

**BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARNING SALBIY  
KECHINMALARINI BARTARAF ETISHDA ART-TERAPIYA  
TURLARINI QO‘LLASH.**

Qayumova Samigul Zokir qizi Termiz davlat pedagogika instituti  
Pedagogika va psixologiya mutaxassisligi 2-kurs magistranti

[qayumovasamigul@gmail.com](mailto:qayumovasamigul@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada art - terapiya turlari orqali o‘quvchilarda kuzatiladigan agressivlik, tajavuzkorlik, uyatchanlik, yopiqlik, qo‘rquv, o‘qishda orqada qolishlik shuningdek, o‘z joniga qasd qilish holatlarini oldini olish, korreksiya ishlarini olib borishda muhim ahamiyat kasb etishi haqida fikr mulohazalar yuritilgan.

**Kalit so‘zlar:** art-terapiya, boshlang‘ich sinf o‘quvchilari, psixologiya, san‘at, ijodkorlik, uyatchanlik, tortinchoqlik, agressiya, qo‘rquv, qum terapiya, ertak terapiya, his-tuyg‘u

Bugungi kunda yurtimiz o‘ziga xos rivojlanish, yangilanish, yuksalish davriga o‘tdi. Bu yuksalishning zamirida esa inson va uning baxt saodati, manfaatlari yotadi. Ya’ni mamlakatimiz fuqarolarining tinch-totuv yashashi uchun keng va qulay imkoniyatlamini yaralishi, uning baxtli kelajagini ta’minlash masalasi turadi. Davlatimiz va hukumatimiz, chunonchi O‘zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh. Mirziyoyev yurtimiz fuqarolari, ayniqsa yosh avlodning baxtli hayot va kelajakka yuz tutishida keng dunyoqarash va yuksak ma’naviyatga ega bo‘lishlari lozim deb hisoblamoqdalar. [1] Bu esa o‘sib kelayotgan avlodning jamiyatning muvaffaqiyatli va baxtli a’zosi bo‘lishiga yordam berish uchun zarur tajribani rivojlantiruvchi va boyitadigan tegishli muhitni yaratish kerak.

Psixologiya fanining zamonaviy turlaridan biri bu- Art-terapiyadir. So‘nggi yillarda art-terapiya turli xil psixologik muammolarni hal qilishning ajoyib usuliga aylandi.

Art-terapiya zamonaviy amaliyot bo'lib, badiiy muolaja, soddaligiga qaramay, shunchaki ajoyib effekt beradi.

- Art-terapiya odamga his-tuyg'ularini ifodalash, ogohlantirishlarga nisbatan adekvat reaksiyalar qilish imkonini beradi, ayniqsa tajovuzkorlik haqida gap ketganda.

- Tabiiy ravishda yopiq insonlarga kelsak, bu yondashuv ularga dam olishga, ijtimoiy ma'qullashga, muloqot qilishni o'rganishga va ochishga imkon beradi.

- Bunday davolanish bemor bilan og'zaki bo'lmagan holda aloqa qilish imkoniyatini beradi. Bu juda muhim, chunki u muloqot to'sig'ini yengib o'tishga, insonning psixologik himoyasiga kirib borishga va ishonchli muhitni yaratishga yordam beradi.

- Art-terapiya insonga shaxsiy o'sish nuqtai nazaridan imkon beradi. Darhaqiqat, ijod jarayonida fantaziya rivojlanadi, ma'lum badiiy qobiliyatlar namoyon bo'ladi. Bundan tashqari, xuddi shu chizilgan yoki modellashtirish diqqatni jamlashni, qat'iyatlilikni, o'z-o'zini tarbiyalashni talab qiladi va bu fazilatlar kundalik hayotda juda foydali.

- Ijodkorlik jarayoni insonlarga o'z his-tuyg'ularini va tajribalarini amalga oshirishga, hayotga boshqa nuqtai nazardan qarashga yordam beradi.

- San'at darslari turli xil psixologik va hissiy jarohatlarni yengish imkonini beradi.

- Mashg'ulotlar badiiy buyumlarni yaratish yoki o'rganish jarayonini o'z ichiga olganligi sababli, o'z-o'zini hurmat qilishni oshiradi. Albatta, tugallangan rasm yoki haykaltaroshlik, musiqa, fotografiya haqidagi qo'shimcha bilimlar odamga o'zini yanada iste'dodli va bilimli his qilishiga yordam beradi, bu esa ijobiy his-tuyg'ularni shakllantirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.

Art - terapiya turlari orqali o'quvchilarda kuzatiladigan agressivlik, tajavuzkorlik, uyatchanlik, yopiqlik, qo'rquv, o'qishda orqada qolishlik

shuningdek, o'z joniga qasd qilish holatlarini oldini olish, korreksiya ishlarini olib borishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kuzatiladigan uyatchanlik, yopiqlik, tortinchoqlik holatlarini tuzatishda art terapiyaning usul va turlari muhim ahamiyatga ega. Bu borada Elena Tararina "Практикум по арт-терапии в работе с детьми" kitobida batafsil berib o'tilgan. Bu usullar quyidagilar:

### **Modellashtirish va chizish metodikasi**

Maqsad: bolaga xavfsizlik va o'ziga ishonch hissini berish. Unga o'zini va atrofni nazorat qilish hissini uyg'otish

Davomiyligi: 20-30 daqiqa. 7 yoshdan boshlab, o'quvchilarda o'tkazish mumkin.

Kerakli jihozlar: rangli plastilin yoki loy, ish uchun taxta yoki A4 qog'oz

Ishning borishi: boladan tashvishlangan, uyatchan vaziyatlarni eslashi aytiladi (doskada javob berish, maktabdagi nutq yoki biror narsa)

1. Bolani rangli plastilinni tanlashga taklif qilinadi. Plastilin va barcha plastmassa, qum kabi material odamlarda ma'lum bir narsa bilan bog'liq ongsizlikning eng chuqur tomonlariga borishga yordam beradi.

2. Plastilindan konteyner, boshpana ya'ni uy yaratishi kerakligi aytiladi. Ramziy ma'noda shunday bo'ladi - yashirinadigan boshpana

Bajarib bo'lingach quyidagi savollar beriladi:

1. Siz nimani yaratdingiz va qayerda uyatchansiz?
2. Bu holatda nima qila olmaysiz?
3. Yashirin joyingizga kirganingizda o'zingizni qanday his qilaysiz?
4. Sizda borligini nima eslatishi mumkin (aslida, siz xohlagan vaqtda u yerga borishingiz yoki bir necha soniya yugurishingiz mumkin)
5. Agar siz bu tuyg'uni yengishga ruxsat bersangiz hayotda qanday yaxshi narsalar bo'ladi?
6. Bu dunyoga, boshqa odamlarga qanday ijobiy ta'sir qiladi, agar sizda ko'proq jasorat bo'lsa, unumdorligingizni qanday oshiradi?

Art-terapiya ijodkorlikni, xayoliy fikrlashni rivojlantiradi, insonga ijodkorlikdan haqiqiy zavq bag'ishlaydi. O'quvchi nafaqat estetik zavq oladi, balki tashqi muhit sharoitlariga osonroq moslashadi, psixologik jihatdan himoyalangan bo'ladi. Ijodkorlik o'ziga ishonchni qozonishga yordam beradi, o'zini namoyon qilish, ijobiy hayotiy tajriba to'plash osonroq.

Xulosa: o'quvchi bilan ishlaganda, asosiy vazifa - uning o'z boshpanasini yaratish, uni tasvirlash, uning kuchi bilan singdirish, u yerga qandaydir haykalcha qo'yish, u uchun metafora bo'ladigan shaxsiy narsa. U yerda o'zini xavfsiz his qilishi va qanday hodisalar, harakatlar, masalan, nafas olishi, o'ngacha hisoblashi, uni yig'ish va tinchlantirishga yordam berishi haqida o'ylash muhimdir. Juda uyatchan bolalar bilan ikkinchi bosqichda to'xtash mumkin. Ular uchun bu xavfsizlik tuyg'usini his qilish juda muhimdir. Oldindan harakat qilishga tayyor bo'lganlar bilan ishlashda davom etiladi.

Shuningdek, Uyatchan va yopiq o'quvchilar bilan ishlashda ertak terapiyadan ham foydalanib, korreksion ishlar amalga oshiriladi. Uyatchan bolalar juda yaxshi tinglovchilar. "Hikoyalarimni aylantir" o'yinini o'ynash juda yaxshi. Bunda ertakni o'qib beriladi va bola uning bir qismini oladi va uni o'zgartiradi. Keyin uning hikoyasini olib, boshqa qismini o'zgartiradi. Shu tarzda uning ongini moslashuvchan qilinadi. Shu bilan bir qatorda rasmlardan hikoyalar aytib berish ham juda yaxshi ta'sir qiladi.

Bolalar bilan ishlashda - Tatyana Zinkevich Evstigneevaning "Ertaklar ustasi" muhim ahamiyatga molik. [2;122-b ]

Maktab o'quvchilarda kuzatiladigan salbiy holatlarni bartaraf etishda art – terapiya muhim ahamiyat kasb etishini yuqoridagi tadqiqotlardan ko'rish mumkin. Maktabda art-terapiya ishi o'quvchilarning psixologik salomatligi muammosining ahamiyatini oshirishga imkon beradi va o'qituvchilar tomonidan ularning ehtiyojlarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. [3]

Xulosa o'rnida aytish joizki, Art – terapiyaning ko'pgina turlari bo'lib, barchasi maktab amaliyotida muhim o'rin egallaydi. Art –terapiya orqali

o‘quvchilarga kompleks ta’sir ko‘rsatish mumkin. Art – terapiya usullari yoshga bog‘liq cheklovlarga ega emas, ular turli faoliyat sohaslariga mos keladi. San’at terapiyasi muammolar bilan ishlash uchun va ijodiy tafakkurni rivojlantirishga mo‘ljallangan. San’at terapiyasi juda ko‘p turli xil usullarga ega. Har biri inson hayotida muhim ahamiyatga ega.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyev 2017-2021 yillarda O‘zbekistonni rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha harakat strategiyasi. 7-yanvar 2017-yil
2. Елена Тарарина “Практикум по арт-терапии в работе с детьми”.– К 2018-256с Е.А.Левченко “Современный урок” М.2022 журнал.
3. Narbasheva, M. A. (2021). The importance of pedagogical and psychological literacy of parents in preparing children for school education. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(1), 728-732.
4. O.E Eshmuradov - Oilaning ma’naviy-axloqiy xususiyatlari va oila mustahkamligini ta’minlash imkoniyatlari Academic research in educational sciences, 2021 ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES
5. O.E.Eshmuradov Oilaviy munosabatlarda shaxs moslashuvchanligi xususiyatining oila mustahkamligiga ta’siri: doi: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.21.57.012> Obrazovanie i innovatsionnye issledovaniya ..., 2021
6. Eshmurodov, O. (2022). ҚАЙНОНА ВА КЕЛИН ЎРТАСИДАГИ МУНОСАБАТЛАРНИНГ БОЛАЛАР ТАРБИЯСИГА ТАЪСИРИ . Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7431>
7. Eshmurodov, O. (2022). ЎЗБЕК ОИЛАСИ МУСТАҲКАМЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШДА МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ . Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7449>

8. Norbosheva, M. (2022). О ТЕХНИКЕ НАЧАЛА РАЗГОВОРА С КЛИЕНТОМ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7456>
9. Axmedov, B. (2022). МУҲАББАТ ҲИСЛАРИ БОСҚИЧЛАРИНИНГ ГЕНДР ХУСУСИЯТЛАРИ. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7457>
10. Norbosheva, M. (2022). МУЛОҚОТ ЖАРАЁНИДА МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛА ШАХСИНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК РИВОЖЛАНИШ ХУСУСИЯТЛАРИ. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7459>
11. Alimardanova, R. (2022). ЎЗБЕК ОИЛАЛАРИДА ЁШ КЕЛИН-КУЁВ ШАХСИНИНГ ХАРАКТЕРОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ ИФОДАЛОВЧИ ХУЛҚ-АТВОРНИНГ ЭМПИРИК КЎРСАТКИЧЛАРИ . Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7458>
12. Eshmurodov, O. (2023). OILAVIY MUNOSABATLAR BARQARORLASHSHUVIDA MILLIY QADRIYATLARNING ANAMIYATI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8238>
13. Eshmurodov, O., & Fazliddinova, U. (2023). OILADAGI IJTIMOIIY PSIXOLOGIK MUHITNING BARQARORLIGI TA'MINLASHDA QAYNONA VA KELIN MUNOSABATLARINING O'RNI . Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8259>
14. Boyqarayeva, N. (2023). KICHIK MAKTAB YOSHI O'QUVCHILARIDA TAFAKKURNI SHAKLLANTIRISH. Журнал Педагогики и психологии в

<https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8258>

15. Elamanovich, E. O. (2022). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTING THE UPBRINGING OF CHILDREN IN FAMILY RELATIONSHIPS. *Science and Innovation*, 1(4), 201-205.

16. Эшмурадов, О. Э. (2021). ОИЛАВИЙ МУНОСАБАТЛАРДА ШАХС МОСЛАШУВЧАНЛИГИ ХУСУСИЯТИНИНГ ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИГА ТАЪСИРИ: DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.21.57.012> Эшмурадов Олмосбек Эламонович, Термиз давлат университетининг Педагогика институти Психология кафедраси катта ўқитувчиси. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (1-Махсус сон), 377-380.

17. Олмос Эламанович Эшмурадов (2021). ОИЛАНИНГ МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ ВА ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШ ИМКОНИЯТЛАРИ. *Academic research in educational sciences*, 2 (5), 1082-1085. doi: 10.24411/2181-1385-2021-00996

18. Elomonovich, E. O. (2022). OILA PSIXOLOGIIYASINING NAZARIY ASOSLARI, OILAVIY MUNOSABATLAR PSIXOLOGIIYASI. *Gospodarka i Innowacje.*, 20, 49-51.

19. Eshmurodov, O. E. (2022). SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF MAINTAINING FAMILY-MARRIAGE RELATIONS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 803-807.

20. Olmosbek Eshmuradov Elamanovich. (2022). OILAVIY MUNOSABATLARDAGI NIZOLARNING KELIB CHIQISH SABABLARI. *Archive of Conferences*, 1-7. Retrieved from <https://conferencepublication.com/index.php/aoc/article/view/2106>