

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА-МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН БАДИИЙ АКАДЕМИЯСИ
КАМОЛИДДИН БЕҲЗОД НОМИДАГИ МИЛЛИЙ
РАССОМЛИК ВА ДИЗАЙН ИНСТИТУТИ**

“МУЗЕЙШУНОСЛИК” кафедраси

**“АРТ ТЕРАПИЯ ”
фанидан**

МАЪРУЗАЛАР ТЎПЛАМИ

Таълим соҳаси: 150000 – Санъат

Таълим йўналиши: 5151900 – Музейшунослик (музей предметлари
экспертизаси, консервациялаш ва таъмирлаш)

Тошкент-2020

МАЪРУЗА МАШҒУЛОТЛАРИ

1-мавзу. Арт терапия тушунчаси ва моҳияти

Режа:

1. Арт терапия – психокоррекция усули сифатида.
2. Арт терапия турлари.
3. Арт терапияни қўллашнинг ўзига хос жиҳатлари.

Таянч тушунчалар: *арт терапия, музика терапияси, имаготерапия, қўғирчоқ терапия, драматерапия, коллаж, изотерапия, кинезитерапия.*

Арт терапия – психокоррекция усули. Бу аллақачон бир неча марта яхши натижалар кўрсатган метод. Муомала жараёнида санъатнинг деярли барча турлари инсоннинг рухий-эмоционал ҳолатини яхшилади. Беморнинг ички муаммоларига ижобий таъсир кўрсатади, кўркувларини, хоҳиш-истакларини ва мақсадларини англашни ва уларни мавжуд бўлган ижодий йўллар орқали ифодалашни ўргатади.

Арт терапияси ва рассомчилик кўпинча бир-бири билан тўлдиради. Бемор ўз асарларида "очилади". Бу шифо жараёнининг бошланиши. Устоз кўпинча тегишли тайёргарликдан ўтган рассом, психолог ёки психотерапевт бўлади. Арт терапия – катталар ва болалар қоғозда ҳар қандай: ғазаб ва кувонч, ғазаб ва севги ҳис-туйғуларини ифода қилиш имконини беради. Инсоннинг бадиий қобилияти бор ёки йўқлиги муҳим эмас.

Арт терапия турлари қандай ишлайди?

Санъатнинг ҳар қандай тури даволаш учун ишлатилиши мумкин. Расм чизиш, лойдан нарса ясаш, оригами ёки аппликация. Шунингдек, рақс музика, ва кино ҳам. Нима танлаш яхшироқ – психолог сизга айтади. Инсон ўз ички ўзлигини акс еттирувчи асарлар яратганда машғулотларда фаол бўлиши мумкин. Ёки пассив ҳолда, арт терапевт билан биргаликда бемор бошқа одамларнинг расмларини, музикаий композицияларни ва рақсларини таҳлил қилади. Машғулотларнинг индивидуал ёки гуруҳли турлари ҳам мавжуд. Гуруҳлар ёпиқ ва очиклар турларга бўлинади.

Одатда ёпиқ гуруҳларда иштирокчилар умумий муаммо билан бўлишади-масалан, фобияларни энг иб ўтиш. Очик гуруҳларда турли ёшдаги одамлар йиғилади, иштирокчилар исталган вақтда келиб ёки жамоадан кетиши мумкин. Санъат орқали сиз ҳиссиётларга берилиб, психодиагностика ўтказишингиз, ижодкорликни ривожлантиришингиз ва ўз-ўзини ҳурмат қилишингиз, фикрларингиз, кайфиятингиз ва хатти-ҳаракатингизни назорат қилишни ўрганишингиз мумкин. Беморлар ҳам уларнинг ҳақиқий истакларидан хабардор бўладилар. Улар ҳаёт ҳақида оптимистик дунёқарабини ривожлантириш, бошқалар билан муносабатларни ўрнатишни ўрганишади.

Арт терапия кимларга зарур?

Ушбу турдаги даволаниш учун ҳеч қандай контрэндиқациялар ёки чекловлар йўқ. Бундан ташқари, у ҳар қандай бошқа йўл билан ўзларини ифода қилиш учун қодир бўлганларга ҳам мумкин. Масалан, аутизмли болалар, муте ёки қар беморлар ҳам бадий терапия машқларини бажаришлари мумкин. "Арт терапия"кимга тавсия этилиши мумкин? Масалан сизда қуйидаги ҳислатлар бўлса фойдали бўлади:

1. Паст самооценка (ўзига бўлган паст баҳо, ҳурмат).
2. Депрессия ёки стресс ҳолати.
3. Яширин қўрқувлар.
4. Ўзини ёлғиз ҳис қилиш.
5. Асабийлашиш, кайфиятнинг тез ўзгариши.
6. Ҳаётдаги маълум даврлар-ўсмирлик, ҳомиладорлик, қарилик.
7. Ривожланишнинг кечикиши.
8. 8. Бошқалар билан муносабатлар ўрнатишда ишончсизлик.

АРТ ТЕРАПИЯ УСУЛЛАРИ

Арт терапияни бирор усулини танлганда, пациент изотерапия, мусиқа, қум ва эртак билан даволаш ва ҳар қандай бошқа турдаги ижод усулини танлаши мумкин. Машғулотлар одатда 1-2 соат давом этади ва ҳафтада бир неча марта ўтказилади. Психолог бемор ёки гуруҳ билан

учрашиб, қулай материалларни танлаб, иш бошлашни таклиф этади. Тинч, дўстона муҳитда мутахассис иштирокчиларга ўз ҳиссиётлари ёки тактил ҳис-туйғуларига эътибор қаратишга ёрдам беради. Ижодий жараён тугагач, беморлар натижаларни психолог билан муҳокама қиладилар. Бу ерда бадий терапия машқлари намуналари мавжуд:

1. Сюжетни чизиш. Психолог маълум бир мавзу бўйича расм чизишни таклиф қилади ва у иштирокчининг ҳис-туйғуларини акс эттириши керак. Ишни муҳокама қилиш пайтида мутахассис сизнинг ҳиссий ҳолатингизни тушунишга ёрдам беради.

2. Коллаж қилиш. Гуруҳ аъзолари бир мавзуда коллаж қилишади. Бу сизнинг орзу ва ҳаёт мақсадларини акс эттириши мумкин. Шу тариқа психолог ёрдамида сиз ўзингизни бахтли қиладиган йўлни режалаштира оласиз. Коллаж илҳом манбаи бўлади.

3. Мусиқа ёрдамида чизиш. Сиздан мусиқий композицияни тинглаш ва ҳиссиётларингизни қоғозга тушириш талаб этилади. Бзовталиқ кетади, кайфият кўтарилади, куч-қувват сезасиз.

"Арт терапия" (art – санъат, theography – даволаш), сўзма-сўз таржима санъат даволаш сифатида деган маънони англатади. Бу ижодкорлик билан бирлаштирилган мулоқотнинг терапевтик таъсирига асосланган усул ҳисобланади. Арт терапия психотерапиянинг нисбатан янги усулидир. Санъат билан даволаш усуллари дастлаб нацистлар лагерларида стресс олган болалар билан ишлаш учун ишлатилган.

"Арт терапия" атамаси илк бор 1938-йилда Adrian Хилл томонидан сил касаллиги билан оғриган беморлар билан олиб борган ишларда қўлланилган ва тез орада кэнг тарқалган. Айни пайтда, у шифохоналарда ва руҳий саломатлик марказларида ўтказилади.

Арт терапия – санъатнинг инсоннинг ҳиссий ва шахсий-семантик соҳаларига, унинг муносабатлари тизимига, биринчи навбатда, тасвирий санъатга, шунингдек, тасвирий санъатга оид ижодий фаолиятга кучли таъсир кўрсатишга асосланган психотерапиянинг ихтисослашган шаклидир.

Арт терапиясининг стратегик мақсади – мижознинг ўз-ўзини ифода этиш ва ўз-ўзини билишини санъат орқали ривожлантириш орқали шахсий ривожланишни уйғунлаштириш, шунингдек, атрофдаги дунёнинг ҳақиқатини ҳисобга олган ҳолда конструктив ҳаракатлар қилиш қобилиятини ривожлантиришдир. Бу арт терапиянинг энг муҳим тамойили-мазмун, шакли ва сифатидан қатъи назар, ижодий тасвирий фаолиятнинг барча маҳсулотларини тасдиқлаш ва қабул қилишни назарда тутди.

Арт терапия – муайян санъат шаклига мансуб жанр бўйича ҳам, психокорректив терапевтик қўлланилиш йўналиши ва технологияси бўйича ҳам аниқланадиган фарқ ва хусусиятларга эга бўлган психокорректив методлар мажмуидир.

Арт терапияси санъат воситасида таъминланганлиги сабабли, унинг тизимлилиги, аввало, санъат шакллариининг ўзига хослигига асосланади (музыка – музыка терапияси; тасвирий санъат – изотерапия; театр, тасвир – образотерапия; адабиёт, китоб – библиотерапия, рақс, ҳаракат – кинезитерапия). Ўз навбатида, бадий терапиянинг ҳар бир тури субспектларга бўлинади.

Музыка терапияси – музыка терапевтик ёки тузатувчи мақсадлар учун ишлатиладиган санъат терапиясининг бир тури. Ҳозирги кунда музыка терапияси психо йўналиш (тиббиёт ва психологияда) бўлиб, у таъсир этишнинг икки жиҳатига асосланади: психосоматик (тана функцияларига терапевтик таъсир етувчи) ва психотерапия (музыка билан шахс ривожланишидаги оғишларни тузатиш, психо-эмоционал ҳолат). Бу музиканинг катартик (тозалаш) таъсири бўлиб, уни ривожланиш муаммолари бўлган болалар билан коррекцион ишларда ишлатиш имконини беради.

Кўп тадқиқотлар бўйича музыка терапия (В. М. Бекхтерев, С. С. Корсаков, Б. В. Асафев, Л. А. Мадел, Л. С. Брусиловский, И. Р. Таркханов, Л. А. Батурина, И. В. Темкин, Петрушин В. И.) даволаш ва тузатишга таъсири қуйидагича этиб белгиланди:

- Психовегетатив жараёнларни, организмнинг физиологик функцияларини тартибга солиш;
- катарсис, психоэмоционал ҳолатни тартибга солиш;
- ижтимоий фаолликни ошириш, янги ҳиссий ифода воситаларини эгаллаш;
- янги ижобий муносабат ва хатти-ҳаракатларни ўзлаштиришга кўмаклашиш, коммуникатив функцияни тузатиш;
- ижодий кўргазмаларни фаоллаштириш.

Кинезитерапия. Психоэмоционал ҳолатлар ва бошқа касалликларни тузатишда рақс терапияси, моторли ритмик машқлардан фойдаланишнинг ижобий таъсири бир қатор муаллифлар томонидан тасдиқланган (В. М. Бехтерев, А. М. Bernstein, В. А. Гиляровский, В. А. Гринер, Д. С. Озерецкий, Г. А. Волкова ва бошқалар.). Рақс даволаш қўллаш қалбида стресс натижасида пайдо рақс орқали мушак таранглигини олиб ташлаш ҳисобланади. Беморнинг психоэмоционал ҳолатларини тузатишда ҳаракатлардан фойдаланиш ҳиссий тажрибалар ва тана таранглиги ўртасидаги яқин муносабатлар тамойилига, тана терапияси назариясига асосланади.

Имаготерапия (лотин имаго-тасвиридан) бадий терапия турлари орасида алоҳида ўрин тутди. Унинг асосида психотерапевтик жараёни ётади. Имаготерапия тасвир ҳақида, шунингдек, шахс ва тасвирнинг бирлиги ҳақида назарий позицияларга асосланади. Бунга мувофиқ, имаготерапиянинг вазифалари:

- ҳиссий ресурсларни мустаҳкамлаш ва бойитиш ва алоқа имкониятлари;
- таълимнинг салбий ҳолатларга муносиб жавоб бера олиши ва воқеалар кечишига мос ролни бажара олиши унинг деформацияланган киёфасидан адекват йўл олиш ва шу йўл билан "қочиш"»;

- шахсни тиклашда мустақил аҳамиятга эга бўлган махсус кўрсатилган "терапевтик" тасвирни ижодий қайта ишлаб чиқиш қобилиятини ривожлантириш;

- ҳаётий тажрибани ўз вақтида сафарбар эта олиш қобилиятини тарбиялаш, иродавий сифатларни тарбиялаш, ўз-ўзини тартибга солиш қобилиятларини;

- ҳаётни янги мазмун билан бойитувчи имаготерапия жараёнига муайян ижодий қизиқиш уйғотиш.

Қўғирчоқ терапияси болалар билан ишлашда қўлланилади ва сеvimли қаҳрамон (эртақлар, мультфильмлар, ўйинчоқлар) тасвири билан идентификация қилишга асосланади. Бу усул турли хулқ-атвор бузилишлари, кўрқувлар, коммуникатив соҳани ривожлантиришдаги қийинчиликлар ва бошқалар учун қўлланилади. Қўғирчоқ терапияси технологияси бола учун бирор белги ёрдамида травматик вазият билан боғлиқ "ўйин" ҳикоя тарзида амалга оширилади. Ўйин давомида ҳикоянинг драматургиясини бола қўлга олиши ва у қаҳрамонга ҳамдардлик билдириб, у билан муаммони аниқлашини таъминлаш зарур. Ҳикоя очилар экан, боланинг ҳиссий зўриқиши ортиши керак. Бунинг учун сюжет охиридаги зиддиятнинг "юзга чиқиши" билан, максимал даражага етиши билан, зўравон ҳиссий реакциялар (йиғи-сиғи, кулиш) билан алмаштирилиб, зўриқиш чиқариш билан" ўсиб боровчи " асосга қурилади. "Спектакл" ни тугатгач, бола ўзини энг ил ҳис қилиши керак. Театр ҳаракатида бошланиш, тиргак (қаҳрамонга бирор нарса таҳдид солганда) ва деноуэмент (қаҳрамон ғалаба қозонганда) бўлиши жуда муҳимдир. Охири ҳар доим ижобий бўлиши керак.

Тасвирий фаолият орқали даволаш таъсири, тузатиш – арт терапиянинг энг кенг тарқалган турларидан бири изотерапия (чизиш, моделлаштириш) ҳисобланади.

Изотерапия индивидуал ёки гуруҳ тарзда ўтказилиши мумкин. Бу метод йўналишлари :

- мавжуд тасвирий санъат асарларидан беморлар томонидан таҳлил ва талқин қилиш орқали фойдаланиш;

- тасвирий санъатда мустақил ижодий фаолиятга ундаш.

Изотерапия тиббиётнинг турли соҳаларида: психиатрия, терапия ва тиббий ва махсус психологияда психокорректив амалиётда кэнг қўлланилади. Тиббиётда изотерапиядан фойдаланиш орқали даволаш ва реабилитация орқали ҳамда психология — катта даражада тузатиш ва профилактика қилиш имконияти вужудга келди. Изотерапия турли муаммоларга дуч келган болалар билан ишлашда ижобий натижалар беради — ақлий заифлик, нутқ қийинчиликлари, эшитиш бузилиши, ақлий заифлик ва аутизм, оғзаки алоқа қийинчиликларида. Кўп ҳолларда, чизилган даволаш тасвир болага ўз психологик муаммолар билан энг иш учун ёрдам беради, психотерапевтик вазифасини бажаради. Бу ҳолда тасвиолаш терапияси, биринчи навбатда, бола шахсининг ривожи сифатида, унинг дунёга бўлган муносабатининг рамзий ифодаси сифатида қаралади.

Болалар билан ишлашда психотерапиянинг мослашувчан шаклларида фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга бўлиб, бадиий терапия болани йўқотиш, тажриба ўтказиш ва низоли вазият ёки уларнинг психикаси учун энг қулай усулдаги муаммодан хабардор бўлиш имкониятини беради. Боланинг ўзи, одатда, унга нима бўлаётганидан хабардор эмас, шунинг учун у ўзини жуда ташвишли ҳис қилади.

Расм чизиш боланинг ўзини ҳис қилиши ва англашига имкон беради, ўз фикр ва туйғуларини эркин ифода этади, зиддиятлардан ва кучли ҳиссиётлардан озод бўлади, ўзи бўлишга, орзу ва умид қилишга ёрдам беради. Расм чизиш орқали бола ўз ҳис-туйғулари ва кечинмалари, истак ва орзуларига урғу беради, турли вазиятларда ўз муносабатларини қайта тиклайди ва оғриқсиз, баъзи кўрқинчли, ёқимсиз ва шикастли тасвирлар билан алоқага киришади.

Арт терапия дарсларида асосий мақсад билвосита диагностика ва айрим тарбиявий вазифаларни ҳал қилиш билан биргаликда даволаш ва

коррекцион ишлар ҳисобланади. Арт терапия иштирокчиларга юқори даражада эркинлик ва мустақиллик беради. Спонтан ижодий фаолият рағбатлантирилади.

Арт терапия техникаси психологик ўз-ўзини идрок, хиссий қўллаб-қувватлаш керакли ўзгаришларга эришиш ва инсонга йўналтирилган хатти-ҳаракатларни ривожлантиришга қаратилган.

Шундай қилиб, арт терапия ҳар бир иштирокчига ўз табиатига кўра ривожланишда илгарилаб боришга, кўпроқ болаларга муваффақият билан таққослашдан ноқулай, уятчан, хафа бўлиб қолмасликка имкон беради. Шу билан бирга гуманистик ёндашув эълон қилинмайди, балки аслида амалга оширилади.

Арт терапияси амалга оширишда сиз муайян қоидаларга риоя қилишингиз керак. Шундай қилиб, арт-терапевтик жараёнда буйруқлар, кўрсатмалар, талаблар ва мажбурлашни қабул қилинмайди. Бола ижодий фаолият турлари ва мазмунини, кўргазмали материалларни танлаш, шунингдек, ўз темпида ишлаш ҳуқуқига эга.

Арт-терапевтик диагностиканинг ўзига хослиги унинг болага нисбатан инсонийлигидадир. Диагностика ва даволаш жараёнлари бир вақтнинг ўзида содир бўлади. Шу билан бирга, бола ва психолог ўртасида хиссий, ишончли муносабатларни ўрнатиш осонроқ.

Болалар чизмаларини талқин қилиш учун бадий-терапевтик ёндашув, шубҳасиз, бундай таҳлил элементлари мавжуд бўлса-да, расмий хусусиятларни миқдорий ва сифатли таҳлил қилиш билан чекланмайди. Ўз-ўзидан тасвирларни онгсиз ифодалаш воситаси деб ҳисоблаб, интерпретация учун маълумотнома элементлари танланади: тасвир таассуроти, унинг қисмларининг жойлашиши, деталларнинг ранглари ва бошқалар. Тасвирларни талқин қилишда сиз:

1. Айрим буюмлар нима учун ноодатий тарзда чизилганига эътибор беринг.

2. Чизмани йўқ ёки йўқолган нарсалар нуқтаи назаридан ўрганиб чиқинг. Йўқолган элементлар муҳим бўлиши мумкин, улар бу одамнинг ҳаётида етишмаётган нарсани кўрсатиши ёки англатиши мумкин.

3. Расмнинг марказида чизилган нарса кўпинча муаммонинг моҳиятини ёки бу одам учун муҳим бўлган нарсаларни кўрсатади.

4. Тасвирланган нарсалар, ҳайвонлар, одамларнинг муҳим ўлчамлари ва нисбатлари. Бўрттириб катта рақамлар нарса ошириш учун мўлжалланган, ва ҳаддан ташқари камлиги камситишни англатади.

5. Кўпинча, шакл ёки объектнинг айрим қисми бузилган нисбатлар билан тасвирланган бўлиши мумкин. Бу муаммонинг алоҳида эътибор керак майдони рамзи бўлиши мумкин.

6. Варақнинг юқори қисмидаги горизонтал чизиқ, осмонни ифодалайди ёки фақат чизилган чизиқ "рассом"га психологик таъсир қиладиган нарсаларни кўрсатиши мумкин. Кўп ҳолларда, бу" нарса " унинг учун юқдир, чунки у инсон кўркувни ҳис қилади.

Чизиш усулининг афзаллиги шундаки, сиз ўзингизни иложи борида ифодалашга ва психотравматик вазиятларни аниқлашга имкон беради, шунингдек, кўплаб ақлий функцияларнинг мувофиқлаштирилган иштирокини талаб қилади: фикрлаш, нутқ, вакиллик, хотира, тасаввур.

Арт терапия травматик воқеалар ва вазиятларни омон қолиш учун болани ёрдам, бир психотерапевтик вазифасини бажаради ҳиссий мувозанатни тиклаш, психологик ҳимоя шакллантириш ва ўсишини таъминлайди. Салбий эмоционал ҳолатларни тузатишнинг энг самарали усулларида биридир.

Шуни таъкидлаш керакки, бола билан ишлаш эҳтиёткорлик ва нозикликни талаб қиладиган жараён бўлиб, психотерапевт қалбида содир бўлаётган нарсалар боланинг қалбида содир бўлаётган нарсалар билан ўзаро боғлиқ жараёндир. Психологнинг тасвирда акс этган боланинг кўпинча онгсиз ва новербал ўз ҳолати ва кечинмаларини бевосита идрок этиши ва

тушуниши чизмада тасвирланган нарсалар асосида суҳбат ўтказиш имконини беради.

Шу нуқтадан терапевтик жараён қуйидаги босқичлардан ўтиши мумкин:

1. Боланинг расм чизиш жараёнига, асарнинг ўзига бўлган муносабатини аниқлаштириш. Боланинг ўзига нисбатан пайдо бўлган ҳис-туйғуларини, ҳис-туйғуларини чизиш жараёнига улашиш учун ҳаракатлар олиб борилади. Натижада бола ўзидан, нима қилаётганидан кўпроқ хабардор бўлади.

2. Тасвирданинг бола нуқтаи назаридан тавсифи. Бола чизган таассуротларини ўзи билан баҳам кўради, уни истаганча тасвирлайди. Бу ўз-ўзини англашнинг кейинги босқичидир.

3. Чизма мазмунини муҳокама қилиш. Чизма мазмуни, унинг қисмлари ва деталлари, пайдо бўлган нарсалар, одамлар ва ҳайвонларнинг тасвирлари муҳокама қилинади. Тасвирланган вазият ва у билан боғлиқ бўлган барча нарсалардан келиб чиқадиган ўзига хос ҳис-туйғулар гапирилади ва муҳокама қилинади. Зарур ишлар тажрибалар билан амалга оширилади.

4. "Мен" сўзидан фойдаланиб чизманинг тавсифи қилиш. Терапевт боладан "мен" (агар тегишли бўлса) сўзидан фойдаланиб, расмни худди расмнинг ўзи каби тасвирлашни сўрайди.

5. Идентификация. У нарса ёки киши билан уларни белгилайди, шундай қилиб, чизмада бола учун муҳим бўлган маълумотлар танланади. Бу босқичда бола диққатини янада жамлашга эришилади ва ўз-ўзини англаш ўткирлашади.

6. Тасвирнинг харфлари билан ишлаш. Боладан унинг чизган икки харфи ёки тасвир ёки объектнинг қарама-қарши томонлари (масалан, меҳр ва ғазаб, севги ва нафрат, ғам ва қувонч, куч ва ожизлик, ёки тасвирнинг бахтли ва қайғули томони) ўртасида диалог ўтказиш талаб қилинади.

7. Чизманинг ранг схемасини муҳокама қилиш. Терапевт боладан рангга эътибор беришни сўрайди: бу нимани англатади, нима дейди.

8. Ҳаётий вазиятлар билан алоқа ўрнатиш ва уларни муҳокама қилиш. Бу босқичда реал ҳаётий вазиятлар ёки расм чизишдан келиб чиқадиган ёки суҳбат жараёнида юзага келадиган ҳикоялар ишлаб чиқилади. Иш жараёнида ташқи кўринишлар кузатилади: боланинг овоз тонуси, тана ҳолати, юз ифодаси, имо-ишоралар, нафас олиш, паузалар хусусиятлари. Жимлик назорат қилиш, фикрлаш, эслаш, ташвиш, кўрқув, хабардорлик, қаршиликни англатиши мумкин.

Шундай қилиб, биз арт терапия бошланғич мактаб болаларда ҳиссий касалликларни тузатиш учун энг яхши ва энг самарали йўлларида бири ҳисобланади.

Арт терапия билимнинг турли соҳалари – психология, тиббиёт, педагогика, маданиятшунослик ва бошқаларни бирлаштирадиган фанлараро ёндашувдир. Бадиий амалиётга асосланади, чунки бадиий терапия машғулотлари давомида мижозлар тасвирий фаолиятга жалб етилади. Сўз "арт терапия" биринчи М. Наумбург ва А. Хилл муаллифлар томонидан инглиз тилида сўзлашувчи мамлакатларда 1940 ишлатилган (Наумбург, 1947, 1966) ҳиссий, руҳий ва жисмоний ногирон мижозларнинг психологик "қўллаб-қувватлаш" уларнинг даволаш ва реабилитация мақсадида тасвирий санъат воситасида амалга ошириладиган клиник амалиёт шаклидир.

2-мавзу. Музей ва галереялар фаолиятида арт терапияни ўрни ва қўллашнинг ўзига хос жиҳатлари

Режа:

1. Арт терапия тушунчаси ва моҳияти.
2. Арт терапиянинг қўллаш соҳалари.
3. Музей фаолиятида арт терапия дастурлари (Рус музейи мисолида).

Таянч тушунчалар: *арт терапия, психотерапия, арт терапевт, музикатерапия, музей педагогикаси.*

Арт терапия ёки ИЗО-терапия санъат томонидан психотерапия сифатида белгиланади. Психотерапия бу тури тўрт усулни ўз ичига олади: тасвирий даволаш, драма даволаш – сахна ўйин, рақс ва ҳаракат ёрдамида даволаш – психотерапия бу тури-рақс ва ҳаракатлардан фойдаланиш билан даволаш ҳисобланади ва муסיқа билан даволаш – психотерапия муסיқа ва товушлар ёрдамида амалга оширилади.

2009 йил 16 майда "Арт терапия ассоциацияси" қарори қабул қилиниб, унда Арт терапия "мижознинг (беморнинг) тасвирий фаолияти, психотерапия муносабатларини қуриш ва ривожлантиришга асосланган психологик ва психофизик терапевтик, коррекцион ва профилактик ҳаракатлар тизими. Турли касалликларни даволаш ва олдини олиш, бузилган ҳулқ-атвор ва психосоциал иллатларни тузатиш, руҳий ва жисмоний

касалликлар ва психосоциал ногирон шахсларни реабилитация қилиш, ҳаёт ва инсон ривожланишининг юқори сифатига эришиш учун фойдаланиш мумкин"лиги қайд этилган. Арт терапия клиник фаолият билан ҳам чамбарчас боғлиқ бўлиб, касалликларнинг биопсихосоциогенези тушунчаси ва арт терапевтик амалиётларини ишлаб чиқиш ва амалга оширишда психосоциал бузилиш ҳолатлари ҳақидаги билимлар базаси ҳақида клиник билимлар катта рол ўйнайди. Ушбу техникани ишлатиш учун сиз руҳий саломатлик мутахассислари ёки тиббиёт мутахассислари билан клиник таълим ёки узоқ муддатли алоқанинг етарли билим базасига эга бўлишингиз керак. Акс ҳолда санъат терапияси аралашувларини амалга оширишга қаратилган барча уринишлар беморларга маънавий зарар етказиши мумкин, баъзи ҳолларда эса жисмоний зарар. Бу амалиёт билан чамбарчас боғлиқ бўлган фаолиятнинг яна бир тури бадий фаолиятдир. Бундан келиб чиқадики, бадий терапия билан шуғулланувчи мутахассис санъат соҳасида ҳам баркамол бўлиши, яъни турли бадий материаллар ва бадий амалиёт шакллариининг имкониятларини билиши лозим.

Беморлар билан арт терапия сифатида ишлашнинг бу тури психиатрия муассасалари фаолиятидаги асосий йўналишлардан биридир. Тиббиётнинг бу соҳасида санъат терапияси бошқалардан олдинроқ қўлланилган. XIX аср охири-XX аср бошларида руҳий касалликка чалинган одамларни даволаш учун тиббиёт арсенали камтарона эди, аммо алоҳида билим соҳаси сифатида арт терапия мавжуд бўлмаган даврда, ижодий изланишлар билан даволаниш яхши маълум бўлиб ва охириги ўринни эгаллаган.

Биринчи бадий студиялар XX асрнинг ўрталарида бир қатор мамлакатларда йирик психиатрия шифохоналари асосида яратилган бўлиб, беморлар рассом ва санъат ўқитувчилари раҳбарлигида дастлаб ижодий иш билан мунтазам шуғуллана олдилар ва 1960-йиллардан бошлаб улар санъат терапевтлари томонидан қўшилди. Даволашнинг бу турини 1970 ва 1980 йилларда амбулатория-психиатрия муассасалари, руҳий касаллар билан

ишлаш марказлари ва "жамоа психиатрияси" фаолиятида жорий етилди. Шу билан бирга, умуман психиатрия фаолиятини қайта ташкил этиш юз бериб, бу тиббиёт соҳасининг ривожланишида ҳам муҳим аҳамиятга эга бўлди. Бу руҳий касаллик билан оғриган одамларга жамоатчилик асосида ғамхўрлик қилиш ва дори-дармонларни даволашнинг тобора самарали воситаларини яратиш дастурини ишлаб чиқишдан иборат эди.

Аммо санъат терапияси каби руҳий касалликларга чалинган одамларни даволашнинг бундай нисбатан узок тарихига қарамасдан, ҳозирги кунда у ёрдамчи техника ёки "иккинчи синф психотерапия" сифатида қабул қилинади. Бу усулга бундай муносабат сабаблари психиатрия хизматлари тизимида бадий терапиядан фойдаланиш билан боғлиқ ташкилий масалалар етарли даражада ишлаб чиқилмаган. Бу муаммолар, шунингдек, амалиётчилар кўпинча етарли малакали таълим йўқ.

Психотерапия ва психиатрия даволаш ва реабилитация амалиётида дунёнинг турли мамлакатларида бадий терапиянинг ривожланиш тарихи, бадий терапия ўз моделларига эга. Бунинг сабаби шундаки, ушбу моделлар руҳий касалликларни даволашнинг бошқа усуллари билан биргаликда шакллантирилган ва психиатрия хизматлари тизимидаги таркибий ўзгаришларга мослаштирилган. Жамоатчилик билан алоқалар тизими ва муайян мамлакатнинг маданий муҳити ҳам таъсир кўрсатди.

Буюк Британия ва АҚШ каби давлатлар учун психиатрия соҳасида бадий терапиянинг дастлабки уч шаклини тарбиялаш ва ривожлантиришда бадий ҳамжамият вакиллариининг муҳим ўрни кўрсатилмоқда. Бу соҳада мутахассислар – рассомлар ёки санъат ўқитувчилари бўлди. Жумладан, Адриан Хилл, Эдит Крамер, Эдуард Адамсон. Улар ишлаб чиқадиган бадий терапия моделлари асосан қуйидаги асосий назарий ва услубий ёндашувларнинг таъсири натижасидир:

тасвирий санъатга нисбатан ёрқинроқ ёндашган ҳолда инновацион санъат педагогикаси мумтоз санъат таълими учун хос;

тасвирий фаолиятни ўз-ўзини фаоллаштирувчи шахснинг эркин ўз-ўзини ифодалаш ҳаракати деб ҳисобловчи бадиий-ижодий фаолиятнинг креатив тушунчалари;

санъат орқали бемор шахсига яхлит тарбиявий таъсир тушунчаси.

Арт терапияни қўллаш соҳалари

Санъатнинг ўзи шифобахш таъсирга эга, арт терапия бу кучни маълум бир муаммога йўналтириш ва уни тўғри қўллаш имконини беради. Музей маконидаги арт терапия шахсий ривожланиш ва ижодий салоҳият воситаси сифатида қаралади; асосий усуллар сублимация ва трансформациядир. Мутахассис беморларнинг идрокига ишонишларига ва ўз ижод маҳсуллари мустақил равишда, шунингдек, гуруҳ билан биргаликда ўрганишларига ёрдам беради. Терапевтик мақсадлар биринчи навбатда қолади, ижодий мақсадлар иккинчи даражали аҳамиятга эга ва психотерапиянинг асосий усуллари қўшимча сифатида қабул қилинади, бу ҳам арт терапияни ўз ичига олади. Унинг усуллари билан бири transfer деб аталади – бемор аста-секин визуализация орқали ички дунёсини билишга ўтади. Машқларнинг баъзилари гуруҳда биргаликда ишлашни ўз ичига олиб, уни амалга оширишга кўмаклашади.

Арт терапиясининг мақсадларига келсак, улар жуда хилма-хилдир: ўз-ўзини билиш, ўз-ўзини ифодалаш, шахснинг ички интеграцияси, ташқи ҳақиқат билан интеграция, шахсий тажрибани кэнг айтириш. Спонтан моделлаштириш ёки расм чизиш арт терапиянинг асосий воситалари бўлиб, улар музей ишларида ҳам қўлланилади. Тасвирий ижод-фантазия ва воқеликнинг синтезини таъминловчи энг яхши восита бўлиб, у катталар ёки боланинг санъат ёрдамисиз эришиши қийин. Психотерапиянинг бу соҳасидаги иккинчи муҳим тушунчаси сублимациядир. Онгсиз инстинктлар ва дисklarни санъатда орқали ифодалашдан иборат:

- санъат терапияси турли ҳис-туйғулар ва ҳиссиётларни, асосан, ижтимоий жиҳатдан мақбул тарзда агрессив тарзда ифодалаш имкониятини

беради. Рангтасвир ёки моделлаштириш бу мақсад учун энг хавфсиз ва энг мос вариантлардир;

- даволаш жараёнини тезлаштириш учун кўшимча восита сифатида ишлатилади. Ички низолар оғзаки психотерапия пайтида суҳбатга қараганда визуал тасвирлар орқали осонроқ ифодаланади. Новербал шакллар барча чекловларни ва онгли цензурани олиб ташлайди;

- даволаш жараёнида интерпретация ва диагностик ишлар учун асос яратади. Иш мазмуни ва услуби терапевтга бемор ҳақида кўп маълумот олиш имконини беради, бундан ташқари, бемор ўз ишини талқин қилиш пайтида ички низолар ҳақида гапириши мумкин;

- санъат терапияси, йўқотиш, травма, қўрқув ва бошқалар каби ҳаётдаги бахтиз ҳодисалар билан ифодаланган ҳис-туйғулар ва фикрлар билан ишлаш имконини беради. Баъзан новербал воситалар кучли ҳис-туйғулар ва эътиқодларни очиб берадиган ва аниқлаштирадиган ягона самарали воситадир;

- ҳис-туйғуларингизга зехнлилиқни мустаҳкамлаш ва ривожлантириш;

- ўз-ўзини назорат қилиш ва ички тартиб ҳиссини тарғиб қилади;

- арт терапия яширин истеъдод ва қобилиятини ошқор қилишга ёрдам беради.

Бундан ташқари, санъат терапиясида психотерапевтик таъсир омиллари таъкидланган:

- бадиий ифода омили — миқознинг ўз асаридаги ҳис-туйғулари, эҳтиёжлари ва фикрларини муқассамлаштириш, турли бадиий материаллар ва бадиий тасвир билан ўзаро алоқа қилиш тажрибаси;

- психотерапия муносабатлари омили — миқоз-терапевт-гурӯх муносабатлари динамиқаси (ўтказувчанлиқ ва контртрaнcфeренсия), проексия, шахсий тажриба таъсири;

- талқин ва оғзаки фикр-мулоҳазалар омили — материални (иқод жараёни ва натиқаси) ҳиссий даражадан аглаш даражасига, маъноларни шакллантириш даражасига ўзгартириш, таржима қилиш.

Терапевтик гуруҳ раҳбари уни барча керакли материаллар билан таъминлайди ва бадий ижодни рағбатлантириш учун максимал садоқатни кўрсатади. Хона ўйинлар ўтказиш олиш учун етарлича катта бўлиши керак. Гуруҳ раҳбарига келсак, у, албатта, психотерапия соҳасида мутахассис бўлиши ва айти пайтда, ҳеч бўлмаганда санъатни тушуниши керак. Баъзи санъат терапияси марказларида бу турли одамлар томонидан амалга оширилади; бошқаларида бу позициялар бир-бирига бирлаштирилади ва гуруҳ раҳбари ҳам психотерапевт, ҳам санъат танқидчисини бирлаштиради. Раҳбарнинг асосий роли – арт терапия иштирокчиларининг ижодини тарғиб қилиш; бундай гуруҳлардаги кўрсатмалар уларнинг ҳис-туйғуларига тўлиқ таслим бўлиш ва ўз ишларининг бадийлигидан ташвишланмасликдир.

Бадий терапия синфларининг тузилиши иккита асосий блокдан иборат: биринчиси-новербал, ижодий. Дарснинг бу қисмида асосий мақсад ўз-ўзини ифодалаш бўлиб, у тасвирий фаолият билан рағбатлантирилади.

Иккинчи қисм апперсептив ва вербалдан тузилади. Дарснинг биринчи қисмини оғзаки муҳокама қилиш, тасвирларни шарҳлашдан иборат. Арт терапия давомида баҳоланадиган мезонлар инсоннинг ўзини қандай ифодалаш, айнан нимани ифодалаш, қандай шакл танлаши ва шахсга ёки умуман гуруҳга қандай таъсир кўрсатишидир.

Арт терапия контекстида бадий фаолиятни санъат назарияси ёки ҳунармандчилиги контекстида ўргатилганидан фарқли равишда спонтан деб аташ мумкин; бундай фаолият, албатта, режалаштирилган ва ташкил етилади. Санъат ёрдамида даволаниш учун инсонни расмда тасвирлаш жараёни муҳим аҳамиятга эга, натижада психотерапевтга шахснинг ички низоларининг моҳиятини тушунишга ёрдам беради. Сессиянинг бу босқичида раҳбарнинг роли ўз-ўзидан импульсларни ички ҳис-туйғуларни ифодалашга ундаш ва гуруҳ аъзоларини ўз ишларининг бадийлигидан хавотир олмасликка кўндиришдан иборат.

Санъат терапияси қўлланиладиган бир неча соҳаларни ажратиш одатий ҳолдир.

- аввало, бу ҳар қандай муассаса ёки дастурларга боғлиқ бўлмаган индивидуал, гуруҳли ёки оилавий терапия.

- санъат терапиясининг дастур иловалари махсус консалтинг, психиатрия муассасаларида яратилган ижтимоий марказларда амалга оширилади;

- санъат терапиясини қўллашнинг учинчи соҳаси, эҳтимол, бугунги кунда энг машҳур ва кэнг тарқалган. Ушбу туркумда умумий таълим мактабларини болалар боғчалари, интернатлар, ногирон болалар учун синфларда, болалар ижод марказлари, қийин ижтимоий шароитларда яшаётган оқибатида ҳиссий муаммолар ва ижтимоий мослашишда муаммолар бор ўсмирларни ўз ичига олади. Бу майдон ўз маконига нисбатан яқинда томошабинлар билан ишлашнинг шундай усулини киритган музейни ҳам ўз ичига олади. Музей дастурлари юқорида санаб ўтилган гуруҳлар учун, шунингдек, гиёҳвандлик каби турли хил наркомания турларига эга бўлган кишилар учун мўлжалланган.

Умуман, биз санъат музейи намоиш учун махсус муҳит, деб айтиш мумкин, тадқиқот ва инсониятнинг бадиий сақлаш, тарихий ва ҳиссий тажрибаси, тасвирий санъат рамзий тилида ифодаланган. Бу ҳар бирида аниқ ривожланиш муаммолари бор болалар, ўсмирлар, оғир шароит ёки жисмоний ногирон одамлар, кекса одамлар. Ҳозирги вақтда музей арт терапияси инсоннинг ҳиссий, ақлий ва шахсий ривожланишида ижобий ўзгаришларга эришиш учун тасвирий санъат ва музей муҳити имкониятларидан фойдаланадиган психологик иш усули сифатида қабул қилинади.

Музей бадиий терапия дастурларининг самарадорлиги психологик ва эстетик муаммоларни ҳар томонлама ҳал этиш орқали таъминланади.

Жаҳон музейлари орасида Рус музейи арт терапия дастурлари мақтовга сазовор.

Рус музейида бадиий терапиянинг бир неча йўналишлари мавжуд:

- руҳий заиф болалар, ўсмирлар ва ёшлар учун арт терапия усуллари (ҳиссий ҳолатни тузатиш, қўрқув ва қийин тажрибалар билан ишлаш) бўйича

психологик ёрдам; соматик касалликлар ва неврозлардан азият чекадиган болалар; хулқ-атворда қийинчиликларга дуч келадиган шартли соғлом бошланғич мактаб ўқувчилари, шунингдек, қарам ёшлар ва уларнинг қариндошлари.

- ўткир ижтимоий йўналишдаги маданий лойиҳалардан аҳолининг маҳрум қатламларига (ногиронлар, етимлар, кексалар, вояга етмаган қонунбузарларга) қаратилган. Лойиҳаларда тасвирий санъат экзистенциал дастак ҳисобланиб, замонавий рассомлар, рассомлар ва муסיқачилар иштирокида ижодий ишлар амалга оширилади.

- Рус музейи экспозициясида кўнгилдагидек мураккаб аудитория билан ишлаш учун мутахассислар тайёрлаш.

Музей турли тоифадаги меҳмонлар учун дастурлар ишлаб чиқди. Масалан, "Ҳазиналарни қидириш" дастури ногирон болаларга қаратилган, "Биз танлаган йўллар" етимлар учун мўлжалланган, аддикцияли одамлар ва уларнинг қариндошлари учун "Ўзингизга саёҳат" деб номланган дастур яратилди ва таянч-ҳаракат тизими бузилиши бўлган одамлар "Эшиксиз музей" дастурида иштирок этишлари мумкин. Жиддий муаммолари кам бўлган одамларга келсак, улар учун дастурлар ҳам ишлаб чиқилган. Масалан, "Гўзал ўзгаришлар" бўлими айни пайтда алоқа ва ўрганишда психологик қийинчиликларни бошдан кечираётган шартли равишда соғлом болаларга қаратилган.

Ушбу бўлимда болалар кўрқувни жанг ёрдамида энг ишади. "Монологдан мулоқотгача" дастури музей ўқитувчилари, психолог ва рассомларнинг сабъ-ҳаракатларини, руҳий хасталик, ақли заифлик ва аутизмдан азият чекаётган болалар ижодини бирлаштиради.

Энди Рус музейи доирасида ишлаб чиқилган бўлимларни батафсилроқ кўриб чиқайлик. "Ҳазиналарни қидиришда" дастури сурункали соматик ва органик касалликларга чалинган ногирон болалар учун мўлжалланган. Ушбу бўлим мактабгача, кичик ёшдаги ва ўрта ёшдаги болалар, шунингдек, ўсмирлар учун мўлжалланган. Барча гуруҳлар кам

тиббий ташхис шароитида болалар ҳаёти сифатини яхшилаш, музей ва ифодали арт терапия воситаларидан фойдаланишга қаратилган умумий мақсадга эга. Бу мақсадга ўз ичига кэнг қамровли ёндашув орқали эришилади:

- боланинг ҳиссий тажрибасини ўз бадий ижодига ва буюк рассомларнинг ишига мурожаат қилиш орқали кэнг айтириш, тажрибани оғзаки мустаҳкамлаш;

- тасаввур ва тасаввурни ривожлантириш;

- эстетик таассуротларни тўплаш ва эстетик таъсирчанликни ривожлантириш;

- ифода маданиятини ривожлантириш;

- санъат асарларини идрок этиш, санъат ҳақида баҳс-мунозара ва мулоқот қилиш кўникмаларини шакллантириш, олинган тажрибани ҳаётнинг бошқа жиҳатларига мослаштириш ва таржима қилиш. Ногирон болалар учун арт терапия машғулотларидан ташқари, ушбу бўлимда ногирон болаларнинг ота-оналарини иштирок этишга таклиф қилувчи "XX аср рассомлари ҳаёти ва ижоди ҳақидаги ҳикоялар рус музейи коллекцияси мисолида" дастури ҳам ўрин олган.

Қуйидаги дастур тиббий марказларида даволаш етмоқда саратон чалинган ўсмирлар учун, Рус музейи, А.В. Сулова бир тадқиқот доцент томонидан ишлаб чиқилган – "Санъат зиёратга келганда". Ушбу бўлим мақсади бола учун барча мумкин бўлган ресурсларни ва психологик қўллаб-қувватлашларни намоиш этиш; ўсмирларнинг эмоционал ҳолатини яхшилаш ва уларни тасвирий фаолият ёки мусиқа орқали, шунингдек, виртуал музей шаклига эга бўлган бадий музей орқали амалга ошириладиган ўз-ўзини ифодалаш орқали тиббиёт марказларида яшаш шароитига мослашишига ёрдам бериш мақсад қилинган. Ушбу бўлимда вазифалари ўз ичига олади: барча синфлар давомида бир илиқ муҳитни таъминлаш; ўз-ўзини ифода кўникмаларини ривожлантириш; салбий ҳис-туйғулар ва ҳис-туйғулар камайишига ҳисса қўшиш; узоқ муддатли

касалхонада шароитида даволанаётган болаларга турли таассуротларни шакллантириш учун ёрдам.

Биринчи босқич – ҳиссий инқироз энг самарали усул сифатида сифатида мусика билан даволаш техникаси фойдаланиш; иккинчи босқичи – мусика даволаш ташқари, беморларнинг энг ёрқин ҳаёт вазиятларни акс эттирадиган асарларини ўз ичига олган бадиий фаолиятини ўз ичига олади; учинчи, якуний, босқичи тиббий муассасада болалар ишлари кўргазмаси ташкил этиш.

"Сари қадам" дастури 2000 йилда О. В. Платонова ва Н. Зҳвиташвили томонидан ишлаб чиқилган, атрофида одамлар билан мулоқот қийинчиликларга эга ёш ва ўрта ёшдаги ногирон болалар учун мўлжалланган.

Кейинги 10 йил мобайнида ушбу дастур амалда фаол қўлланилиб, музей ходимлари уни бу борадаги услубий янгиликлар билан тўлдиришга муваффақ бўлдилар. Ушбу дастурнинг мақсади боланинг ижтимоий – адаптив функцияларини ва ижтимоий фитнесини тасвирий санъат, музей муҳити ва санъат терапияси орқали ҳаёт ва мулоқот кўникмаларини ўрганиш мотивациясини ривожлантириш орқали оширишдир. Бу бўлим икки қисмдан иборат: биринчисининг мақсади болаларнинг ижодий салоҳиятини очиб бериш, гуруҳли ёки шахсий муаммолар кўринишларини рағбатлантириш. Биринчи босқич дарслари болалар мустақил ривожлана оладиган зарур шахсий ижодий тажрибани тўплашга ёрдам беради. Иккинчи қисм-таълимнинг биринчи босқичида олинган имкониятларни қўллашдир. Санъат асарлари болалар муаммолари билан ишлаш воситаларига айланадиган туркум машғулотлар ўтказилади. Иш шакли санъат-мусисодратерапевтик техникаси ва ўйин элементлари фойдаланиш асосида фаол бадиий фаолият ҳисобланади. Ушбу дастур кўргазмали қуроллар, санъат объектларининг асл нусхалари, фотосуратлар ва турли бинолар макетлари билан тадқиқотни ўз ичига олади тактил ўрганиш учун объектлар, йиғиш билан ишлашга қаратилган.

"XX аср рассомлар ҳаёти ва ижоди ҳақида ҳикоялар" дастури М. Б. Рудина томонидан тиббӣ муассасаларда узоқ муддатли даволанадиган ўсмирлар, шунингдек, улар учун ғамхўрлик қилувчи ота-оналар учун ишлаб чиқилган. Қийин вазиятда ўзини топадиган бу ижтимоӣ гуруҳ психологик қийинчиликларни бошдан кечирмоқда, шунинг учун бу дастур барча каби болалар ва ота-оналарнинг ҳиссий ҳолатини арт терапия ёрдамида тузатиш мақсадига эга.

Ушбу дастурнинг мақсади инсоннинг ички дунёсига, уларнинг ҳис-туйғулари ва фикрлари санъат асарларида намоён бўлиш мисолида ёрқин ҳиссиётлар билан алоқа қилишдан келиб чиқади; рассомнинг иш жараёни ва ишнинг мазмуни ҳақида тасаввур ҳосил қилиш; ички кескинликни камайтириш, кўрқув ва ташвишдан халос бўлиш. Ушбу дастурнинг ўзига хос хусусияти шундаки, дарслар тиббиёт муассасалари базасида виртуал музейнинг мултимедиа шаклларида фойдаланган ҳолда ўтказилади. Цикл икки босқичга бўлинган 8 гуруҳни ўз ичига олади. Биринчиси, гуруҳ аъзоларига ўз ҳис-туйғулари ва тажрибаларига мурожаат қилиш, шунингдек, ижодий салоҳиятини очиб бериш учун М. А. Врубел, К. С. Малевич каби рассомларнинг асарларига мурожаат қилинади. Иккинчи босқичда В. В. Кандинский, К. С. Петров-Водкин ва М. З. Чагаллнинг асарлари. Бу босқич рассомнинг муайян тасаввурни яратганлиги сабабларини излашда фалсафий мушоҳадага қаратилган. Дастурнинг бу қисмида гуруҳ аъзоларида пайдо бўлган расм ва ҳиссиётларда яратилган образларнинг ўзаро боғланишига алоҳида эътибор берилади. Ушбу дастур учун бу рассомларнинг танлови тасодифий эмас, Кандинский, Петров-Водкиннинг расмлари ва Чагалл асарларининг метафораси орқали болалар "Ҳаёт", "Ўлим", "Вақт", "Севги", "Озодлик" каби мавзулар ҳақида гапиришлари мумкин. Дарс икки қисмга бўлинади. Дастлаб иштирокчилар рассомларнинг таржимаи ҳоллари ва ҳаётларининг турли давларида яратилган асарлар билан танишадилар, иккинчидан, улар биринчи қисмда кўрган нарсаларга жавоб берадиган асарлар яратадилар.

Етим болалар ва ота-она кўмагисиз қолган болалар учун "Биз танлаган йўллар" деб номланган қатор цикллар ишлаб чиқилди. Россия музейининг қуйидаги психологлари циклларни ишлаб чиқишда иштирок етдилар: Петухова О. Е., Надводская Г. А., Янченко М. О. Ушбу серия "Мен!", "Манбадан йўлда", "Мен каби бир уй". Уларга барча ёшдаги Меҳрибонлик уйларидаги болалар мурожаат қилишади. Ушбу дастурларни яратишда биринчи навбатда Меҳрибонлик уйларида яшовчи болаларнинг ақлий ёки ақлий ривожланишида муаммолар борлиги, ҳиссий бузилишлар ва ўз-ўзини ҳурмат қилишдан азият чекиши ва шунинг учун ижтимоийлашувда муаммолар борлиги кўриб чиқилди. Циклларнинг мақсад ва вазифалари:

- ўз-ўзини билиш жараёни орқали бола шахсининг ижтимоий ва адаптив функцияларини ошириш;
- ўзингизни ифода этиш йўллариини изланг;
- болаларни тасвирий ижод ва санъат билан таништириш орқали биргаликда самарали ишлаш кўникмасини шакллантириш .

Оғир алоқа муаммолари бўлган ногиронларга бағишланган бўлим мавжуд. Бу муаммолар руҳий касаллик ўз ичига олади, руҳий заифлик, ва аутизм; улар санъат музейида санъат дарслари орқали жамиятга интеграция қилиш имконига эга. Дастур структураси учта кичик бўлимга бўлинади:

- руҳий ривожланиш муаммолари бўлган одамлар учун студия ва кўргазма дарслари курси "Рус музейидаги портрет, ландшафт ва ҳали ҳам ҳаёт»
- руҳий касалликлар билан оғриган инсонлар учун "Рус рангтасвирида китобий предметлар" ва "Қадимий пиктограмма тасвирлари" музей-педагогика дарслари курслари.
- аутизмли болалар учун бадиий терапия дарслари "Қарайман, сезаман, чизаман, гапираман".

Биринчи бўлим "Рус музейида портрет, ландшафт ва ҳали ҳаёт" тасвирий санъат асарлари билан музей кўргазмасида арт терапия техникаси ёрдамида ақли заиф одамлар учун мулоқот кўникмаларини шакллантириш

учун беради. Ҳар бир дарс икки қисмга бўлинади. Биринчиси-кўргазма устида ишлаш, иккинчиси-музей студиясида. Дастурда келтирилган ҳар бир мавзу кўриб чиқилиб, кейинчалик улар реабилитациядан ўтаётган ташкилотларда иштирокчиларнинг ишлари блитз кўргазмаси ўтказилади. Машғулотлар давомида иштирокчилар уфқларини кенг айтириш, тасвирий санъат кўникмаларини эгаллаш, ижодкорликка қизиқишни ривожлантириш, мулоқотга эҳтиёжни фаоллаштириш ва ижтимоий интеграция учун зарур бўлган шахсий сифатларни намоён этади.

Иккинчи бўлим қадимги рус санъатининг атоқли асарлари билан танишган, уларнинг рамзий, бадий ва тарихий мақсадини очиб берган рухий хасталикка чалинган кишиларга бағишланган. Рус музейига мурожаат қилган одамларга тегишли замонавий маънавият масалаларини таҳлил қилиш учун энг муҳим диний мавзулар ва авлиёларнинг тасвирлари кўриб чиқилади.

Музей педагогикаси ва болалар ижодиёти маркази ҳам ўқишни битиргач, бадий терапия дастурларида мутахассислар ва музей ходимларига ёрдам берадиган кўнгиллиларни тайёрлайди. Курс "Санъат музейида кўнгиллилар мактаби" деб номланади. Ушбу курснинг мақсади Рус музейида кўнгилдагидек ишлаш учун мутахассисларни тайёрлашдир. Мақсади – арт терапиянинг назарий ва амалий жиҳатлари билан таништириш; бадий терапия дарсларини ўтказиш учун зарур кўникма ва малакаларни ривожлантириш; ёш мутахассислар ёрдамида янги бадий терапия дастурларини ишлаб чиқиш.

3-мавзу. Эртактарипиянинг кичик ва катта ёшдаги ташрифчилар билан ишлашда қўллашнинг ўзига хос хусусиятлари

Режа:

1. Эртактарипия тушунчаси ва моҳияти.
2. Эртактарипия турлари.
3. Эртактарипияни қўллашнинг ўзига хос жиҳатлари.

Таянч тушунчалар: *эртактарипия, қўғирчоқ терапия, драматерипия, психотерипия, психокоррекция, дидактик эртакт.*

Психотерипия усули сифатида эртактарипияси минг йиллар давомида инсониятга маълум бўлиб, сўнгги пайтларда замонавий психотерипия курси сифатида пайдо бўлди.

Агар сиз ахборот манбаларида эртакт терапиясининг таърифини топишга ҳаракат қилсангиз, маълум қийинчиликларга дуч келасиз. Бунинг сабаби турли контекстларда бу атама бошқача ишлатилади. Эртактарипия тарбия, таълим-тарбия, ишлаб чиқиш, машғулотларда ва психотерипия воситаси сифатида қўлланилади.

Уларни бир-биридан ажратишга ҳаракат қилайлик:

1. Эртактарипия, "оғиз сўз билан" тажриба ўтказиш воситаси сифатида. Бу жамиятда қабул қилинган боланинг дунёга алоҳида муносабатини тарбиялаш усулидир. Эртактарипияси – бу шахсга (одатда болага) зарур ахлоқий меъёрлар ва қоидаларни етказишнинг бир усули. Бу маълумотлар халқ эртаклари ва афсоналари, дostonлари, масалларига сингдирилган. Дўстлашиш ва тажриба ўтказишнинг энг қадимги усули.

2. Эртактарипия ривожлантириш учун бир восита сифатида. Эртактларни тинглаш, ихтиро қилиш ва муҳокама қилиш жараёнида бола самарали яшаши учун зарур тасаввур ва ижодкорликни ривожлантиради. Қидирув ва қарор қабул қилишнинг асосий механизмларини ўрганади. Айнан шу механизмлар катталарда ҳам ишлайди, шунинг учун кўплаб мураббий ва

мураббийлар ўз ишларида эртақдан фойдаланиб, мижозларга ҳаёт муаммоларини ҳал қилишнинг янада самарали йўлини топишга ёрдам беради.

3. Эртақтерапияси ҳикоя сифатида. Эртақларни тинглаб идрок етиш, инсон уларни ҳаёт сценарийсига қуради, шакллантиради. Болалар учун бу жараён айниқса ёрқин кечади, кўпчилик болалар уларга бир хил эртақни кўп марта ўқишни илтимос қиладилар. Айрим психотерапевтик ёндашувларда бу сеvimли болалар эртақлар ига алоҳида эътибор берилади.

4. Эртақтерапия билан даволаш. Эртақ билан ишлаш бевосита мижозга даволаш ва ёрдам беришга қаратилган. Эртақчи-терапевт эртақчи билан ишлайдиган мижоз (ўқиш, ихтиро қилиш, ҳаракат қилиш, давом еттириш) уларнинг ҳаётий қийинчиликлари ва муаммоларига ечим топишига шароит яратади. Ишнинг гуруҳий ва индивидуал шакллари ҳам мумкин.

Эртақ билан психотерапия

Эртақчи терапевт ўз ишида бир вақтнинг ўзида бир неча даражага тегади. Бир томондан, эртақда мижоз ўзининг архетиплари ва ижтимоий муносабатларини намоён қилади, улар аниқ кўрсатилади ва сюжетга асосий таъсир кўрсатиши мумкин, бошқа томондан, эртақ эрта болалик тажрибаларига тегади ва мижознинг шахсиятининг ибтидоси сюжетда кузатилиши мумкин, учинчидан, мижоз эртақни ҳақиқий мазмуни билан тўлдиради. Эртақнинг мазмунида мижоз ҳозир нима яшаётганини, унинг асосий тажрибалари қандай эканлигини кўришингиз мумкин.

Эртақчи терапевт мижозга эртақ билан турли йўللар билан ишлашни таклиф қилиши мумкин:

- * мавжуд эртақнинг муҳокамаси;
- * мижоз томонидан эртақни мустақил ёзиш, мижознинг эртаги деб аталади;
- * аллақачон ёзилган эртақнинг драматизацияси (бу ҳам актёрлик, ҳам қўғирчоқ театри бўлиши мумкин);
- * эртақка асосланган бадиий терапия;

Эртақ терапевтининг ишида миждоз эртақлари алоҳида рол ўйнайди. Эртақтерапияси иккита муҳим фактни қайд этади. Биринчидан-барча одамлар эртақ тузишни билишади. Бошқача айтганда, бу маҳорат инсон табиатининг бир қисмидир. Ва иккинчи ҳақиқат, фақат эртақни ёзиш кучли терапевтик таъсир кўрсатади.

Т.Зинкевич-Евстигнеева мижознинг эртагини уч босқичда ёзиш бўйича сессия ўтказишни маслаҳат беради:

1. Бунда эртақни ёзиш жараёнини янада тинчлантириш ва йўлга қўйиш билан боғлиқ иждодий ҳаракатдир. Бу босқичда мижоздан расм чизиш (хайкал яшаш, дастур ёки коллаж яшаш) талаб қилиниши мумкин, терапевт мижозга махсус танланган эртақни ўқиб бериши мумкин ва ҳоказо.

2. Ҳикоялар ёзиш. Мижоздан ҳикоя ёзиш сўралади. Агар у қийинчиликларни бошидан кечираётган бўлса, у ҳолда биринчи босқич материалдан фойдаланиб, бошига сурилиши мумкин.

3. Эртақни ўқиш, яқунлаш. Ушбу сессияда муҳим воқеа мижоз терапевтга ўз ҳикоясини ўқиган пайт бўлади. Бу мижоз ва терапевт учун муҳим воқеа, чунки мижоз ўз иждодкорлигини тақдим етишдан ҳаяжон ва ҳаяжонни бошдан кечиради ва терапевт учун мижознинг ички феноменологияси билан учрашув бўлади. Терапевт учун, мижоз ҳикояни ўқиб бўлгандан сўнг, мижоз учун қандай ҳикоя ҳақида, у ёқадими ёки йўқми, деб сўраш муҳимдир.

Мижознинг эртаги турли хил терапевтик мақсадлар учун ишлатилиши мумкин, бу одатда уч гуруҳга бўлинади: психодиагностик, психокорректив ва прогностик.

Болалар ва катталар билан психологик иш усули сифатида эртақтерапия

Эртақтерапияси-шахсни интеграция қилиш, иждодий қобилиятларни ривожлантириш, онгни кенгайтириш ва атроф-муҳит билан ўзаро алоқани яхшилаш учун шаклдан фойдаланадиган усул.

Эртактарипия - "эртакт билан даволаш"деган маънони англатади. Эртакт шифокорлар, психологлар ва ўқитувчилар томонидан қўлланилади ва ҳар бир мутахассис эртакта унинг профессионал вазифаларини ҳал қилишга ёрдам берадиган ресурсни топади.

Ўз вақтида айтилган ҳикоя болага психологик маслаҳат сифатида катталарни англатади. Фақат фарқи шундаки, болада овоз чиқариб хулоса чиқариш ва унга нималар бўлаётганини таҳлил қилиш талаб этилмайди: иш ички, онг ости даражада бажарилади.

Эртактарипияси нафақат психотерапия йўналиши, балки психология, педагогика, психотерапия ва турли маданиятлар фалсафасининг кўплаб ютуқларининг синтези ҳисобланади.

Эртактарипия қўлланиладиган соҳалар:

1. Қоронғуликдан қўрққан болалар учун эртактлар, тиббиёт идорасидан қўрқиш ва бошқа қўрқувлар.
2. Гиперактив болалар учун эртактлар.
3. Тажовузкор болалар учун эртактлар.
4. Жисмоний кўринишлардаги хулқ-атвор бузилиши билан оғриган болалар учун эртактлар : озиқ-овқат билан боғлиқ муаммолар, қовуқ билан боғлиқ муаммолар ва бошқалар.
5. Оилавий муносабатлар муаммоларига дуч келадиган болалар учун ҳикоялар. Ота-оналар ажрашган тақдирда. Янги оила аъзоси пайдо бўлган тақдирда.
6. Болалар учун муҳим одамлар ёки севимли ҳайвонларнинг йўқотишлари учун эртактлар.

Эртактарипиясида ишлатиладиган жанрлар

Эртактарипиясида турли жанрлар қўлланилади: масаллар, афсоналар, достонлар, сагалар, афсоналар, эртактлар, латифалар. Замонавий жанрлар ҳам ишлатилади: детектив ҳикоялар, романтик романлар, фантазия ва бошқалар. Ҳар бир мижозга ўз манфаатлари жанр кўра танланади.

Эртактерапиясида психологик таъсирнинг асосий воситаси ҳар қандай эртакнинг асоси сифатида метафора ҳисобланади. Танланган метафоранинг аниқлиги, болалар ва катталар билан ишлашда эртактерапияси методларининг самарадорлигини белгилайди.

Психологик маслаҳатда жуда яхши исботланган бир неча методларга эътибор қаратайлик. Бу масал билан ишлаш ва эртак билан ишлаш. Масал ва эртаклар нинг вазифаларини аниқлаш биз учун муҳим аҳамиятг эга.

1. Масалларнинг вазифаси.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева шундай дейди: "одатда, масал ҳаётнинг чуқур фалсафасига олиб боради. Масаллардаги ҳаёт дарси пардали эмас, балки бевосита шакллантирилган. Одатда битта масал битта дарсга бағишланади." Масалдан катталар ва ўсмирлар билан ишлашда фойдаланиш мумкин.

Н. Пезешкианга кўра: "ҳикоялар инсонга жуда бошқача таъсир кўрсатиши мумкин. Улар таълим ва даволаш қийматига эга. Ҳар бир ҳикоянинг мазмунини инсон ўз тафаккур тарзига қараб идрок этади.

Психологик маслаҳатдаги ҳикоя ва масаллар тўғри танланган бўлса, улар ўз низоларингизга бошқача йўл билан қараш ва низоларни ҳал қилиш йўллари топиш учун маълум масофани танлаш имконини беради.

Оила билан танишиб, унинг долзарб муаммоларини аниқлаб олгач, психолог муҳокама учун мавзу сифатида оилавий муаммоларни акс эттирадиган вазият, тарих, миф ёки масални танлайди.

Тарихнинг муҳим вазифаларидан бири психотерапия тугаганидан кейин мижозга таъсир кўрсатишда давом этади ва уни терапевтдан мустақилроқ қилади.

Эртакларнинг вазифаси

Эртакларнинг бир неча асосий функционал хусусиятлари мавжуд.

Эртак матнлари болаларда ҳам, катталарда ҳам эмоционал резонанс уйғотади. Эртакларнинг образлари бир вақтнинг ўзида икки руҳий даражага: онглилик ва онглилик даражасига мурожаат қилади.

2. Эртактария тушунчаси метафоранинг ахборот воситаси сифатида кадрланишига асосланган:

- * ҳаётий воқеалар ҳақида;
- * ҳаётий қадриятлар ҳақида;
- * мақсадларни белгилаш;
- * муаллифнинг ички дунёси ҳақида (муаллифнинг эртаги хусусида).

3. Рамзий шаклда ҳикоя ҳақида маълумот мавжуд:

- * дунё қандай ишлайди, уни ким яратган;
- инсон ҳаётининг турли даврларида нима бўлади;
- * ўз-ўзини англаш жараёнида аёл қандай босқичлардан ўтади;
- * ўз-ўзини англаш жараёнида инсон қандай босқичлардан ўтади;
- * ҳаётда қандай қийинчиликларга дуч келиш мумкин ва улар билан қандай курашиш мумкин;
- * дўстлик ва севгини қандай сотиб олиш ва қадрлаш;
- * ҳаётда қандай қадриятларга амал қилиш керак;
- * ота-оналар ва болалар билан муносабатлар ўрнатиш учун қандай;
- * қандай кечириш керак.

Эртактар типологияси

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева эртактарнинг олти та турини аниқлайди: бадиий, фолклор, муаллифлик фолклор, дидактик, психокоррекция эртактар и ва психотерапевтик ҳикоялар.

1. Бадиий эртактар

Буларга халқнинг кўп асрлик донолиги билан яратилган эртактар ва муаллифлик ҳикоялари киради. Одатда Эртакт, афсона ва масаллар деб аталадиган бу ҳикоялар. Бадиий эртактар дидактик, психологик ва психотерапевтик жиҳатлардир. Дастлаб психологик маслаҳат учун бадиий эртактар яратилмаган бўлса, ҳозирда улар психологик маслаҳатда кўплаб психотерапевтлар томонидан муваффақиятли қўлланилмоқда.

Халқ эртаклари

Адабиётшуносликдаги энг қадимги халқ эртаклари мифлар деб аталади. Миф ва эртакларининг энг қадимги асоси инсон ва табиат бирлигидир. Қадимги онг инсоний ҳис-туйғулар ва муносабатлар учун шахсларни топиш билан ажралиб турарди: севги, қайғу, азоб-уқубат ва бошқалар. Бу ҳодисадан бугунги кунда психологик-педагогик амалиётда ҳам фойдаланмоқдамиз.

Ўз навбатида эртак сюжетлари ҳақида алоҳида бир неча сўз айтиш лозим.

Халқ эртакларининг мавзулари хилма-хилдир. Улар орасида куйидаги типларни ажратиб кўрсатиш мумкин.

Хайвонлар ҳақидаги эртаклар, одамлар ва хайвонлар ўртасидаги муносабатлар. Беш ёшгача бўлган болалар хайвонлар билан ўзларини аниқлаб, уларга ўхшашга ҳаракат қиладилар. Шунинг учун, хайвонлар ҳақидаги ҳикоялар ёш болаларга ҳаёт тажрибасини яхши етказди.

Маиший эртаклар. Улар тез-тез оилавий ҳаётнинг жабр-зулмлари ҳақида гапириш, можаро вазиятларни ҳал қилиш йўлларини кўрсатиб беради. Улар мусибатларга нисбатан ақл-идрок ва соғлом ҳазил туйғусини шакллантирадилар, кичик оилавий фокуслар ҳақида гапирадилар. Шунинг учун ҳам маиший эртаклар оилавий маслаҳатда ва ўсмирлар билан ишлашда ажралмас бўлиб, оилавий муносабатлар имиджини шакллантиришга қаратилган.

Трансформацион эртаклар. Бундай эртакнинг мисоли Г.Х. Андерсеннинг "Ирkit ўрдакча" ҳикоясидир. Ушбу эртак билан ишлаш маълум сабабларга кўра кам ҳурматга эга бўлган одамлар учун жавоб беради. Бу эртак ҳам эмиқдош фарзанди бор оилалар билан ишлаш учун жавоб беради.

Кўрқинчли ҳикоялар. Ёвуз руҳлар ҳақидаги эртаклар : алвастилар, ғалаёнлар, ғалаёнлар ва бошқалар. Замонавий болалар субкултурасида даҳшатли ҳикоялар ҳам мавжуд. Кўриниб турибдики, бу ерда биз

болаларнинг ўз-ўзини даволаш тажрибаси билан шуғулланамиз: эртактаги ташвишли вазиятни қайта-қайта моделлаштириш ва яшаш, болалар зўриқишдан озод қилинади ва жавоб беришнинг янги усуллари егаллайди.

Стресс, бағрикэнг лик ошириш ва тарангликни "орқага қайтариш" учун, болалар (7 ёшдан катта) ва ўсмирлар бир гуруҳ дахшат ҳикоялар айтиб фойдаланиш фойдалидир. Бу ҳолда, одатда, иккита қоида жорий этилади: ҳикояни "қўрқинчли" овозда айтиб, овозларни чўзиш, интонацияни "чўзиш" керак; дахшатли ҳикоянинг охири кутилмаган ва кулгили бўлиши керак.

Эртаklar билан ишлаш унинг таҳлили ва муҳокамасидан бошланади. Эртак маънолари ишлаб чиқилиб, реал ҳаётий вазиятлар билан боғланганда эртаklar билан ишлашнинг бошқа шакллари: кўғирчоқлар яшаш, драматургия, чизмачилик, кум терапиясидан фойдаланиш мумкин.

Муаллифнинг бадиий эртаklари

Беморга ички тажрибаларини амалга оширишга ёрдам бериш учун кўплаб шахсий прогнозларга қарамасдан, улар билан ишлаш учун муаллифнинг эртагини танлаш тавсия этилади. Л. Пантелеева "Икки бақа" эртаги болалар ва катталар билан ишлаш учун жавоб беради. Бу эртак мақсад билан ишлашда жуда терапевтик ёки инсон охириги умидини йўқотганда, яшашни истамайди ёки охириги кучини йўқотади. Сиз ҳаётингиз, соғлигингиз ва мақсадларингиз учун охириги марта курашингиз керак, чунки ҳар биримиз ҳар доим инсоннинг ҳаёти йўлида турган ҳар қандай қийинчиликларни энг ишга ёрдам берадиган ягона имконият, ички ресурсларга эгамиз.

Дидактик эртаklar

Тарбиявий вазифалар дидактик эртаklar шаклида берилади.

Эртактерапия дарсларида болалар уйда берилган математик мисолларни дидактик эртак шаклида қайта ёзишни ўрганадилар. Бу ҳикояларда мисолни ечиш тест топширади ва бир қатор ечилган мисоллар қаҳрамонни муваффақиятга етаклайди.

Психокорректив эртақлар

1. Эртақдаги муаммо бола билан бир хил бўлиши керак, лекин ҳар қандай ҳолатда ҳам унинг тўғридан-тўғри ўхшашлик йўқ.

2. Эртақ ўрнини босувчи тажрибани таклиф қилиши керак, улардан фойдаланиб бола ўз муаммосини ҳал қилишда янги танловни амалга ошириши мумкин. Ёки психолог сизга ёрдам бериши керак.

3. Эртақ сюжети маълум кетма-кетликда очилиши керак:

Бир пайтлар.

Эртақнинг бошланиши, унинг характерлари билан учрашув.

3-4 ёшли болалар учун ўйинчоқлар, кичик эркак ва ҳайвонлар эртақларнинг асосий белгиларини ясаш тавсия етилади.

5 ёшдан бошлаб-парилар, сеҳргарлар, маликалар, князлар, аскарлар ва бошқалар.

Тахминан 5-6 ёшдан бошлаб бола эртақларни афзал кўради.

Ўсмирлик даврида эртақ-масаллар ва маиший эртақларга қизиқиш мумкин.

Ва кейин бир кун...

Қаҳрамон бола муаммосига тўғри келадиган муаммога, зиддиятга дуч келади.

Шу сабабли...

Бу муаммонинг ечими нима эканлигини ва эртақ қаҳрамонлари бунга қандай амалга оширишини кўрсатади.

Кулминация.

Эртақ қаҳрамонлари қийинчиликларни енгадилар.

Ўзаро алмашилиш.

Терапевтик эртақнинг деноуемент ижобий бўлиши керак.

Эртақнинг ахлоқи...

Эртақ қаҳрамонлари ўз ҳаракатларидан сабоқ оладилар. Уларнинг ҳаёти тубдан ўзгаради.

Психокорректив эртактлар боланинг хулқ-атвориға юмшоқ таъсир кўрсатиш учун яратилган. Бу ерда тузатиш самарасиз хулқ-атвор услубини янада самаралироқ қилиш билан "алмаштириш", шунингдек, болага нима бўлаётганини тушунтиришни англатади.

Шуни айтишим керакки, психокорректив эртактлардан фойдаланиш ёш (тахминан 11-13 йил) ва муаммолар билан чекланган.

Психокорректив эртакти яратиш учун психолог қуйидаги алгоритмдан фойдаланиши мумкин.

1. Аввало, жинси, ёши ва характериға кўра болага яқин бўлган қаҳрамонни танланг.

2. Кейин қаҳрамон ҳаётини адолатли тарзда тасвирлаб беринг, шунда бола ҳаёти билан ўхшашлик топади.

Кейинги, боланинг реал вазиятға ўхшаш муаммо вазиятда қаҳрамон кўйиш, ва қаҳрамон учун боланинг барча тажрибаларини тасвирлаш.

4. Қаҳрамоннинг вазиятдан чиқиш йўлини излаши. Бунинг учун, сиз ҳам ўзгартириш қаҳрамон бўляпти, унинг мантикий охиригача уни олиб, вазиятни оғирлаштирувчи бошлаш керак. Қаҳрамон бир хил вазиятда жонзотларни учратиши ва вазиятдан қандай чиқиб кетишини кўриши мумкин; у "Психотерапевт арбоби" билан учрашади – унга нима бўлаётганини тушунтириб берувчи доно мураббий ва бошқалар.Терапевтнинг вазифаси-қаҳрамонға эртақ воқеалари орқали турли томонлардан вазиятни кўрсатиш, унга муқобил хулқ-атвор моделларини таклиф қилиш, содир бўлаётган воқеаларда ижобий маъно топишға ёрдам беришдир.

5. Эртақ қаҳрамонининг нотўғри хатти-ҳаракатларидан хабардорлик ва ўзгариш йўлиға айланиш.

Чет эл психологлари кўпинча психотерапия ҳикояларининг психологик ҳикоялари деб аталади.

Сиз уни муҳокама қилмасдан болага психокорректив Эртақни ўқишингиз мумкин. Шу тариқа биз унга ўзи билан ёлғиз қолиш ва фикрлаш имкониятини берамиз.

Психотерапевтик эртақлар

Воқеаларнинг чуқур мазмунини очиб берувчи эртақлар. Психотерапевтик ҳикоялар кўпинча одамни савол билан қолдиради. Бу еса, ўз навбатида, шахсий ўсиш жараёнини рағбатлантиради. Кўпгина психотерапевтик эртақлар ҳаёт ва ўлим муаммоларига, йўқотиш ва қозониш, севги ва йўлга бўлган муносабатларга бағишланган. Бу ҳикоялар бошқа психологик методларни кучсиз қаерда ёрдам; биз воқеалар ва муносабатлар фалсафаси оламига кўчиб ўтишга керак қаерда.

Француз психиатри, тиббиёт ва психология доктори Жан Гаудиннинг фикрича, Ш.Перро эртақларидан аниқ муаммоли вазиятлар учун фойдаланиш мумкин. Масалан, "Уйқудаги гўзаллик" эртагидан инқирозни бошдан кечираётган болалар билан ишлашда, "Том бош бармоқ" – ташландик болалар билан ишлашда фойдаланиш мумкин.

Эртақтерапия жараёнида психолог боланинг ўз муаммоси билан боғлиқ (масалан, ўз оиласи таркибининг ўзгариши билан) зарур билимларни эгаллашига эътибор қаратади. Шу билан бирга, катталар ва болалар ўртасидаги мулоқотнинг ўзи муҳим аҳамиятга эга. Шу нуқтаи назардан самарали ишлашнинг асосий шартларидан бири катталарнинг ўз ҳикояси мазмунига бўлган ҳиссий муносабатидир.

Психолог қуйидаги шартларга жавоб бериши талаб этилади:

* Ҳикояларни ўқиётганда ёки ҳикоя қилганда, ҳақиқий ҳис-туйғулар ва ҳис-туйғулар етказилиши керак;

* Ўқиш ёки ҳикоя қилаётганда психологнинг юзини кўриши ва имо-ишораларни, юз ифодаларини ва кўзларининг ифодаларини кузатиши учун ўзингизни боланинг олдига жойлаштиришингиз ва у билан фикр алмашишингиз керак;

* Узоқ муддатли паузаларга йўл қўйманг.

Индивидуал ёки гуруҳли ишлаш учун ҳар қандай эртакни таклиф қилиш мумкин, уни овоз чиқариб ўқиш керак. Болага бериладиган эртак вазият муайян талабларга жавоб бериши керак:

* Вазият тўғри тайёр жавобга эга бўлмаслиги керак ("очиқлик" тамойили»);

* Вазият бола учун долзарб муаммо бўлиши керак, эртакнинг мажозий сериясида "шифрланган" ;

* Вазият ва саволлар болани сабаб-оқибат муносабатларини мустақил равишда қуриш ва изга солишга ундаш каби тарзда қурилиши ва шакллантирилиши лозим.

Бироқ, эртаклар боланинг ёшига мос бўлиши керак.

Икки ёш, бола эртак белгиларининг оддий ҳаракатларини ёдда тутиши мумкин, эртакка қизиқиш бор бўлади. Ҳикояларнинг содда ва сюжетли бўлиши мақсадга мувофиқдир. Мисол учун, афсонавий эртаклар "Шолғом", "Бўғирсоқ".

Эртак воқеликни воқеликдан аниқ ажратиш қобилияти 3,5-4 йилга келиб юзага келади.

Эртактерапия усуллари

Эртак билан ишлашнинг бир неча усуллари мавжуд:

Қиссанинг айтилиши.

Эртак чизиш.

Эркаттерапия ташхис.

Эртак ёзиш.

Қўғирчоқлар яшаш.

Эртакни белгилаш.

"Эртакни айтиш ва тузиш" методи

Ҳар қандай ҳикоя қилиш ўз-ўзидан терапевтикдир. Буни ўқиб эмас, балки ҳикоя қилиш яхшидир, чунки терапевт мижоз билан маслаҳатлашиш жараёнида нима содир бўлишини кузатиши мумкин.

Терапевт ва бола биргаликда эртак яратиши мумкин, бир вақтнинг ўзида унинг бутун ёки алоҳида элементларини драматизация қилади. Бола ўз-ўзидан эртак туза олади.

Эртакни давом эттириш ва уни бола томонидан айтиб беришни мустақил ихтиро қилиш, одатда, боланинг хатти-ҳаракатида белгиланмайдиган, шу билан бирга унда ҳаракат қиладиган ўз-ўзидан ҳиссий кўринишларини очиб беришга имкон беради.

"Эртак чизиш" методи

Бундан кейин эртакни чизиш, кўргазма қилиш ёки уни дастур сифатида тақдим этиш мақсадга мувофиқдир. Рангли картон, пластилин билан чизиш ёки ишлаш, мижоз ўзига тегишли бўлган ҳамма нарсани, ҳис-туйғу ва фикрларни ўзида мужассамлаштиради.

Тасвир сифати муҳим эмас. Кучли ҳис-туйғулар билан бола ёки катталар чизмаларида ҳар хил ҳайвонлар, олов ёки қуюқ рангларни кўриш мумкин. Худди шу эртак мавзусига бағишланган янги расм хотиржам бўлиши мумкин, ранглар илроқ бўлади.

Расм чизиш учун қалам олиш яхшироқдир (агар сиз ўзингизнинг ҳис-туйғуларингизни, ҳис-туйғуларингизни чизишингиз керак бўлса, махсус нарсаларни чизсангиз, акварелда чизишингиз керак).

"Қўғирчоқлар яшаш" усули

Эртактерапиясининг асосий усулларида бирига эътибор қаратиш лозим: бу қўғирчоқлар яшаш. Эртактерапиясида қўғирчоқни тайёрлаш жараёни муҳим аҳамиятга ега.

Қўғирчоқнинг ҳар қандай ишлаб чиқарилиши медитация туридир, чунки қўғирчоқни тикиш жараёнида шахс ўзгариши кузатилади. Шу билан бирга, болалар нозик восита қобилиятлари, тасаввур ва диққатни жамлаш қобилиятини ривожлантирадилар. Қўғирчоқни тайёрлаш жараёнида мижозларга лойиҳа, идентификация ёки алмаштириш механизмлари киради, бу уларга маълум натижаларга еришиш имконини беради.

Психоаналитик назария нуқтаи назаридан қўғирчоқлар инсоннинг инстинктив энергияси қайтариладиган нарсалар ролини уйнайди.

Қўғирчоқ яшаш ва уни манипуляция қилиш муаммони англаш, уни ўйлаш ва ечимини топишга олиб келади.

Қўғирчоқлар манипуляция сиз асаб тарангликни энг иллаштириш имконини беради.

Бир қатор психологларнинг фикрига кўра қўғирчоқлар ёки ўйинчоқлардан фойдаланганда, улар билан барча манипуляциялар олдиндан ишлаб чиқиши керак:

- * нутқ товушларини бевосита болага йўналтириш керак;
- * диққат етарли овоз кучи билан аниқ бўлиши керак;
- * овоз ва нутқни характернинг ички хусусиятларига мослаштириш керак;
- * психологнинг барча ҳаракатлари утилган гаплар мазмунига, уларнинг интонациясига мос келиши керак.

Қўғирчоқлар ёрдамида ҳал қилиниши мумкин бўлган муаммолар

Қўғирчоқлар фойдаланиш орқали қуйидаги муаммони ҳал мумкин:

1. Ҳиссий барқарорлик ва ўз-ўзини тартибга солиш эришиш.
 2. Муҳим ижтимоий кўникмаларни, ижтимоий ўзаро муносабатлар тажрибасини эгаллаш.
 3. Мулоқот кўникмаларини ривожлантириш.
 4. Ўз-ўзини англашни ривожлантириш.
 5. Дағал ва майда моторикани ривожлантириш.
 6. Ички низоларнинг ҳал етилиши.
 7. Қўрқувларнинг олдини олиш ва тузатиш.
 8. Нутқнинг ривожланиши.
 11. Касалликка қаршиликнинг ички механизмларини қидириш.
 12. Оилавий муносабатларни тузатиш.
 13. Ўғил ва қизларнинг психологик шахсини шакллантириш.
- Эртанги айтиб бериш жараёнида диагностик самарага еришиш:

* Эртактларнинг образли олами болага эртактнинг характери билан аниқлаш имконини беради;

* Бола ҳикоя қилинаётган ҳикоядаги фикр ва кечинмаларини характердаги фикр ва кечинмалар билан бирлаштиради ва улар ҳақида гапиради;

- Боланинг катталарнинг саволларига берган жавоблари боланинг ҳозирги ҳиссий ҳолати ва вазиятни янада ривожлантириш ҳақидаги тасаввурлари ҳақида хулоса чиқаришга имкон беради.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, эртактотерапия бўйича мутахассис психологик-педагогик эртактларнинг ҳар хил турларини ёзишга, мижоз муаммосига метафора ёза олишга, эртакт қум картиналарини талқин қилиш малакасини эгаллашга, турли хил қўғирчоқлар билан ишлашга, мижозга қўшилиб унга эргашишга яхши тайёр бўлиши керак.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Асосий адабиётлар

1. Исмаилова Ж. “Замонавий жаҳон музейшунослиги”. [Матн] /Ж.Исмаилова, М.Мухамедова. “PREMIER PRIENT”. МЧЖ. Тошкент. 2013. – 312 б.
2. Исмаилова Ж., Нишонова К., Мухамедова М. – Т.: Чинор ЭНК, 2015. - 176 б.
3. Никитин Н. Арт-терапия: Учебное пособие: Когито-Центр; Москва; 2014.
4. Абдуллаев Н. Санъат тарихи. –Т. Ўзбекистон, 2006. - 96 б.
5. Абдуллаев Н. Санъат тарихи. –Т. Санъат, 2006. Т. 2. - 192 б.
6. Эгамбердиев А. Тасвирий санъат ва меъморчилик тарихи. Ўқув қўлланма. – Т.: Ўқитувчи, 2007. -160 б.

Қўшимча адабиётлар

7. Мирзиёв Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил якунлари ва 2017 йил истиқболларига бағишланган мажлисидаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг нутқи. // Халқ сўзи газетаси. 2017 йил 16 январь, №11.
8. Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Тошкент ш., 2017 йил 7 февраль, ПФ-4947-сон Фармони.
9. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимидаги киришиш тантанали маросимида бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқ /Ш.М. Мирзиёев. - Тошкент: «Ўзбекистон»,2016. - 56 б.
- 10.Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь. - Тошкент: «Ўзбекистон», 2017.-104 б.

11. 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.

12. Искусство XVIII века / общ. ред. А. М. Кантор. - Москва: Искусство, 1977. - 376 с.

13. 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.

Интернет сайтлар

14. http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9363903 Арт-тера

15. www.edu.uz

16. www.google.com

17. www.ziynet.uz

18. www.wikipediya.ru

19. www.artyx.ru

20. www.biblioteka.ru

ГЛОССАРИЙЛАР

ГЛОССАРИЙЛАР

Атаманинг ўзбек тилида номланиши	Атаманинг инглиз тилида номланиши	Атаманинг рус тилида номланиши	Атаманинг маъноси
Арт терапия	Art therapy	Арт терапия	муайян санъат шаклига мансуб жанр бўйича ҳам, психокорректив терапевтик қўлланилиш йўналиши ва технологияси бўйича ҳам аниқланадиган фарқ ва хусусиятларга эга бўлган психокорректив методлар мажмуидир.
Эртактерапия	Fairy-tale therapy	Сказкотерапия	– бу шахсга (одатда болага) зарур ахлоқий меъёрлар ва қоидаларни етказишнинг бир усули.
Изотерапия	Isotherapy	Изотерапия	Тасвирий фаолият орқали даволаш таъсири, тузатиш – арт терапиянинг энг кенг тарқалган турларидан бири изотерапия (чизиш, моделлаштириш) ҳисобланади.
Имаготерапия	Image therapy	Имаготерапия	Имаготерапия (лотин имаго-тасвиридан) бадиий терапия турлари орасида алоҳида ўрин тутади. Унинг асосида психотерапевтик жараёни ётади. Имаготерапия тасвир ҳақида, шунингдек, шахс ва тасвирнинг бирлиги ҳақида назарий позицияларга асосланади
Кинезотерапия	Kinesitherapie	Кинезотерапия	Психоэмоционал ҳолатлар ва бошқа

			касаликларни тузатишда ракс терапияси, моторли ритмик машқлардан фойдаланиш.
Образотерапия	Image therapy	Образотерапия	образлар воситасида психологик муаммолар билан ишлаш методи.
Драматерапия	Drama therapy	Драматерапия	театр ва сахна асари, спектакл сахналаштириш жараёнида психологик муаммо билан ишлаш методи.
Музыка терапия	Music therapy	Музыкатерапия	музыка терапевтик ёки тузатувчи мақсадлар учун ишлатиладиган санъат терапиясининг бир тури.
Кўғирчоқ терапия	Doll therapy	Куклотерапия	Кўғирчоқ терапияси болалар билан ишлашда қўлланилади ва севимли қахрамон (эртаклар, мультфильмлар, ўйинчоқлар) тасвири билан идентификация қилишга асосланади. Бу усул турли хулқ-атвор бузилишлари, кўрқувлар, коммуникатив соҳани ривожлантиришдаги қийинчиликлар ва бошқалар учун қўлланилади.