topishga va muloqotni yanada yaxshi qilishga yordam beradi.

Ko‘pincha rivojlanishida muammolar bo‘lgan bolalarda kommunikativ qiyinchiliklar kuzatiladi, ayniqsa, ahvol yomon rivojlangan nutq bilan kuchaygan bo‘lsa. Bolaga uning ahvolini tushuntirish, ehtiyoj yoki istakni aniq ifoda etish qiyin. Bunday holatlarda qog‘oz va qumdagi chizmalar qo‘shimcha aloqa vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

O‘yin terapiyasi autizm, daun sindromi, aqliy zaitflik, hissiy zaiflashuv va yuqori tajovuzkor bolalar uchun tuzatish maqsadida qo‘llaniladi.

Biz hammamiz insonmiz va ulkan hissiyotlarni, shu jumladan salbiy hissiyotlarni boshdan kechirish qobiliyati tabiatan bizga xosdir. Ko‘p odamlar qo‘rquv va ularni to‘g‘ri ifoda eta olmasliklari sababli ularni omma oldida namoyish qilishdan uyalishadi.

**Mato terapiya** – bu art terapiyaning innovatsion yoʻnalishi boʻlib, u 2012-yildan beri Sharqiy Ukrainaning Art terapiya uyushmasida oʻrganilgan.

Mato terapiyaning asosiy gʻoyasi:

- mijozning tasavvurini va ijodiy fikrini faollashtirish;
- turli xil mato rasmlarini chizish va rivojlanish savollari yordamida shaxsiy standart yaratish orqali insonning aqliy makoni ichki jarayonlarini aks ettirish va anglash;
- estetik tajribani kengaytirish;
- oʻzini namoyon qilish va uning ijodiy qismi bilan mijozning ichki dialogini faollashtirish.

Mato terapiyasiga berilgan bu yondashuv insonni butun deb hisoblaydigan gumanistik psixologiya asosida ishlab chiqilgan. Mato terapiyasi terapevtik salohiyat orqali ushbu yaxlit yondashuv mijozlarning tana impulslari, xissiyotlari va fikrlari bilan chambarchas bogʻliqlikda boʻlishiga imkon beradi.

Mato terapiyasidagi materiallarga talablar:

- Matoning xususiyatlari
- Turli oʻlchamlar
- Turli xil matolar
- Turli xil ranglar
- Har xil geometrik shakllar
- Qattiq va rangli
- Turli xil darajadagi yaxlitlik
- Tabiiy va sintetik
- Maxsus yoki oddiy mato qismlari
- Shaffof va shaffof emas matolar

Mato terapiyasida terapevtning asosiy strategiyasi<sup>^</sup>

1. Diagnostika bosqichi.
2. Rivojlanish bosqichi.
3. Terapevtik bosqich.
4. Badiiy murabbiylik bosqichi.
5. Yakuniy bosqich.

*Diagnostika bosqichi:*

- mijoz bilan tanishishni oʻz zimmasiga oladi;
- terapevtik jarayonda samarali ishlash uchun psixologik ishonchni shakllantirish;



– mijozning so‘rovini aks ettiradigan asosiy hissiy holatlarni aniqlashtirish;

– mijozning yetukligini va muammoni hal qilishda uning javobgarligining haqiqiy darajasini aniqlashga yordam beradi.

*Rivojlanish bosqichi. Diagnostikadan keyin kuzatib boradi.*

Ushbu bosqichning vazifalari quyidagilardan iborat:

– mijozning ma‘lum ko‘nikmalarini rivojlantirish, mijozning xissiy intellektini rivojlantirish;

– ijodiy fikrlash;

– aks ettirish.

Bu bosqich mijoz uchun ma‘lum bir vakolatlarni o‘stirish, rivojlantirish yoki mustahkamlashga yordam beradi.

*Terapevtik bosqich.* Bu mato terapiyasi manbalaridan foydalanishni o‘z ichiga oladi:

– mijozning murakkab xissiyotlariga javob berish;

– mijozning o‘z muammosiga munosabatini o‘zgartirish;

– mavjud vaziyat va uning yechimi uchun mijoz javobgarlikni o‘z zimmasiga olishi uchun;

– mijozga o‘z muammosini hal qilish uchun dolzarb resurslarni tushunishida yordam berish.

*Badiiy murabbiylik bosqichi:*

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari:

– muammoni hal qilish uchun mijozning tashqi va ichki resurslari tanishish;

– o‘z-o‘zini rag‘batlantirish maxoratini shakllantirish;

– mijozni o‘z maqsadlariga erishish uchun ekologik rejani tuzish;

– o‘z-o‘zini boshqarish va boshqa ko‘nikmalarni shakllantirish.

*Yakuniy bosqich:*

– ushbu bosqichda terapevt mijozning aksini butun konsultatsiya jarayoni va uning bosqichlari bo‘yicha alohida tashkil etadi;

– real hayotda reja tuzish uchun mijozga shaxsiy jasoratni shakllantirishga yordam beradi;

– ushbu bosqichda terapevt munosabatlar yakunlanishiga intiladi va mijoz ushbu muammoni hal qilish uchun javobgarlikni o‘z zimmasiga oladi.

Xulosaga ko‘ra mato terapiyasi art terapiyaning yangi yo‘nalishi hisoblanib, mato terapiyasi mashg‘ulotlari ishtirokchilarga matodan

yaratgan kompozitsiyalari ularga o'zlarining xissiyotlarini ifodalashga yordam beradi, ruxiyatga ijobiy ta'sir etadi, fikrni jamlaydi, insonni o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi.

### **Nazorat savollari.**

1. Qo'rquv, g'azab, alam va nafrat bilan ishlashda amaliy san'atning ahamiyatini tushuntiring.
2. Amaliy san'at turlari – psixokorreksiya usuli sifatidagi mohiyatini yoritib.
3. Amaliy san'at turlarini hissiyotlar bilan ishlashdagi o'rni ayting.
4. Bolalik xotiralari va travmalarini bilan ishlash mashg'ulotlarini tushuntiring.
5. Qum terapiyani ahamiyatini so'zlang.
6. Makterapiyani psixologiyadagi o'rni tushuntiring.
7. Xamir bilan ishlash texnologiyasini ayting.
8. Plastilin bilan ishlash metodlarini yoritib.

## VII BOB. RAQS TERAPIYASINING MUZEY AUDITORIYASINI KENGAYTIRISHDA TUTGAN O'RNI

**Tayanch tushunchalar:** *raqs terapiya, kinezoterapiya, xatti-harakat, psixoterapiya, art terapiya.*

Nevrotik kasalliklar bilan og'rigan bemorlarni davolashda eng keng tarqalgan shaxsga yo'naltirilgan (rekonstruktiv) patogenetik psixoterapiya bo'lib, u nevrozlarning patogenetik konsepsiyasiga asoslanadi. Haqiqat bilan munosabatlarning buzilishi, ba'zan tuzilgan va maxsus tanlangan psixoterapevtik tasvirlar orqali yaxshi ishlab chiqiladi, bu reaksiyaning xususiyatlari raqs-vosita psixoterapiyasida vosita qobiliyatlari orqali ifodalash osonroq bo'ladi.

Raqs va harakat psixoterapiya so'nggi paytlarda jahon mamlakatlarida nevroitik kasalliklar bilan og'rigan bemorlarni davolashda qo'llanilmoqda. Hozirgi kunda raqs va harakat psixoterapiyasining o'ziga xos xususiyatlari xorijda ham yetarli darajada ta'riflanmagan. Shu bilan birga raqs-harakat psixoterapiyasi usulining o'ziga xos xususiyatlarini xorijiy ilmiy tadqiq etish psixofiziologiya va neyropsixologiya bilan chambarchas bog'liq.

Raqs-harakat psixoterapiyasida ijobiy assotsiativ aloqalar raqs, dam olish va chizishda bog'liq elementlarni takrorlash orqali raqs terapevti yordamida mustahkamlanadi.

Psixoterapiya guruhini shakllantirish davolovchi shifokorlar ishtirokida amalga oshiriladi. Barcha bemorlar bu ishda ishtirok etishi uchun og'zaki ixtiyoriy roziligi olinadi.

Raqs terapiya sessiyalarini o'zgartirish bevosita, uzoq vazifalarni belgilash, mavzu, texnikani tanlash, sinflarning tuzilishi va davomiyligi hamda psixoterapevtik ta'sirning ayrim omillariga e'tibor berishga taalluqlidir. Modifikatsiyalangan, sinovdan o'tgan va amalga oshirish uchun taklif etilgan raqs terapevtik modullar (ya'ni raqs terapevtik seanslarning muayyan ketma-ketligini tashkil etuvchi texnikalar, mashqlar, texnikalar bloklari) an'anaviy psixofarmakoterapiya usullari, tanlangan toifadagi turli xil og'zaki psixoterapiya va ijodiy terapiya bilan optimal tarzda birlashtiriladi.

Psixoterapiya maqsadlari:

\* hayotingizning qiyinchiliklarini, shuningdek qobiliyatingizni, imkoniyatlaringizni va resurslaringizni bilish;

\* hayotingizni boshqarish uchun vaziyatlarni tahlil qilish va his-tuyg'ularingiz va harakatlaringizda o'zingiz bilan halol bo'lish qobiliyatini rivojlantirish; tanlov qilish qobiliyatini oshirish;

\* ishtirokchilarning hayot paytidagi o'zlariga tegishli bo'lgan his-tuyg'u va kechinmalarga hissiy javobi, hissiy holatini tuzatish.

RaqS terapiyasi sessiyalarini tuzish uchun mualliflar tomonidan ishlab chiqilgan psixiatriya klinikalarida bemorlar uchun sinflar standartini o'zgartiradilar:

1. Har bir dars sizning kayfiyatingizni chizish bilan boshlanadi.

2. Issiqlik: mushaklarni isitish, vosita ko'nikmalarini faollashtirish, nozik vosita ko'nikmalarini rivojlantirish, muvofiqlashtirish, mushaklarning tarangligini kamaytirish, kelgusi ish uchun kayfiyat.

3. Mashg'ulot mavzusini muhokama qilish, ma'lum bir faoliyat turiga, keyingi xabardor qilingan ishlar uchun tayyorgarlik ko'rish.

4. Shaxsiy tajriba orttirish, amaliy raqs-harakat usullari orqali ma'lum ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan sessiya mavzusini ishlab chiqish (bu qismda muhokama ortidan raqs-harakat mashqlari juftligi taklif etiladi).

5. Qarshilik, o'z-o'zini ifodalash, o'zini qabul qilish va guruh a'zolarini o'zaro qabul qilishga qaratilgan raqs improvizatsiyasi, individual, guruh yoki juftlik.

6. Ichki guruh birligini rivojlantirish, ular orasidagi munosabatlar, guruh vazifasiga moslashish qobiliyati, tashvish va keskinlikni olib tashlash.

7. Nafas olish mashqlari, cho'zish; emotsional holatni uyg'unlashtirish, o'z-o'ziga yordam berish ko'nikmalarini tayyorlash.

8. Xulosa. Darsni xulosalash.

Bu guruhdagi guruhiy dinamika kuchli qarshilik, zo'riqish, yo'nalganlik va qaramlik fazasida yuqori darajadagi xafvsizlik va guruh a'zolari qabul qila olmagan, amalga oshira olmagan tajovuzning uzoq davom etadigan bosqichi bilan ajralib turadi. Bu xususiyat umumiy xususiyatlari qattiqlik va qo'zg'aluvchanlik, kuchli psixologik himoya mavjudligi, his-tuyg'ular bostirish va natijada, qo'rquvlar mavjudligi, tashvish va taranglikni bildiradi, bemorlarning bu kontingenti kasalliklari, albatta, o'ziga xos jihatlari bilan bog'liq, deb taxmin qilish mumkin.

Kuzatishlar asosida guruhiy raqs terapiya darslari jarayonida guruh a'zolarining birligi, bir-birini qabul qilishi kuzatiladi. Guruh ishtirokchilarining o'ziga xos xususiyati kundalik hayotda amalga

o'shmaydigan xushmuomalalik va tanaviy darajada qabul qilishga bo'lgan yuqori ehtiyoj bo'lishi mumkin.

Raqs terapevtik siklining oxiriga kelib, katta o'zgaruvchanlik va harakatlarning o'z qurilishi mavjud bo'ladi, odatda, harakatlar yanada faol, kuchli, keng, qulay va to'liq bo'ladi. Deyarli barcha bemorlar sekin va silliq harakatlar uchun ruxsat beriladi. Tana qismlaridan qo'llar hali ham ko'proq ishtirok etgan, ammo oyoqlar yanada ko'proq ishtirok etgan va tananing va boshning harakatlari bog'langan. Makonning o'rta darajasi hali ham kuchli ishtirok etadi, ammo yuqori va pastki darajalarda ham harakatlar mavjud edi. Kosmosga munosabat ham o'zgaradi-oxirgi raqs sessiyalarida, hech kim joyida turmaydi. Bemorlarning harakatlari ritmik, muvofiqlashtirilgan va barqaror bo'ladi. Oddiy va murakkab raqs harakatlariga taqlid qilish imkoniyati va qiziqishi mavjud bo'lishi mumkin. Raqs hamkorlariga nisbatan munosabat ham o'zgaradi – bemorlar bir-biriga do'stona, qo'llab-quvvatlovchi va ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishadi. Guruhli raqslarda harakatlarning katta izchilligi va bir maromda bo'lishi kuzatiladi. Tana rasmi ham o'zgaradi-guruhning barcha ishtirokchilarida diqqatning yanada kuchayishiga, dadil yurishiga va mushak qisqarishlari sonining kamayishiga qaratildi.

Raqsterapiya mashg'ulotlarining boshida bemorlarning ba'zilari ruhiy holatining beqarorlashuviga sabab bo'lgan va natijada bir kunlik shifoxonada tibbiy yordam so'ragan dolzarb muammolarni ma'lum qilishi mumkin. Psixoterapiya guruhining faoliyati davomida ko'rsatilgan muammolar ishlab chiqiladi va bir necha sessiyalarda javob beriladi. Bu nafaqat bemorlarning ruhiy holatini yaxshilash, balki jamiyatdagi xatti-harakatlarning muvaffaqiyatli strategiyasini ishlab chiqish imkonini beradi.

Amerika raqs davolash uyushmasi 1966-yilda tashkil etilgan.

Raqs ming yillar davomida terapevtik ishlatilgan. Insoniyat tarixining boshidan buyon tug'ilish, kasallik va o'lim ta'sirida shifobaxsh marosim sifatida ishlatilgan. 1840-1930-yillar orasida Yevropada va Amerika Qo'shima Shtatlarida yangi raqs falsafasi rivojlandi, bu harakat vis-a-visga ta'sir qilishi mumkin degan fikr bilan belgilanadi, bu raqs nafaqat ifodali san'at edi, balki davolovchi ham. Raqsterapiya faol tasavvur sifatida harakat ekanligi haqida nazariyaga Jung tomonidan 1916-yilda asos solingan, raqs bilan davolash kashshof Meri Vitexaus tomonidan 1960-yilda ishlab chiqilgan. Tina Keller Jenni va boshqa shifokorlar 1940-yilda davolash amaliyot boshladi. Raqsning terapiya

sifatida va kasb sifatida yaratilishi 1950-yillarda Amerika raqs terapiyasi Assotsiatsiyasining kelajakdagi asoschisi Marian Chas bilan boshlangan.

**Birinchi to'liqin.** Marian Chas davolashning bir shakli sifatida tibbiy jamiyatda raqs harakatini olib kirdi. U hozir Amerika Qo'shma Shtatlarida raqs bilan davolashning asosiy asoschisi hisoblanadi. 1942-yilda uning ijodida raqs ilk bor G'arb tibbiyoti bilan tanishtirildi. Chas dastlab raqqosa xoreograf va ijrochi edi. Vashingtonda o'z raqs maktabini ochgandan so'ng Chas raqs va harakatning o'z o'quvchilariga ta'sirini tushuna boshladi. Uning o'quvchilaridan bu farovonlik hissi tibbiy jamoatchilikning e'tiborini jalb qila boshladi va ba'zi mahalliy shifokorlar o'z bemorlarini shu guruhlariga jo'nata boshladilar. Psixiatrlar ham bemorlarning Chas raqs mashg'ulotlariga qatnashishlariga foyda ko'rganlaridan so'ng undan Vashingtondagi Elizabet shifoxonasida ishlash so'ralgan edi. 1966-yilda Chas Amerka raqs bilan davolash uyushmasi birinchi Prezidenti bo'ldi.

**Ikkinchi to'liqin.** Raqs harakati bilan davolash ikkinchi to'liqin 1980-1970-yilda paydo bo'lgan. Bu vaqt mobaynida shifokorlar raqs va harakatning psixoterapevtik foydalanish bilan tajriba boshladilar. Terapevtlarning tajribalari natijasida raqs terapiya keyinchalik psixoterapiya shakli sifatida tasniflandi.

Raqs terapiya nazariyasi, birinchi navbatda, tana va aqlning bir-biri bilan o'zaro munosabatiga asoslangan. Dualistik asosga asoslangan ongli va ongsiz inson harakati.

Insonning ongli va ongsiz harakati ham, tana ongining dualistik asosiga asoslanib, umumiy faoliyatiga ta'sir qiladi va insonning shaxsini aks ettiradi. Shuning uchun terapevt-mijoz munosabatlari qisman tana tili kabi noverbal ko'rsatmalarga asoslangan. Harakat ramziy ma'noga ega deb hisoblanadi va shuning uchun o'zini tushunishda yordam berishi mumkin. Improvizatsiya harakati mijozga yangi usullar bilan tajriba o'tkazishga imkon beradi va raqs terapiyasi mijoz terapevtndan noverbal vositachilik orqali salbiy stimullar bilan ilk munosabatlarni ongli ravishda tushunishi mumkin bo'lgan yo'l yoki kanalni ta'minlaydi.

Tana, aql va ruhning birligi orqali raqs terapiyasi barcha odamlar uchun haqiqiylik hissini beradi. Tana miya tomonidan qabul qilingan stimullarga tayanch-harakat javoblari orqali energiya oqimini anglatadi.

Raqs bilan davolash yaxshiroq hayot sifatini yaxshilash uchun unda ishtirok etish uchun tanlash mijozlar orasida ijtimoiy ko'nikmalarni, shuningdek, hayot dinamikasini yaxshilash uchun ishlaydi. Terapiyaning

ushbu shakli bilan mijoz o'z tanasini harakat va amalga oshirishni o'z ichiga olgan meditatsion jarayon orqali o'z-o'zini anglashni chuqurroq his qiladi. Raqs terapiyasi reabilitatsiya muolajalarining boshqa shakllaridan farq qiladi, chunki u ijodiy ifodalashga imkon beradi va to'liq shaxsga: ong, tana va ruhga bog'liq bo'lgan ma'nolarni anglatadi.

**Davolash jarayoni.** Davolash jarayoni raqs terapiyasi davomida sodir to'rt bosqichdan iborat hamda terapevt va bemor uchun ham ijodiy vaqt bo'lishi mumkin. Har bir bosqich raqs terapiya katta maqsad uchun kichik maqsadlar majmuini o'z ichiga oladi. Raqs terapiyasi bosqichlari va maqsadlari har bir shaxsga qarab farq qiladi. Bosqichlar taraqqiy etsa-da, bosqichlar odatda raqs terapiyasi jarayoni davomida bir necha marta takrorlanadi.

To'rt bosqich:

**Tayyorlanishi:** iliqlik bosqichi, xavfsiz joy to'siqsiz o'rnatiladi, chalg'imagaydi, guvoh bilan qulay munosabatlar shakllanadi, ishtirokchilarning ko'zlarini yumgan holda harakatlanishi bilan tanishishi uchun qulaylik yaratiladi.

**Inkubatsiya:** rahbar ishtirokchini og'zaki ravishda bilinar-bilinmas kirishga undaydi, ishtirokchiga xizmat qiladigan ichki muhit, tinch muhit, ramziy harakatlar yaratish uchun obrazlardan foydalaniladi.

**Yoritish:** guvoh bilan muloqot, o'z-o'zini aks ettirish, ongli tushunish orqali integratsiya qilingan jarayon, unda ishtirokchi o'z-o'zini anglashni oshirib, beixtiyor motivlarni ochib beradi va hal qiladi, ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

**Baholash:** davolash oxirigacha tayyorgarlik, jarayonning g'oyalari va ma'nosini muhokamasi.

Raqs terapiyada mijozning ehtiyojlariga qarab raqs va harakatlarga turli xil yondashuvlar qo'llaniladi. Ular kodifikatsiyalangan raqs shakllarini (juft raqs, zamonaviy raqs, balet, xalq va davra raqsi kabi) o'z ichiga olishi mumkin: ijodiy harakat, improvizatsiya va xoreografik jarayon, shuningdek, somatik amaliyotlar, harakatni tahlil qilish, haqiqiy harakat va tana psixoterapiyasi. Amaliyotchi raqs terapiyasi ramkasiga moslashtirilgan harakat va raqsga har qanday yondashuvni qo'llashi mumkin.

Raqs terapiya ishtirokchilarga foyda keltirishi mumkin bo'lgan mexanizmlar uchun turli gipotezalar taklif etiladi. Inson o'zaro ta'sir orqali psixologik faoliyat uchun foydali bo'lishi mumkin raqs davolash ijtimoiy komponenti mavjud. Raqs terapiya ishtirokchilarga o'z his-tuyg'ularini

soʻzsiz ifodalashga imkon beruvchi noverbal muloqotni ham oʻz ichiga olishi mumkin. Bu normal aloqa yoʻqolganda yoki buzilganda (masalan, demans boʻlgan bemorlar uchun) foydali boʻlishi mumkin.

**Tadqiqot.** 2013-yilda shizofreniya bilan kasallanganlar uchun raqs terapiya tuzilgan:

Umuman olganda, ishtirokchilarning kamligi tufayli natijalar cheklangan. Raqs terapiyasini qoʻllab-quvvatlash yoki rad etish uchun ozgina dalillar mavjud. Katta tadqiqotlar va sinovlar muhim natijalarga eʼtibor zarur. Keyingi tadqiqotlar raqs terapiya shizofreniya bilan ogʻrigan odamlar uchun samarali va yaxlit davolash ekanligini aniqlashga yordam beradi, ayniqsa, antipsikotik dori-darmonlarga javob bermaydigan salbiy alomatlar bilan kurashishga yordam beradi.

Kinestetik, oqilona, musiqiy va hissiy tadqiqot davolash shakli sifatida raqs harakatlari yordamida bir vaqtning oʻzida bir necha miya vazifalarini faollashtiradi, deb koʻrsatdi. Harakatning bu turi aqliy, jismoniy va hissiy kuchni bir vaqtning oʻzida ishlashini talab qiladi. Tadqiqotchilar keksa ishtirokchilar orasida demans koʻrsatkichlarini kuzatishdi. Tadqiqotda kitob oʻqish, krossvordlar bajarish va musiqa asboblari va golf kabi jismoniy mashqlar va raqs uchun yurish kabi oʻquv mashgʻulotlari kiritilgan. Natijalar shuni koʻrsatdiki, jismoniy faoliyatning deyarli hech biri demensiyadan himoya qilishni taklif qilmaydi. Raqsterapiyasi bir vaqtning oʻzida bitta maydonni ragʻbatlantirishdan koʻra bir vaqtning oʻzida bir nechta miya hududlarini birlashtiradi.

Raqs terapiyasi zoʻravonlik qurboni boʻlgan bolalarga ijobiy natijalar berdi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatdiki, bu terapiya bu bolalar uchun foydali yordam va aralashuv shaklidir. Tadqiqotchi jinsiy zoʻravonlikka uchragan ayollar bilan oʻtkazilgan amaliy tadqiqotlar orqali, bu shaxs raqs terapiyasi sessiyalaridan keyin kuchaytirish hissini boshdan kechirganini va maktabda katta muvaffaqiyatlarga kelishganini taʼkidladi. Odamda ham oʻziga nisbatan kuchli ishonch hissi va oʻziga nisbatan yuksakroq his-tuygʻu sezilardi.

Yana bir tadqiqotchi suiisteʼmol xavfi ostida bolalar bilan raqs davolash taʼsirini va ularning onalari bilan munosabatlarini oʻrganib, ushbu tadqiqotda onalar va ularning farzandlari sessiya oldidan oʻzlarining oʻzaro munosabatlari, jismoniy teginish va bolaning xavfsizlik hissi haqida savollar berishdi. Raqs terapiya sessiyasidan soʻng ishtirokchilar bir xil oʻlchov bilan qayta tekshirildi. Natijalar ona va bola oʻrtasida kuchliroq



aloqa kuzatildi. Raqs davolash amaliyoti orqali, bu ona va qiz juftligi o'z munosabatlarini qayta qurish va rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ldi.

Raqs aralashuvining ta'siri psixiatrik ishtirokchilar va hissiy jihatdan bezovta bo'lganlar tomonidan terapevtik deb tan olindi.

Raqs terapiya turli jabhalarda qo'llaniladi. Bular quyidagilar:

- \* Jismoniy tibbiyot
- \* Reabilitatsiya markazi
- \* Tibbiyotda
- \* Ta'lim tizimida
- \* Qariyalar uyi
- \* Kasalliklarni oldini olish markazlari
- \* Sog'lomlashtirish dasturlari
- \* Kasalxonalar
- \* Ruhiy salomatlik tizimini tiklovchi tashkilotlar

Umuman olganda, raqs terapevtiga aylanish akademik daraja, kamida magistr darajasini talab qiladi. hech qanday maxsus bakalavr darajasi yo'q, biroq ko'plab amaliyotchilar ham mavjud.

Buyuk Britaniya va AQSHda barcha magistraturada tahsil olganlarga kliniklarga joylashtirishi talab qilinadi, shuningdek tajriba va nazariy ta'lim odatda 2-3 yil davom etadi. Magistr darajasini tugatgach, terapevtlar psixoterapevtlarning professional birlashmalar bilan raqs terapevti sifatida ro'yxatdan o'tish huquqiga ega. Buyuk Britaniya bitiruvchilari Buyuk Britaniya psixoterapevtlar Kengashi orqali ham ro'yxatdan o'tishlari mumkin.

Bundan tashqari siz raqs xoreografi bo'lib, psixologik ko'nikmalarni o'zlashtirib psixoterapevt sifatida ro'yxatdan o'tishingiz mumkin.

Raqs terapiya jismoniy yengillikka qaratilgan bo'lib, shu bilan ruhiy yengillikni keltirib chiqaradi. Shunday qilib inson jismoniy va ruhiy tabiatning yaxlitligini to'liq his qilish imkoniyatiga ega.

Raqs terapiyasi birinchi marta psixiatriyada qo'llanila boshlangan. Shu bilan birga ruhiy kasallar kommunikativ funksiyalarni yaxshilaganligini, tajovuzning nazoratsiz hujumlari sonining kamayganligini, shuningdek, depressiv holatlarning normallashtirilganligini ko'rsatganlar. Bunday ulkan natijalar ushbu usulni psixoterapevtik amaliyotda faol tatbiq etishga turtki berdi. Shuning uchun bugungi kunda raqs terapiyasi quyidagilar uchun qo'llaniladi:

- o'ziga past baho berish;

- stressning oqibatlariga qarshi kurashish;
- insonning kommunikativ funksiyalarini ajratish va buzish;
- turli xil mushak qisqarishlari va bloklari;
- hissiy namoyonlarning labilligi;
- hayotiy energiyani yo'qotish;
- chuqur ongsiz his-tuyg'ularni ifodalash;
- his-tuyg'ularingizni oqilona ifoda eta olmaslik;
- ko'plab komplekslarni va cheklovlarni tekislash uchun.

Terapevtik raqslarning barcha turlari orasida uchta asosiy narsa mavjud: o'z-o'zidan – deyarli boshqarib bo'lmaydigan, dumaloq, aksrktiv. «Yurakdan» keladigan harakatlarning bajarilishini ta'minlaydi.

Haqiqiy – ko'pincha terapevtik jarayondan tashqarida harakatlanish amaliyoti sifatida harakat qiladigan ichki yo'naltirilgan harakatlar. Psixoterapevt kuzatuvchi vazifasini bajaradi. Ushbu qarash shaxsiyatning ongli va ong ostidagi turli jihatlarini ifodalashga yordam beradi.

Dumaloq raqs – bu raqs terapiyasining eng qadimgi shakli. Bu tashvishlarni kamaytirishga, jamoatchilik bilan aloqalarni joriy etishning yumshoq usuli, shaxslararo munosabatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

### **Nazorat savollari.**

1. Raqs terapiya ahamiyatini tushuntiring.
2. Raqs terapiya tarixi haqida so'zlab bering.
3. Raqs terapiyaning stress va depressiyadan chiqishdagi ahamiyatini so'zlang.
4. Raqs terapiyada aql, tana va qalb holatini izohlang.
5. Kinezeterapiyaning metodlarini ayting.
6. Raqsni psixologiyadagi o'rnini tushuntiring.
7. Raqs san'atining art terapiyani qadimgi ko'rinishi sifatida izoh bering.
8. Raqs terapiyaning tarixiy ko'rinishlarini sanang.

## VIII BOB. FOTOTERAPIYA TUSHUNCHASI VA UNI QO'LLASHNING O'ZIGA XOS JIHATLARI

**Tayanch tushunchalar:** *fototerapiya, kollaj, obraz, psixoterapiya, art terapiya.*

Fototerapiya san'at bilan davolash usullaridan biri hisoblanadi. Bu atama fotografiyaning terapevtik va korreksion ishlatilishi, psixologik muammolarni hal qilish uchun ishlatilishi, shuningdek, shaxsni rivojlantirish va uyg'unlashtirish bilan bog'liq psixotexnika majmuini anglatadi. Fototerapiya – art terapiyaning nisbatan yangi turi bo'lib, undan foydalanish 1970-yillarda AQSH va Kanadada boshlangan.

Fototerapiya tayyor fotosuratlar va tasvirlarning asl mualliflik huquqini yaratish bilan ishlashni o'z ichiga olishi mumkin. Fototerapiyaning asosiy mazmuni, shuning uchun mijoz tomonidan fotografik tasvirlarni yaratish yoki qabul qilish, ularni muhokama qilish va turli ijodiy faoliyat turlari bilan to'ldirishdir. Bunda hikoyalar yozish mumkin, qo'shimcha vizualizatsiya texnikasi yordamida ishlash kiradi.

Fototerapiya texnikasi:

\* Mijoz tomonidan kamera yordamida topilgan yoki yaratilgan fotosuratlar, jurnallarda, internetda, kartpostlarda va boshqalar;

\* Mijozning boshqa odamlar tomonidan olingan fotosuratlari, bu yerda mijoz maxsus suratga tushadi yoki o'z-o'zidan olingan rasmlar;

\* O'z-o'zini portretlari – mijoz tomonidan qabul qilingan o'zining har qanday rasmlari, mijoz tom ma'noda yoki metaforik bir rasm yaratish jarayoni ustidan to'liq nazorat ega bo'lsa;

\* Oilaviy albomlar va boshqa biografik foto to'plamlari — mijozning oilasi yoki oilaviy fotosuratlar fotosuratlari, albomlarda saqlanadi yoki undan erkin ravishda aylantiriladi — devor yoki muzlatgich eshiklaridagi fotosuratlar, kartmonlar yoki stol foto ramkalari, kompyuterda yoki oilaviy veb-saytlardagi fotolar. Ushbu fotosuratlar mijozning shaxsiy hayoti va o'tmishini hujjatlashtirish uchun to'plangan

va shaxsiy fotosuratlardan farqli o'laroq bu albomlarda mijozlar o'z hayotlarini yashaydi;

\* Obraz ma'nosining asosan tomoshabin tomonidan idrok jarayonida hosil bo'lishi fenomenologik voqeadan kelib chiqadigan «fotoproeksiyalar» texnikasi. Inson tomonidan qabul qilingan har qanday fotosurat uning ichki haqiqat xaritasidan prognoz qilinadigan reaksiyalarni keltirib chiqaradi, odamlar ko'rgan narsalarga qanday ma'no qo'shishini aniqlaydi.

Fotografiya 1822-yilda tug'ilgan va uzoq inson faoliyatining turli sohaslarida ishlatilgan – kriminologiya va arxitektura bunga yaqqol misol bo'la oladi. Faqat hozir u tibbiyotda tuzatish uchun ishlatiladi va psixologiya sohasida ham qo'llaniladi.

Hozirgi kunda psixologik amaliyotda insonning ijodiy salohiyatidan foydalanadigan usullar mavjud. Ularning aksariyati turli ifoda vositalari yordamida art terapiyada mujassamlashgan. Biroq ushbu terapiyaning yakuniy mahsulotining yuqori abstraksiyasi uni qo'llash doirasini toraytiradi.

1975-yilda kanadalik psixolog, san'at terapevti va fotograf Judi Veyster mustaqil davolash vositasi sifatida suratdan foydalanishni boshladi. Uning noyob xususiyatlari san'at davolash sohasidan chiqib foto suratga oldi va davolash, tuzatish faoliyati uchun yangi imkoniyatlar ochib berdi. Bunday yondashuv fototerapiya deb ataladi. Fototerapiya-terapevtik sessiya davomida fotosuratlardan foydalanadigan o'zaro bog'liq psixoterapiya texnikasi majmui bo'lib, uning mijoz hissiy javob beradi. Bu sizga turli xil vazifalarni hal qilish imkonini beradi: shaxsning salohiyatini ochish va bolalik xotiralari bilan ishlashdan dismorfik kasalliklar va jinsiy identifikatsiya qilish muammolari bilan shug'ullanish va boshqalar. Muallif tomonidan olib borilgan chuqur tadqiqotlardan shuni ko'rish mumkinki, fototerapiya asosan terapevtik ish uchun vositadir.

Fototerapiya insonning tayyor fotosuratlari bilan ishlashni va terapiya jarayonida tasvirlarni yaratishni o'z ichiga olishi mumkin. Asosiy nuqta fotografik tasvirlarni yaratish yoki idrok qilish, munozara va turli

ijodiy o'zgarishlar: tematik kompozitsiyalar, rasm chizish, kollaj, tayyor tasvirlarni o'rnatish va boshqalar.

1990-yilda J. Veyser Kanadadan tashqarida fototerapiya bo'yicha birinchi master-klassni o'tkazdi. Bu turli shakllarga yondashuv edi. Bu kabi metodlarni dunyo bo'ylab ko'plab ekspertlar foydalanishgan va ishlab chiqishgan: D. Krauss (1983), D. Stevart (1979), B. Zakem (1977), A. Entin (1985) AQSH; J. Spense va R. Martin (1985) Angliya; M. Savolainen (2009) Finlandiya; K. Nunez (2012) Ispaniya, A. I. Kopitin (2009), O. I. Perevezentseva Rossiya va boshqalar.

J. Veyser yondashuvning asoschisi sifatida terapiyada fotografiyani 3 komponentlarga: san'at terapiyasi, fototerapiya va terapevtik fotografiyaga ajratish yo'llarini ajratdi.

D. Krauss va J. Veyser fototerapiya va art terapiyani umumiy asosga ega deb hisoblaydi – ular haqiqat haqida ramziy taxmindir. Bu farq ifodaning o'ziga xos muhitida namoyon bo'ladi. Biroq D. Krauss (1993, 1999) ta'kidlaganidek, bu yerda ramzlar bilan ishlash turli yo'llar bilan sodir bo'ladi: art terapiya insonning ichki holatini, sodir bo'layotgan voqealar haqida o'z g'oyalarini namoyish etishini ta'kidlaydi va buni ijodkorlik orqali ifoda etadi; fototerapiya inson o'z holatini izohlaydigan tashqi haqiqiy ramzlardan foydalanadi (bu jonli mavzu yoki mavzu bo'yicha o'z tajribalarining prognozi bo'lishi mumkin, ularning yuzidan hikoya; eski oilaviy fotosuratlarni tahlil qilish; hissiy qo'shimchalarni tushunish, xotiralarni tahlil qilish va boshqalar).

Fototerapiya terapevtlar tomonidan inson bilan bevosita ishlashda qo'llaniladi va terapevtik fotografiya psixoterapiya sessiyasidan tashqarida amalga oshiriladi: shaxsiy o'sish, ijodiy holatga tushish, dunyoqarashni o'zgartirish – shaxsiy va siyosiy, ijtimoiy va boshqalar, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash yoki guruh ijtimoiy loyihasining bir qismi sifatida (o'zingizni va muammolaringizni fotografiya orqali ochiq e'lon qilish imkonini beradi). Fototerapiya terapevt tomonidan tasvirlarni yaratishga imkon beradi.

Shunday qilib san'at bilan davolash ijod orqali o'z-o'zini ifoda qaratilgan, va uning yakuniy maqsadi farq qilishi mumkin; bir kishi

ma'lum bir maqsadga qaratilgan rasmlar bir qatorda terapevt bilan muhokama qilgan bo'lsa, bu fototerapiya uchun amal qiladi; rasmlar shaxsiy aql uchun qolgan bo'lsa, bu terapevtik foto hisoblanadi.

J. Veyser san'at bilan bog'liq terapiyani va xususan, fotografiyani jarayon sifatida ko'radi: bir tomondan psixoterapiya paytida vizual san'at va boshqa tomondan spontan terapiya sifatida. Boshqacha qilib aytganda, terapiya ijodkorlik elementlarini o'z ichiga olishi mumkin va aksincha – san'at terapevtik va korreksion faoliyat vositasiga aylanishi mumkin; mohiyat bu elementlarning nisbati bilan belgilanadi. Shunga o'xshash yondashuv fototerapiya amaliyoti uchun amal qiladi. Rossiya fototerapiyasining bosh vakili A. I. Kopitin terapiyada foydalanish imkoniyatini beruvchi fotografiyaning 11 funksiyasini aniqladi:

1. Diqqatni jalb qilish, aktualashtirish funksiyasi o'tmish voqealarini qayta boshdan kechirish, ularni hozirgi sharoitda ayta ko'rib chiqish, salbiy holatni yanada ijobiy tarzda yakunlash imkonini beradi. Ushbu funksiya, masalan, R. Martin tomonidan «rekonstruktiv fotografiya» usulida ishlatiladi.

2. Stimullovchi funksiya – sezgi sistemalarini faollashtiradi (ko'rish, kinestetika, taktil sezuvchanlik va boshqalar), his-tuyg'ular va farosatni safarbar talab qiladi. Bu insonga o'z g'oyalarini amalga oshirishda zarur: uni qanday ramzlar orqali yetkazishlari, ijodiy kompozitsiyani suratga olish obyekti va shartlari nimalardan iboratligi; portret va avtoportret uchun obraz kiritishda va hokazo.

3. Funksiyani tashkil etish – suratga olish paytida turli tizimlarni muvofiqlashtirish va fotosuratlarini keyingi idrok etish: sensor, tasavvur, assotsiatsiyalar va boshqalar.

4. Asosiy nuqta fotografiyaning insonning kechinmalari va shaxsiy ko'rinishlarini aniq ifodalash, ularning tashqi ko'rinishi va harakatlarida aks ettirish qobiliyatidir. Bu funksiya yordamida o'z-o'zini aniqlash – o'zini ma'lum madaniyat, kasb, millat vakili sifatida anglash va boshqalarda yuzaga keladi. Muallifning fikriga ko'ra eng asosiysi, inson o'z obrazining o'zini his qilish va boshqalarni idrok qilish bilan qay

darajada bog'liqligini anglashi, bu esa uning nimani o'zgartirishni istashi haqidagi g'oyalarga olib keladi.

5. Dinamik aks ettirish funksiyasi inson qiyofasidagi o'zgarishlarni, uning ichki holatini kuzatish va vaqt o'tishi bilan obrazlarning o'z talqinini kuzatish imkonini beradi. Terapiyada belgilangan maqsadlar va mijozning o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilangan vaqt mobaynida bir qator fotosuratlarni olish tavsiya etiladi.

6. Ma'nolarni shakllantirish funksiyasi insonga harakatlar va tajribalarning ma'nosini – o'zining va boshqa odamlarning ma'nosini ko'rishga yordam beradi. Obyektivlashtirish va e'tibor berish bilan birga, bu funktsiya voqealar va odamlarga alohida qarash imkonini beradi: o'tmishni boshqacha idrok qilish, yangi ma'no kashf qilish.

7. Dekonstruksiya funksiyasi ma'no hosil qiluvchini to'ldiradi. Asosiy vazifa insonga uning xatti-harakatlari va kechinmalarini talqin qilish dastlab tashqaridan yuklatilishi mumkin, ya'ni konstruksiya bo'lishi mumkin, degan fikrni etkazishdan iborat. Bir xil axborot bo'laklarini tushunish usullari soni chegaralanmagan, lekin biz uni atrofimizdagi muhitda odatiy tarzda amalga oshirishni o'rganamiz: bir-birimizni tushunish, bir xil tilda gapirish va moslashtirish uchun ijtimoiy qoidalar va normalarni o'rganamiz.

Jamiyatda hukmron axloq har doim ham shaxs uchun obyektiv, o'rinli va qulay emas. U o'z navbatida, o'zi hukmron mafkuraga bog'liq bo'lishi mumkin va bu mafkura jamiyatdagi uni mustahkamlovchi modellarni qo'llab-quvvatlaydi va voqelik g'oyasi ma'lum burchak ostida gavdalanadi.

Fototerapiyaning maqsadi odamlarni yolg'on konstruksiyalardan ozod qilish va ularning haqiqatini aks ettiruvchi yanada organik tizimni yaratishdir.

8. Insonga o'zlarini aslida ro'y bermagan voqea yoki sharoitlarga, masalan, kollaj yordamida joylashtirish orqali yangicha idrok etishga yordam beradi. Bu yerda turli xil tasvirlardan foydalanish mumkin: boshqa odamlarning u kishi qatnashmagan suratlari, tarixiy voqealar suratlari va boshqalar. Bu funktsiya neyrolingvistik dasturlashda usuliga juda yaqin.

9. Holding funksiyasi insonning fotografiya orqali o'z kechinmalarini ifodalay olishini – ijodda sublimatsiya orqali ularning his-tuyg'ulari boshqa yo'nalishga yo'naltirilgan «ushlab turilishi» va voqelikda boshqa shakllarda (ehtimol, haddan tashqari) ifodasini topmasligini nazarda tutadi.

10. Ifodali – katartik funksiya kamera yordamida inson o'z hissiy holatlarini, biror narsa haqidagi g'oyalarni aks ettiradigan va terapevt yoki guruhda muhokama qilish orqali qiyin tajribalarni aniqlaydigan tasvirlarni yaratishi mumkinligini ta'kidlaydi. Inson «model» sifatida harakat qilishi va fototerapist yo'nalishida turli holatlarga kirishi, har qanday obrazni o'zida mujassamlashtirishi mumkin. Bu yerda inson fotosuratdagi obyekt (o'simlik, hayvon, obyekt) bilan aniqlanishi mumkin – proyeksion identifikatsiya hodisasi. Bu usul ko'pincha terapevtik fotografiyada qo'llaniladi va P. Martin texnikasida aks etadi.

11. Himoya funksiyasi insonga turli jihatlarida o'zlarini himoya qilishga yordam beradi: suratdagi tasvirdan mavhumlashtirish, suratlarni nimaga tortish va qachon va kimga ko'rsatish haqida qaror qabul qilish. Vaziyat mulkchilik bu his davolash qulay natijasida hissa qo'shadi.

Fototerapiya – art terapiya yo'nalishlaridan biri sifatida nisbatan yaqinda – 1970-yilda paydo bo'lgan. Ushbu turdagi psixologik yordamning vatani – Kanada. Art terapiyaning ushbu yo'nalishi bugungi kunda faol qo'llanila boshlandi. Fototerapiya psixoterapevtlar, amaliy psixologlar va klinik psixologlar tomonidan qo'llaniladi. Usul o'zini o'zi kashf qilish uchun yaxshi. Bu odamga his-tuyg'ularini boshqarishni o'rganishga yordam beradi.

Fototerapiya – bu art-terapiyaning bir turi bo'lib, unda ruhni davolash fotosuratlar orqali amalga oshiriladi. Kanadada Judi Vayzer ushbu psixokorreksiya yo'nalishining asoschisi hisoblanadi. Bu fototerapiya ham guruhda, ham individual ishda art-terapevtlarning vositalaridan biriga aylanishiga imkon berdi.

Psixologiyada fototerapiya yordamida insonning o'tmishi, buguni va kelajagini birlashtirish, odamning bilim faoliyati, fantaziyasi va tasavvurini rag'batlantirish mumkin. Inson nafaqat suratga olish bilan,



balki jurnallardagi rasmlarga yoki boshqa odamlar tomonidan olingan fotosuratlariga qarab ham uyg'unlikni topishi mumkin

Fototerapiya samarasi psixolog mijozni ijodiy jarayonga jalb qila olganida seziladi. Fototerapiya samarasiga erishish uchun zarur shart – mutaxassis tomonidan darsda shunday sharoitlarni yaratishdir, bu yerda ishtirokchilar psixologik maskalarni olib tashlashlari va o'zlarini borligicha ko'rishlari mumkin.

Suratga olish orqali insonning ijobiy yoki salbiy tajribasi realizatsiya qilinadi, bu unga uni qayta tiklash va hissiyotlarini tahlil qilish imkoniyatini beradi.

Ushbu ish texnologiyasidan foydalangan holda darslarni kattalar bilan ham, 4 yoshdan katta bolalar bilan ham o'tkazish mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda ularning bolaligida yorqin ijobiy his-tuyg'ularni aks ettiruvchi fotosuratlardan foydalanish afzalroq – bu bolaning shaxsiy resursini shakllantiradi.

O'smirlar bilan mashg'ulotda terapevt mijozning hayotidagi davrlaridan birining fotosuratlaridan foydalanishi mumkin. Mutaxassis yetakchi savollar yordamida o'spirin ongida o'tmishdagi obrazlarni dolzarblashtiradi, o'g'il va qiz bolalarning qadriyatlar yo'nalishini shakllantiradi.

Mijozning javoblari va uning fotosuratlar turkumidagi hikoyasi psixologga insonning hissiy sohasidagi muammolarning sabablarini tushunishga, ularni yo'q qilish yo'llarini belgilab olishga imkon beradi. Psixolog uchun mijozning ma'lum bir rasimga bo'lgan shaxsiy munosabatini shartlashtirib qo'yish muhimdir. Vizualizatsiya mijozga ichki dunyosini tushunishga yordam beradi

**1. Avtoportret.** Ushbu fototerapiya metaforik assotsiativ kartalardan va insonning hayotiy portretidan foydalanishni talab qiladi. Varaqning markazida haqiqiy fotosurat, uning atrofida esa assotsiativ xaritalar joylashgan. Psixolog guruh a'zolarining ishini juftlikda tashkil qiladi, u erda ular haqiqiy fotosurat va assotsiativ obrazlar o'rtasidagi metaforik o'xshashliklarni muhokama qiladilar.

**2. Kollaj yaratish.** Ushbu turdagi mijoz tayyor tasvirlar bilan ishlashni nazarda tutadi. Ular o'zlarining tasviri bo'lishi mumkin. Shuningdek, psixolog ish uchun jurnallardan kesilgan tematik turkum rasmlarni taklif qilishi mumkin. Kollajning umumiy mavzusi – «O'tmish, hozir va kelajak» – bu mavzu mijozlarning refleksiv qobiliyatlarini rag'batlantiradi, ularning maqsadlariga erishish uchun resurs topishga yordam beradi.

**3. Mualliflik huquqi fotosuratlarini yaratish.** Bunday holda psixolog mavzuni belgilaydi, guruhdagi bayon qilingan muammoni oldindan muhokama qilishni tashkil qiladi, so'ngra ishtirokchilarga topshiriq beradi: ushbu muammoni real hayotda aks ettiruvchi suratga olish.

**4. Fotoreportaj.** Ushbu uslub mijoz – muallif tomonidan fotosuratlar turkumini yaratishni o'z ichiga oladi, unga ko'ra u hikoya tuzadi. Mijozning tortishishlarini va og'zaki ijodini tahlil qilib, psixolog inson uchun uning shaxsiyatining qirralarini ochib beradi. Ushbu uslub o'z-o'zini anglash va o'zini namoyon qilishga yordam beradi.

**5. Bosqichli fotosessiya.** Ushbu turdagi terapiya mijozning o'zini yaxshiroq tushunish, salbiy tajribalar orqali ishlash uchun ishlatiladi. Ushbu turdagi fototerapiyadan nojo'ya ta'sirlarni oldini olish uchun mijozga qo'shimcha gipnoz seanslari tavsiya etiladi.

**6. Oilaviy fotosurat.** Ushbu uslub ota-ona yoki bola yoki oilaviy munosabatlarni tuzatishda qo'llaniladi, oiladagi ijtimoiy-psixologik iqlimning uyqunlashishiga yordam beradi.

**7. O'z-o'zidan paydo bo'lgan fotosurat.** Ushbu turdagi fototerapiya odamdan aqlni boshqarishni o'chirishni talab qiladi. Mijozga odamlarni, hayvonlarni, tabiatni tasodifiy suratga olishga taklif qilinadi. Keyin kadrlar psixolog tomonidan tahlil qilinadi. Suratlarini muhokama qilish paytida mijozning o'ziga xos xususiyatlarini ta'kidlash, uning shaxsiy tuzatish yo'nalishlarini aniqlash mumkin.

**8. Hayot yo'li.** Texnika mijozning hayotining turli vaqtlarida ishtirok etgan fotosuratlar asosida uning hayot yo'li xronologiyasini yaratishni o'z ichiga oladi. Ushbu texnologiya keksalar bilan ishlash uchun

javob beradi. Bu insonga o'z ahamiyatini anglashga, o'z tajribasini yosh avlodga yetkazish istagini uyg'otishga, oilaviy aloqalarni mustahkamlashga, ijod bilan shug'ullanish istagini uyg'otishga yordam beradi.

Fototerapiyaning afzalliklari quyidagilardan iborat:

1. Texnikaning mavjudligi. O'zingizda fototerapiyani sinab ko'rish uchun maxsus texnika talab qilinmaydi. Ko'p turdagi fototerapiya uchun mobil telefon kamerasi yetarli.

2. Fotosuratlar bilan ishlash texnologiyasi insonga o'tmishga ruhiy sayohat qilish, ba'zi tuyg'ularni boshdan kechirish va ularni ishlashga imkon beradi. Vizual analizatorning ishi miya ishini rag'batlantiradi, odamga fikrlash va mantiq yordamida idrok etishning iloji bo'lmagan narsani tushunishga yordam beradi.

3. Texnika o'zini o'spirin deviant xulq-atvorini to'g'irlashning samarali vositasi sifatida ko'rsatdi. Fototerapiya jarayonida o'spirinlar qadriyatlar yo'nalishlari tizimini, shaxsning axloqiy tamoyillarini shakllantirishni rivojlantiradilar.

Ushbu texnikaning kamchiliklariga quyidagilar kiradi:

1. Fototerapiyaning asoratlaridan biri bu salbiy hissiyotlarning uyg'onishi. Psixolog uchun mashg'ulot davomida mijozning hissiy holati dinamikasini kuzatish muhimdir. Salbiy his-tuyg'ular paydo bo'lgan taqdirda sessiyani to'xtatish tavsiya etiladi. Keyingi uchrashuvda mijozning rasmga salbiy munosabatini muhokama qilishni unutmang.

2. Issiq tabiatli mijozlar uchun fotosuratlar bilan ishlash nazoratsiz tajovuzni keltirib chiqarishi mumkin. Mijoz psixologni yoki o'zini urishi mumkin.

Psixologning ishidagi fototerapiya – o'spirinlarning xulq-atvorini to'g'irlash, mijozlar hayotda mazmunli bo'lish, ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish va oilaviy munosabatlarni uyqunlashtirish uchun samarali vosita. Amaliy psixologlar ushbu ish texnologiyasidan psixoemotsional buzilishlarni tuzatish uchun foydalanadilar.

Bugungi kunda ushbu ish uslubi nafaqat psixologiyada, balki pedagogika, tibbiyot, ijtimoiy ish, biznesda ham qo'llaniladi.

Kollajda inson jurnalidagi rasmlarni birlashtirib, badiiy asar yaratadi. Kollaj art-terapiya uchun juda yaxshi mashg'ulotdir, chunki u boshqa badiiy faoliyatlarga qaraganda kamroq xavf tug'diradi. Ko'plab insonlar rasm chizishdan asabiylashishi mumkin, chunki ular ko'p yillar davomida badiiy ijod qilmaganliklari, o'zlarini san'atda «yaxshi» emasligi yoki nimadir yaratishni nimadan boshlashni bilmasliklari mumkin. Kollaj rasmlari insonga aytmoqchi bo'lgan narsalarini ifodalovchi rasmni topish uchun ajoyib usul bo'lishi mumkin.

Terapevtlar oldindan kesilgan rasmlarni yig'ish juda foydali bo'lishi mumkinligini aytib o'tishadi. Mijozlarga jurnallar to'plamini ko'rib chiqish uchun ularni taqdim etish, ko'p vaqt talab qilishi va chalg'itib qo'yishi mumkin.

Shunda terapevt ikkita kollaj qutisini saqlab qo'yadi, ulardan biri rasmlar uchun, ikkinchisi so'zlar va iboralar uchun. Ba'zi art terapevtlar o'zlarining rasmlarini odamlar, hayvonlar, narsalar va joylar kabi toifalarga ko'ra saralashadi.

Tasvirlarni qidirishda terapevtlar turli xil rasmlarni to'plashga harakat qilishadi – odamlar turli xil hissiyotlar, juftliklar va oilalar, joylar va tabiat manzaralari, hayvonlar, oziq-ovqat, mashinalar va hokazo odatda ulardan bir nechtasi bo'ladi.

Kollaj terapiyasini amalga oshirish bosqichlari:

– avval mijozlar o'zlari barcha rasmlarini tanlashlariga terapevt tomonidan ruxsat beriladi, so'ngra terapevt bilan yetarlicha katta hajmdagi qog'ozni tanlanadi;

– terapevt kelgan mijozlarga qaychi taklif qiladi, shunda ular rasmlarni kesib tashlashni yoki qirralarini qirqishni tanlashi mumkin – ba'zi mijozlar qirralarning qirrali bo'lishiga qarshi bo'lmasligi bilan, ba'zilari esa chiroyli qilib qirqishga mukammallik deb qarashi bilan ajralib turishini ta'kidlaydi.

– kollajga qo'shilishi va aralash muhit yaratilishi uchun markerlar, moy pastellari yoki bo'yoqlar kabi qo'shimcha vositalar berilishi mumkin.

## **Kollaj tayyorlashning g'oyaviy turlari:**

- Oila haqida kollaj
- Tuyg'ular haqida kollaj
- Shaxsiyat to'g'risida kollaj (ichki va tashqi)
- Umidlar yoki orzular haqida kollaj

### *Oila haqida kollaj:*

Kollajda har bir oila a'zosini aks ettirish uchun bitta rasmni tanlash yoki oila madaniyati va qadriyatlari haqida nimanidir ifodalovchi rasmlarni tanlash kerak.

### *Tugallangan kollajni o'rganish:*

Joylashtirish – rasmlar bir-biriga yaqinmi yoki bir-birining ta'siridan chiqib ketadimi yoki bir-biridan uzoqqa tarqaladimi?

Hajmi – kollajda bir yoki bir nechta oila a'zosi ustunlik qiladimi?

Tanlangan rasmlar – har bir rasm o'zi vakili bo'lgan shaxslar haqida nima deydi?

### *Shaxsiyat to'g'risida kollaj:*

Ushbu kollajning boshqa qiziqarli variantlari qutining ichki va tashqi qismlaridan yoki niqobning old va orqa qismlaridan foydalanishdir.

Ushbu turdagi kollaj yo'riqnomasida bir nechta farqlar mavjud, ammo asosiy g'oya – bu boshqalarga ko'rsatadigan narsaning ichki tomonida yashirgan narsalar bilan farqini o'rganishdir. Buning eng oddiy usuli – kartaga o'xshab yarmiga buklangan katta qog'ozdan (11x17 kabi) foydalanish.

Tashqi tomondan, boshqalar sizni qanday qabul qilishini va ularga nimani ko'rsatayotganingizni aks ettiruvchi kollaj tasvirlari. Ichkarida ko'pchilik siz haqingizda bilmaydigan yoki siz yashirgan narsalarni kollaj qiling.

Kollaj, shuningdek, kelajakka bo'lgan umidlarni tasavvur qilishga yordam beradi.

Terapiya tugashi bilan ko'pgina bemorlarda kelajakka bo'lgan umid va orzulari haqida kollaj yarata boshlaganliklari aniqlangan.

Xulosa qilib aytganda, odamlarning turli muammolari bilan ishlashda fototerapiyadan foydalanishga misollar keltiramiz.

Shunday qilib fotografiyaning vazifalari va fototerapistlar ishlaydigan sohalarga asoslanib, ushbu psixoterapiya vositasi, bizning fikrimizcha, uning samaradorligini ko'rsatadigan auditoriya haqida xulosa qilishimiz mumkin:

- muammolar, odamlar yoshi bilan bog'liq o'zgarishlarni qabul qilish (tana tuzilishi xususiyatlari bilan o'smirlar, katta odamlar va boshqalar);

- jamiyatda moslashish muammolari bo'lgan kishilar (xarakter hislatlari tufayli, mehribonlik uylaridagi kishilar va boshqalar);

- ruhiy tushkunlik, kayfiyat buzilishi bo'lgan odamlar;

- moddalarni suiiste'mol qiluvchi odamlar (alkogol, giyohvandlik, tamaki chekish va boshqalar);

- qiyin oilaviy vaziyatda o'zlarini topishga;

- post-travmatik odamlar bilan stress buzilishida;

- imkoniyati cheklangan insonlar.

### **Nazorat savollari.**

1. Fototerapiya ahamiyatini tushuntiring.
2. Fototerapiya tarixi haqida so'zlab bering.
3. Fototerapiyaning stress va depressiyadan chiqishdagi ahamiyatini so'zlang.
4. Fototerapiyaning motivatsion jihatini izohlang.
5. Fototerapiya turlarini ayting.
6. Fotoni psixologiyadagi o'rmini tushuntiring.

## GLOSSARIY

**Art terapiya** – muayyan san'at shakliga mansub janr bo'yicha ham, psixokorrektiv terapevtik qo'llanilish yo'nalishi va texnologiyasi bo'yicha ham aniqlanadigan farq va xususiyatlarga ega bo'lgan psixokorrektiv metodlar majmuidir.

**Atributsiya** – badiiy asarning asarning asilligi, yaratilgan joyi, vaqtini aniqlash. Atributsiya muzey ishining eng muhim sohalaridan biridir.

**Biblioterapiya** – kitob bilan davolashni anglatadi. Psixolog va psixoterapevtlar mijozga terapevtik maqsadlarda o'qish uchun maxsus tanlangan adabiyotlarni taklif qilishadi.

**Bo'yoq** – rassomlar va ayrim shaxslar tomonidan rangtasvir asarlarini yaratishda va badiiy bezak ishlarida ishlatiladigan maxsus turli rangdagi qorishma. Rassomlar va ayrim shaxslar tomonidan rangtasvir asarlarini yaratishda va badiiy bezak ishlarida ishlatiladigan maxsus turli rangdagi qorishma.

**Dramaterapiya** – teatr va sahna asari, spektakl sahnalashtirish jarayonida psixologik muammo bilan ishlash metodi.

**Ertakterapiya** – bu shaxsga (odatda bolaga) zarur axloqiy me'yorlar va qoidalarni yetkazishning bir usuli.

**Fototerapiya** – san'at bilan davolash usullaridan biri hisoblanadi. Bu atama fotografiyaning terapevtik va korreksion ishlatilishi, psixologik muammolarni hal qilish uchun ishlatilishi, shuningdek, shaxsni rivojlantirish va uyg'unlashtirish bilan bog'liq psixotexnika majmuini anglatadi.

**Gabitologiya** – inson tashqi qiyofasining o'ziga xos xususiyatlarini inson ongida aks etishi qonuniyatlari bilan bir qatorda turli tasvirlar bo'yicha odamlarning aynan o'xshatish usullari va vositalarini o'rganadigan fan sohasi.

**Imagoterapiya** – imagoterapiya (lotin imago-tasviridan) badiiy terapiya turlari orasida alohida o'rin tutadi. Uning asosida psixoterapevtik

jarayoni yotadi. Imagoterapiya tasvir haqida, shuningdek, shaxs va tasvirning birligi haqida nazariy pozitsiyalarga asoslanadi.

**Izoterapiya** – tasviriy faoliyat orqali davolash ta'siri, tuzatish – art terapiyaning eng keng tarqalgan turlaridan biri izoterapiya (chizish, modellashtirish) hisoblanadi.

**Kinezoterapiya** – psixoemotsional holatlar va boshqa kasalliklarni tuzatishda raqsh terapiyasi, motorli ritmik mashqlardan foydalanish.

**Kleymo** – (nemischa Kleim, (ba'zi manbalarda inglizcha clam) tarjimada «kley, aralashma, plastr») ma'nolarini anglatadi. Badiiy hunarmandchilik mahsulotlarida esa kleymo – hunarmand yoki ustaxona belgisini aks ettirib, muhr, imzo, firma markasi, muallif tamg'asi sifatida e'tirof etilib, mahsulotning sifati va yaratilgan vaqti, joyi kabi ma'lumotlarni ham umumlashtiradi.

**Mandalaterapiya** – bu odamga hayotiylik baxsh etuvchi, inson kimligini anglashga yordam beradigan eng kuchli va samarali vositalardan biridir.

**Musiqqa terapiya** – musiqqa terapevtik yoki tuzatuvchi maqsadlar uchun ishlatiladigan san'at terapiyasining bir turi.

**Neyrografika** – ong osti bilan ishlashning vizual usuli va hayotni yaxshiroq o'zgartirishning samarali metodidir.

**Obrazoterapiya** – obrazlar vositasida psixologik muammolar bilan ishlash metodi.

**Qo'g'irchoq terapiya** – qo'g'irchoq terapiyasi bolalar bilan ishlashda qo'llaniladi va sevimli qahramon (ertaklar, multfilmlar, o'yinchoqlar) tasviri bilan identifikatsiya qilishga asoslanadi. Bu usul turli xulq-atvor buzilishlari, qo'rquvlar, kommunikativ sohani rivojlantirishdagi qiyinchiliklar va boshqalar uchun qo'llaniladi.

**San'atshunoslik integratsiyasi** – bir-biriga munosib tarzda rivojlangan tarmoqlar.



## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

### Asosiy adabiyotlar:

1. Ismailova J. Muxamedova M. Zamonaviy jahon muzeyshunosligi. – T.: PREMIER PRIENT, 2013. – 312 b.
2. Ismailova J., Nishonova K., Muxamedova M. Muzey va jamiyat. – T.: Chinor ENK, 2015. – 176 b.
3. Никитин Н. Арт терапия: учебное пособие. – Москва: Когито-центр, 2014.
4. Abdullaev N. San'at tarixi. –T.: San'at, 2006. T. 2. – 192 b.
5. Egamberdiev A. Tasviriy san'at va me'morchilik tarixi. O'quv qo'llanma. – T.: O'qituvchi, 2007. – 160 b.

### Qo'shimcha adabiyotlar:

6. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016-yil yakunlari va 2017-yil istiqbollariga bag'ishlangan majlisidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. Xalq so'zi gazetasi. 2017-yil 16-yanvar, №11.
7. O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi. 2017-yil 7-fevral, PF-4947-son Farmoni // lex.uz
8. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining Qo'shma majlisidagi nutqi. Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: «O'zbekiston», 2016. – 56 b.
9. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning

asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: «O'zbekiston», 2017. – 104 b.

10. Всеобщая история искусств. – М.: Искусство, 1956. Т. 4: Искусство 17 – 18 веков / под общ ред. Ю. Д. Колпинского и Е. И. Ротенберга. – 1963. – 479 с.

11. Искусство XVIII века / общ. ред. А. М. Кантор. – Москва: Искусство, 1977. – 376 с.

12. Искусство: Живопись. Скульптура. Архитектура. Графика.: кн. для учителя. В 3 ч. Ч. 2. Искусство Западной Европы XVII – XX веков / сост. М. В. Алпатов, Н. Н. Ростовцев. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1988. – 286 с.

### Internet saytlar

14. [http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9363903](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9363903)

15. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)

16. [www.google.com](http://www.google.com)

17. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)

18. [www.wikipediya.ru](http://www.wikipediya.ru)

19. [www.artyx.ru](http://www.artyx.ru)

20. [www.biblioteka.ru](http://www.biblioteka.ru)

**G.ORIFJONOVA**

**ART TERAPIYA**

*(o'quv qo'llanma)*

Muharrir *N.Pulatova*  
Tex. muharrir *M.Talipova*  
Sahifalovchi *N.Raimova*

Bosishga ruxsat etildi 21.12.2020. Бичими 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>

Ofset qog'ozi. «Tayms» garniturası.

Shartli bosma tabog'i 8.0. Nashr hisob tabog'i 7,44.

Adadi 100 nusxada. Buyurtma № 21-12.

«IMPRESS MEDIA» MCHJ bosmaxonasida chop etildi

Manzil: Toshkent sh., Qushbegi ko'chasi, 6-uy.



ISBN 978-9943-6936-2-1

