

ART TERAPIYA - TERAPEVTIK MAQSADDA BADIY IJODDAN FOYDALANISH.***Abduraxmonov Valijon Sodiqovich***

Andijon viloyati Xo`jaobod Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi psixologi .

Jamiyat, san'at va ilmda sodir bo'layotgan integral jarayonlar bilimlarning chegara tarmoqlarining paydo bo'lishiga olib keldi. Ular pedagogika va psixologiya sohasida o'sib borishi bilan pedagogik fikrlarning tarqalishi, tarbiyaning yangi kontseptsiyalari yaratiladi, ta'lim standartlari ishlab chiqiladi, bolalarni tarbiyalashning nazariy asoslari va texnologiyalari o'rganiladi va o'quv jarayonining xususiyatlari o'rganiladi.

Inson tanasining zaxira qobiliyatini oshiradigan mavjud vositalarni takomillashtirish va yangi samarali vosita va usullarni yaratish dolzarb muammo hisoblanadi. Ko'pgina zamonaviy tadqiqotchilarning qarashlari tobora ko'proq moslashuvchan, profilaktik, terapevtik, tuzatuvchi vositalar sifatida san'atning turli turlariga aylanmoqda.

Art terapiya - terapevtik maqsadda badiiy ijodkorlik va boshqa ifoda shakllaridan foydalanish.

Art terapiya texnikasi ko'plab muammolarni hal qilishda o'zlarining yuqori samaradorligini ko'rsatdi: ichki va shaxslararo nizolar, inqiroz sharoitlari, shu jumladan ekzistensial va yoshga bog'liq inqirozlar, travma, yo'qotish, TSSB, nevrotik va psixosomatik kasalliklar, bolalar uchun maslahat va terapiyada va o'spirinlar.

1 Art-terapiya tushunchasi va mohiyati

San'atning davolovchi qobiliyatlari "psixoterapevtlar psixoterapiyani ixtiro qilishidan" ancha oldin amalga oshirilgan va ular, avvalambor, katarsis - tozalash bilan bog'liq edi. Katarsisga ham ifoda, ham idrok etish orqali erishish mumkin. Biror bir narsani ifoda etish, undan xalos bo'lishni yoki hech bo'lmaganda uning intensivligini kamaytirishni anglatadi.

Art terapiya" atamasi Adrian Xill tomonidan kiritilgan (1938). Ushbu atama kasalxonalar va ruhiy salomatlik markazlarida og'ir kasal bemorlar bilan ishlashda

o'tkazilgan badiiy faoliyatning barcha turlarini ifodalash uchun ishlatilgan. Art-terapiya endi mijozlarning keng qatlamiga psixologik yordam ko'rsatish uchun foydalanilmoqda. "Art terapiya" tushunchasi bir necha ma'noga ega:

- 1) davolash va tuzatishda ishlatiladigan san'at to'plami sifatida qaraladi;
- 2) artterapiya texnikasining kompleksi sifatida;
- 3) psixoterapevtik va psixoreksiya amaliyotining yo'nalishi sifatida;
- 4) artterapiya usuli sifatida ham mustaqil ravishda, ham dori vositalari, pedagogik vositalar bilan birgalikda qo'llaniladi.

Art-terapiya - bu insonning intellektual, ijtimoiy, hissiy va shaxsiy rivojlanishida ijobiy o'zgarishlarga erishish uchun psixodiagnostika va psixoreksiya elementlarini kiritish bilan har qanday ijodiy faoliyatga asoslangan san'at darslariga asoslangan maxsus psixoterapiya shakli.

Art-terapiyaning tuzatuvchi imkoniyatlari shaxsga ijod mahsulida o'zini namoyon qilishi va o'zini anglashi, uning "men" ini tasdiqlash va idrok etish imkoniyatini berish bilan bog'liq. Mumkin bo'lgan yana bir tuzatish mexanizmi sifatida ijodiy jarayonning o'zi haqiqatni o'rganish, tadqiqotchidan ilgari yashiringan yangiliklarni bilish, tomonlar va ushbu munosabatlarni o'zida mujassam etgan mahsulotni yaratish sifatida qaralishi mumkin.

Art-terapiyadan ham asosiy usul, ham yordamchi usullardan biri sifatida foydalanish mumkin. Art-terapiya uslubiga xos bo'lgan psixologik tuzatuvchi ta'sirning ikkita asosiy mexanizmi mavjud.

Birinchi mexanizm shundan iboratki, san'at o'ziga xos ramziy shaklda ziddiyatli travmatik vaziyatni tiklashga va sub'ektning ijodiy qobiliyatlari asosida ushbu vaziyatni qayta qurish orqali o'z echimini topishga imkon beradi.

Ikkinchi mexanizm estetik reaksiyaning tabiati bilan bog'liq bo'lib, bu "ta'sirni og'riqdan zavq keltirishgacha" ta'sirini o'zgartirishga imkon beradi.

Art-terapiya - bu ma'lum bir san'at turiga mansub bo'lgan janr bilan ham, psixo-tuzatish terapevtik qo'llash texnologiyalari yo'nalishi bo'yicha ham farqlanadigan va o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan psixo-tuzatish texnikasi.

San'at terapiyasining mohiyati san'atning insonga terapevtik va tuzatuvchi ta'siridan iborat bo'lib, badiiy va ijodiy faoliyat yordamida psixotravmatik vaziyatni tiklashda, u bilan bog'liq bo'lgan tajribalarni tashqi shaklga qaytarishda namoyon bo'ladi. badiiy faoliyat mahsuli, shuningdek, yangi ijobiy tajribalarni yaratish, ijodiy ehtiyojlarning tug'ilishi va ularni qondirish yo'llari, shuningdek, badiiy qobiliyatlarni rivojlantirish, o'z qadr-qimmatini oshirish, yashirin iste'dodlarni ochish, ijodiy kuchlarni uyg'otish, o'z-o'zidan paydo bo'lish, fikrlashning o'ziga xosligi.

Art-terapiyaning turli xil variantlari o'zini namoyon qilish, o'zini o'zi bilish imkoniyatini beradi va insonni rivojlanishining yuqori bosqichiga ko'tarishga imkon beradi. Art terapiyaning asosiy vazifalari:

- katarsistik (tozalash, salbiy holatlardan xalos bo'lish);
- regulyativ (neyropsikik stressni engillashtirish, psixosomatik jarayonlarni tartibga solish, ijobiy holatni modellashtirish);
- kommunikativ-refleksiv (aloqa buzilishlarini tuzatishni, shaxslar o'rtasida etarli xulq-atvorni shakllantirishni, o'zini o'zi qadrlashni ta'minlovchi).

Art-terapiya art-davolash

Bilimlarning rivojlanishi, ma'lumotlarning keskin o'sishi va zamonaviy hayotning tezlashtirilgan ritmi tobora ko'proq aqliy va jismoniy ortiqcha yuklarni keltirib chiqaradi. Ta'limning barcha darajalari talabalari bilim olish jarayonida doimo stressni keltirib chiqaradigan axborot bosimini boshdan kechirmoqdalar. Shu sababli, aqliy va jismoniy ortiqcha yuk masalasi nafaqat o'z dolzarbligini yo'qotmaydi, balki etakchi o'rinni egallaydi. Salbiy his-tuyg'ular va surunkali charchoq to'lqinini zararsizlantirish usullarini topish muhimdir. Stressning zararli ta'sirini kamaytirishga yordam beradigan vosita bu artoterapiya

Pedagogika va psixoterapiya o'rtasidagi o'zaro ta'sir zarurligi g'oyasini nemis psixiatrlari A. Kronfeld ilgari surdi. Art-terapiyaning maqsadi shaxsning kuchli tomonlariga murojaat qilishda, ichki qo'llab-quvvatlashda va shaxsning yaxlitligini tiklashda ko'rinadi. Art artterapiyaning pedagogik yo'nalishi talabalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash bilan bog'liq bo'lib, psixogigiya va tuzatuvchi funksiyalarni bajaradi. O'quv teatrida birgalikdagi o'yin tufayli xor yoki orkestrda ijro etiladigan asar, raqs, shaxslararo konstruktiv munosabatlar va aloqalar shakllanadi.

So'nggi yillarda san'atning bolaga ta'sir qilish mexanizmiga mutaxassislarning qiziqishi doimiy ravishda oshib bormoqda. Zamonaviy psixologiya va pedagogika asosan barkamol shaxsni tarbiyalashning, uning madaniy rivojlanishining muhim vositasi sifatida axloq tuzatish ishlarida turli xil san'at turlaridan foydalanishga qaratilgan. U badiiy, estetik, gumanistik, bilim va axloqiy jihatlarni o'z ichiga oladi va shaxsning axloqiy va ma'naviy rivojlanishiga ta'sir qiladi.

Yordamga muhtoj bolalarning aksariyati odatda bitta xususiyatga ega: aloqalarni o'rnatish qobiliyatining turli darajadagi buzilishlarida ifodalanadi. Aloqalarni o'rnatish uchun sizga quyidagilar kerak: teginish, eshitish, hid, ta'm va ko'rish, mimika, imo-ishoralar va so'zlar. Achchiq hodisalari bo'lgan bolalar kattalar, boshqa bolalar va umuman ularning atrof-muhit bilan aloqasini ta'minlaydigan bir yoki bir nechta funksiyalarni samarali bajarolmaydilar.

Bolalar bilan ishlashda psixoterapiya ishlarining moslashuvchan shakllaridan foydalanish juda muhimdir. Art-terapiya bolaga o'ynash, tajriba o'tkazish, ziddiyatli vaziyat, har qanday muammoni bola psixikasi uchun eng qulay tarzda bilish imkoniyatini beradi. Art-terapiya metodikasi, odam boshdan kechirishga tayyor bo'lganidek, o'zingizni muammoga botirishga imkon beradi. Bolaning o'zi, qoida tariqasida, unga nima bo'layotganidan xabardor emas.

Hozirgi vaqtda art-terapiya keng ma'noda quyidagilarni o'z ichiga oladi: art terapiya o'zi (tasviriy san'at), izoterapiya (tasviriy san'at yordamida terapevtik effektlar: rasm, modellashtirish, badiiy hunarmandchilik va boshqalar), biblioterapiya (o'qish orqali terapevtik effektlar), immunoterapiya (tasvir orqali terapevtik ta'sir, teatrlashtirish), musiqiy terapiya (musiqani idrok etish orqali terapevtik ta'sir), vokal terapiya (qo'shiq bilan davolash), kinesiterapiya (raqs terapiyasi, xoreoterapiya, tuzatish ritmi - harakatlarning terapevtik ta'siri).

Imagoterapiya - teatr studiyasida terapevtik effekt tasvir orqali yuzaga keladi. Bu nutqni rivojlantirishga, so'z boyligini boyitishga yordam beradi. Siz emotsional holatlarning og'zaki bo'lmagan ifodasini o'rganishga, aqliy funktsiyalarni, jamoaviy ta'sir o'tkazish qobiliyatini va vosita mahoratini rivojlantirishga imkon beradigan bolalar ertaklari va bolalar bog'chalarini drammatizatsiyasidan foydalanishingiz kerak.

Musiqiy terapiya - bu butun psixoreksiya yo'nalishi. Musiqa neyropsikik sohaga ta'sir qiladi, psixo-vegetativ reaksiyalarni optimallashtiradi, asta-sekin, chunki ular musiqa tinglaydilar, hatto og'ir intellektual nogiron bolalar ham uni diqqat bilan tinglaydilar va diqqatlarini jamlay oladilar.

Kinesiterapiya - bu terapiya turi harakat birligiga asoslanadi. Harakatning turli shakllari va vositalari organizmning umumiy reaktivligini o'zgartiradi, uning barqarorligini oshiradi, kasallik paytida paydo bo'ladigan patologik stereotiplarni yo'q qiladi va kerakli moslashishni ta'minlaydigan yangilarini yaratadi. Musiqa ostida harakatlanish, shuningdek, kommunikativ sohadagi qoidabuzarliklarni to'g'irlashni ta'minlaydi, guruh raqsida aloqalarni o'rnatishga yordam beradi.

Xoreoterapiya (raqslardan foydalanish) uchun alohida joy berilishi mumkin. Raqs terapiyasi bu terapevtik vosita sifatida raqsning jismoniy va estetik jihatlaridan foydalanishdir. Ushbu uslub ko'pincha oddiy va ko'pincha nuqsonli bolalar bilan profilaktika ishlarida qo'llaniladi.

Ushbu artterapiya shakllarining ta'siri natijasida bolalar erkinroq va do'stona bo'lib, ularning aqliy va jismoniy funktsiyalari buziladi.

Badiiy va amaliy faoliyatda art-terapevtik usullardan foydalangan holda shuni yodda tutish kerakki, har bir vizual material u bilan harakat qilishning ma'lum bir qator usullarini belgilaydi, bolani muayyan faoliyat turlariga undaydi.

Xulosa

Art terapiya - bu insonning intellektual, ijtimoiy, hissiy va shaxsiy rivojlanishida ijobiy o'zgarishlarga erishish uchun san'at imkoniyatlaridan foydalanadigan psixologik ish usullaridan biridir.

Art terapiyaning mohiyati badiiy ijodiy faoliyat yordamida psixotravmatik vaziyatni tiklashda, u bilan bog'liq bo'lgan tajribalarni badiiy faoliyat mahsuli orqali tashqi shaklga qaytarishda, shuningdek, yangi ijobiy holatni yaratishda namoyon bo'ladi. tajribalar, ijodiy ehtiyojlarning tug'ilishi va ularni qondirish usullari.

Psixologlarning qarashlariga ko'ra, ijodkorlik shaxsni anglash istagi bilan xulq-atvorni shakllantirishi mumkin bo'lgan ziddiyat va stress bilan bog'liq holda paydo bo'ladigan qo'rquvni engish vositalaridan biridir. Ijodkorlar o'z kuchlarini to'siqlarni engib o'tish va ichki va tashqi qarama-qarshiliklarni hal qilish uchun jamlashda yaxshiroqdir.

Ijodiy jarayon repressiyani, ongdagi komplekslar tarkibidagi yutuq va salbiy hissiyotlar tajribasini ilgari suradi. Bu, ayniqsa, gapirish imkoniga ega bo'lmagan bolalar uchun juda muhimdir; ular uchun o'z tajribalarini ijodkorlikda ifoda etish, ular haqida gapirishdan ko'ra osonroqdir.

Shu sababli, psixologlar bolalar bilan bunday mashg'ulotlarni tuzatuvchi va profilaktika chorasi sifatida, bolaning hissiy noqulayligi va ruhiy kasalligi sabablarini yo'q qilishning bir usuli sifatida foydalanishni tavsiya qilishlari bejiz emas.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Maxsus ta'limdagi badiiy pedagogika va artterapiya: O'quv qo'llanma. tirnoq uchun. chorshanba va undan yuqori. ped. o'rganish. muassasalari / E.A.Medvedeva, I.Yu.Levchenko, L.N.Komissarova, T.A.Dobrovolskaya. - M.: Ed. "Akademiya" markazi, 2001 yil.
2. Kiselyov M.Yu. Artterapiya: problemy i perspektivy / M.Yu. Kiselyov // Kompleksnaya programma esteticheskogo vospitaniya naseleniya: puti razrabotki i realizatsii. – M., 1990 .
3. Lebedeva L.D. Pedagogicheskie aspekty artterapii / L.D.Lebedeva // Didakt. - M., 2000.
4. Osipova A.A. Obshchaya psixokorreksiya / A.A.Osipova. – M., 2000.
5. Petrushin V. I. Muzikal'naya psixoterapiya / V.I.Petrushin. – M., 1999.
6. Gruppovaya psixoterapiya / K.E.Rudestan. – M., 2003.