

IZOTERAPIYA - UZOQ MUDDAT DAVOLANAYOTGAN O'QUVCHILAR UCHUN RUHIY NAJOT VOSITASI

Nurullayev Izzatilla Zinatullayevich

*Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi huzuridagi "Mehrli maktab" davlat ta'lim
muassasasi pedagog xodimi*

Annotatsiya: *"Izoterapiya - uzoq muddat davolanayotgan o'quvchilar uchun ruhiy najot vositasi" nomli ushbu ilmiy maqola, uzoq muddat davolanishga muhtoj bo'lgan o'quvchilarning ruhiy va hissiy holatlarini yaxshilashda izoterapiya (tasviriy san'at terapiyasi)ning ahamiyatini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada kasalxonada uzoq vaqt davolanayotgan bolalarda kuzatiladigan stress, xavotir, ijtimoiylashuv muammolari va hissiy barqarorsizlik kabi psixo-emotsional holatlar chuqur tahlil qilinadi. Izoterapiya ularning ichki kechinmalarini vizual shaklda ifodalashga, qo'rquvlarini yengishga va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga qanday yordam berishi, shuningdek, ijodiy jarayon orqali o'z his-tuyg'ularini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniyatlari ilmiy va amaliy misollar bilan yoritiladi. Maqolada J. Malchiodi va C. A. Case kabi taniqli olimlarning ilmiy ishlari, shu jumladan izoterapiya bemorlar uchun "o'zlikni anglash va hissiy tiklanish vositasi" ekanligi haqidagi g'oyalari asos qilib olinadi. Maqola, davolash muassasalarida art-terapiya dasturlarini joriy etish zaruriyatini ilmiy asoslab beradi va o'qituvchilar, psixologlar, ota-onalar hamda tibbiyot xodimlari uchun amaliy tavsiyalar beradi.*

Kalit so'zlar: *Izoterapiya, art-terapiya, psixo-emotsional holat, davolanish, bolalar psixologiyasi, stressni yengish, ijodiy ifoda, hissiy barqarorlik*

Uzoq muddat davolanishga muhtoj bo'lgan bolalar nafaqat jismoniy, balki kuchli ruhiy va hissiy sinovlarni ham boshdan kechirishadi. Kasalxonaning devorlari, in'ektsiyalar, og'riqlar, o'qishdan va do'stlaridan uzoqlashish — bularning barchasi bolaning psixo-emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ular o'z ichki his-tuyg'ularini, qo'rquvlarini va xavotirlarini so'z bilan ifodalashga qiynalishadi. Aynan shu nuqtada art-terapiya, xususan, uning bir turi — izoterapiya yordamga keladi.

Izoterapiya - bu rasm chizish, haykal yasash, loy ishlari va boshqa tasviriy san'at turlari orqali insonning ichki dunyosini ifodalashga yordam beradigan psixoterapiya usulidir.

Bu jarayonning mohiyati shundaki, bola o'zini so'z bilan ifodalay olmagan his-tuyg'ularini ranglar, chiziqlar va shakllar orqali namoyon qiladi.

Izoterapiya so'zlar ojiz bo'lgan joyda san'atning kuchidir. Uzoq muddat davolanishga muhtoj bo'lgan bolalarning hayoti og'ir hissiy yuk ostida o'tadi. Ular kasallik, og'riq va noaniqlik bilan kurashar ekan, bu holat ularning ichki dunyosida chuqur iz qoldiradi. Qichqiriqlar, qo'rquv, yolg'izlik va g'azab kabi murakkab his-tuyg'ular ularni qamrab oladi. Ammo ko'pincha bolalar bu his-tuyg'ularni so'z bilan ifodalashga qiynalishadi. Ular o'z ahvollarini tushuntira olmasliklari yoki buni qanday qilishni bilmasliklari sababli ichki dunyolariga yashirinib olishadi. Aynan mana shu vaziyatda izoterapiya noyob bir vosita bo'lib xizmat qiladi.

J. Malchiodi o'zining "Art-terapiya" nomli asarida bu holatni ajoyib tarzda ta'riflab, shunday yozadi: "San'at – bu so'zlar yetarli bo'lmagan joyda paydo bo'ladigan nutqdir." [4]

Ushbu fikr izoterapiyaning asosiy mohiyatini ochib beradi. Izoterapiya – bu oddiy rasm chizish yoki bo'yoq bilan o'ynash emas, balki bolalarga o'z ichki kechinmalarini vizual, simvolik va rangli shakllarda ifodalashga imkon beruvchi psixologik jarayondir. Uzoq muddat davolangan bolalar uchun izoterapiya bu "nutq"ni topishga yordam beradi. Ular o'z xavotirlarini qog'ozga tushirish orqali, masalan, yashirin qo'rquvlarini qorong'u va sharpasimon shakllarda, stress va g'azablarini esa qizil yoki qora ranglardagi qalin chiziqlar bilan ifodalashlari mumkin.

Bu ijodiy jarayon bolalarning ruhiyatiga terapevtik ta'sir ko'rsatadi. Ular chizish orqali ichki keskinlikdan xalos bo'ladilar, sababi endi bu his-tuyg'ular ularning ichida emas, balki qog'oz yuzasida aks etadi. Izoterapiya bolalarga og'riqli tajribalarni tahlil qilish va ularni nazorat ostiga olish imkoniyatini beradi. Ayni paytda, ular rasmlarda yashirin umidlari va orzularini ham aks ettirishlari mumkin. Masalan, ularning ishlari orasida yorug', yashil rangdagi bog'lar, quyosh va qushlar paydo bo'lishi mumkin, bu esa ularning tiklanish va erkinlikka bo'lgan intilishlarini ko'rsatadi. Shunday qilib, izoterapiya bolalar uchun o'z-o'zini anglash, stressni yengish va eng muhimi, og'riqli tajribalarni ijobiy ifoda orqali qayta ishlash vositasiga aylanadi.

Izoterapiya o'zlikni qayta qurishdir. Uzoq muddat davolanayotgan bolalar uchun kasalxona sharoiti ko'pincha ularni o'z hayotining "passiv kuzatuvchisiga" aylantiradi. Ular o'zlari uchun muhim bo'lgan qarorlarni qabul qilish imkoniyatidan mahrum bo'ladilar. Kun tartibi, dori-darmonlar, muolajalar va hatto ovqatlanish ratsioni ham mutaxassislar tomonidan belgilanadi. Bu holat bolaning o'ziga bo'lgan ishonchiga, shaxsiy nazorat hissini yo'qotishiga va ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin. Ayni shu nuqtada izoterapiya noyob yechim sifatida maydonga chiqadi.

Izoterapiya bolalarga hayotining bir qismida bo'lsa-da, o'z tanlovlarini qilish imkoniyatini beradi. Bola oldida turgan qog'oz va rang-barang bo'yoqlar uning shaxsiy dunyosidir. U qanday rang tanlashi, nimani chizishi, qaysi shakllarni qo'llashi va rasmga qanday nom berishi butunlay uning ixtiyoridadir. Bu "kichik nazorat" hissi bolaning ruhiy holatiga juda katta ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu, o'zining ijodiy faoliyati ustidan nazoratni qo'lga olish orqali, u kasallik va cheklovlar ustidan ham ma'lum darajada hukmronlik qilayotgandek his qiladi.

Mashhur art-terapevt C. A. Case bu jarayonni juda aniq ifodalab beradi: "Art-terapiya bemorga passiv kuzatuvchi bo'lishdan faol ijodkorga aylanish imkonini beradi." [6]

Bu fikrning mohiyati shundaki, bola o'zining kasalligi bilan bog'liq qiyinchiliklarni shunchaki boshdan kechirishdan to'xtaydi. Aksincha, u san'at vositasida o'z tajribalarini qayta ishlash, ularni yangicha ko'rish va ular ustidan hukmronlik qilish imkonini topadi. Izoterapiya orqali u nafaqat ijod qiladi, balki o'z shaxsiyatini, qobiliyatlarini va ichki kuchini qayta kashf etadi. Bu jarayon uning ruhiy barqarorligini oshirib, kelajakka umid bilan qarashga yordam beradi.

Izoterapiya aloqalarni mustahkamlash va yolg'izlikni yengishdir. Uzoq muddat davolanayotgan bolalar uchun kasalxona sharoiti nafaqat jismoniy og'riqlar, balki chuqur

ijtimoiy cheklovlarni ham keltirib chiqaradi. Do'stlardan, maktabdagi muhitdan va odatiy ijtimoiy aloqalardan uzoqlashish ularda yolg'izlik, ajralish va tushkunlik hissini kuchaytirishi mumkin. Bolalar bir-birlariga yaqinlashishdan qo'rqishlari, o'zlarini boshqalardan ajratib turishlari yoki muloqot qilishga qiziqishlari yo'qolishi mumkin. Aynan mana shu vaziyatda izoterapiya nafaqat individual terapiya, balki ijtimoiy bog'lanishlar uchun ham muhim platforma bo'lib xizmat qiladi.

Guruh bo'lib o'tkaziladigan izoterapiya mashg'ulotlari bolalarni bir-biriga yaqinlashtirib, ularga yangi ijtimoiy muhit yaratadi. Ular o'z ijodiy ishlarini boshqalar bilan bo'lishadi, bir-birlarining rasmlarini muhokama qilishadi va birgalikda yirik loyihalar, masalan, umumiy bir devoriy surat chizish yoki jamoaviy loy ishlari ustida ishlaydilar. Bu jarayon bolalar uchun o'zgalar bilan o'ziga xos tilda muloqot qilish imkoniyatini beradi, chunki bu yerda so'zlar emas, balki san'at asarlari nutq vazifasini bajaradi.

Bu faoliyatlar bolalarga yangi do'stlar topish, ularning ham o'ziga o'xshash qiyinchiliklarni boshdan kechirayotganini tushunish va bir-birlarini qo'llab-quvvatlash imkoniyatini beradi. Ular o'z ijodiy ishlarini namoyish etish orqali o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirishadi, boshqalarning ishiga ijobiy munosabat bildirish orqali esa empatik ko'nikmalarni rivojlantirishadi. Natijada, izoterapiya bolalarga nafaqat san'at asarlari yaratishni, balki yangi do'stlik aloqalarini o'rnatishni, yolg'izlik hissini yengishni va ijtimoiy ko'nikmalarni takomillashtirishni o'rgatadi. Bu esa ularning kelajakda jamiyatga moslashuvi uchun muhim poydevor hisoblanadi.

Edwardsning ta'kidlashicha, art-terapiya asosan verbal bo'lmagan muloqot shakli bo'lib, bu ayniqsa so'zlarda qiynaladigan bolalar uchun muhimdir. Uzoq muddat davolanayotgan bolalar stress va og'riqlar tufayli o'z his-tuyg'ularini so'z bilan ifodalashga qodir bo'lmasligi mumkin. Rasm chizish, loy bilan ishlash yoki kolaj yaratish orqali ular o'zlarining ichki kechinmalarini, masalan, yashirin qo'rquvlarini, g'azabini yoki umidlarini ifodalash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu ularning ruhiyatiga terapevtik ta'sir ko'rsatadi. Art-terapiya faqat muammolarni aniqlashga qaratilmagan. Edwards ta'kidlaganidek, u bolaning o'z-o'zini anglashini va shaxsiy rivojlanishini ham qo'llab-quvvatlaydi. Bolalar o'z ijodiy ishlarini yaratish jarayonida o'z kuchli va zaif tomonlarini kashf etishlari, ijodkorlik orqali o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirishlari mumkin. Bu esa ularga davolanish jarayonining qiyinchiliklarini yengishda yordam beradi. Kitobda bolaning o'z ijodiy mahsulotiga nisbatan sezgirligini oshirish, ularni o'z rasmlarini tahlil qilishga o'rgatish bo'yicha amaliy maslahatlar berilgan[1].

Hogan art-terapiyada mavjud bo'lgan turli yo'nalishlarni, jumladan Freydxilikka asoslangan psixodinamik yondashuv (san'at orqali ongsiz kechinmalarni tahlil qilish) va Gumanistik yondashuv (ijodiy jarayon orqali o'z-o'zini anglash va shaxsiy o'sishga e'tibor berish) haqida ma'lumot beradi[2].

Uzoq muddat davolanayotgan bolalar uchun asosiy maqsad ularning ongsiz muammolarini tahlil qilishdan ko'ra, ularning ijodiy salohiyatini ochish, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlash va o'zlarini erkin ifoda etishlariga yordam berishdir. Bu bolalarning ruhiy tiklanishiga to'g'ridan-to'g'ri ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

M. Liebmann o'zining kitobida art-terapiya guruhlarining nafaqat individual, balki ijtimoiy bog'liqliklarni mustahkamlashdagi ahamiyatini alohida ta'kidlaydi. Uning fikriga

ko'ra, guruhli art-terapiya mashg'ulotlari ishtirokchilarga o'zlarini yolg'iz his qilmaslikka, o'z tengdoshlari bilan aloqa o'rnatishga va his-tuyg'ularini o'rtoqlashishga yordam beradi.

Liebmannning ta'kidlashicha, guruhdagi jamoaviy san'at loyihalari ("communal projects") bolalarga o'zaro bog'liqlik hissini beradi. U shunday yozadi: "Guruhning har bir a'zosi birgalikdagi loyihaga o'z hissasini qo'shganda, ular o'zlarining o'ziga xosligi va guruhning bir qismi ekanliklari o'rtasidagi muvozanatni topadilar." [3]

Bu fikr, uzoq muddat davolanayotgan bolalar uchun ayniqsa muhimdir. Kasalxona sharoitida ular o'z do'stlaridan, maktabdagi ijtimoiy hayotdan uzilib qolishadi. Izoterapiya guruhlari ularga yangi ijtimoiy doira yaratib, o'z-o'zini ifoda etish orqali o'zaro bog'lanish imkonini beradi. Ular birgalikda yaratgan san'at asari nafaqat estetik qiymatga ega bo'ladi, balki jamoaviy harakatning, o'zaro qo'llab-quvvatlash va muloqotning ramziga aylanadi. Bu esa bolalarda ijtimoiy ko'nikmalarni qayta tiklash va yolg'izlik hissini yengishga yordam beradi.

Rubin art-terapiya faqatgina yakuniy mahsulot (rasm yoki haykal) haqida emas, balki ijodiy jarayonning o'zida mujassam bo'lgan terapevtik kuch haqida gapiradi. Uning fikricha, san'at asarini yaratish jarayonining o'zi bolalar uchun chuqur shifobaxsh ta'sirga ega. Bu jarayon bolaga o'z his-tuyg'ularini ongli ravishda tushunishga va ularni shakllantirishga yordam beradi.

Rubin shunday deydi: "San'at terapiyasining maqsadi har doim ham san'at asarini yaratish emas, balki ijodiy jarayonning o'zi orqali o'zgarishlarga erishishdir." [5]

Uzoq muddat davolanayotgan o'quvchilar uchun bu fikr juda muhimdir. Ular uchun rasm chizish yoki loydan biror narsa yasash nafaqat vaqt o'tkazish, balki ichki kechinmalarni o'zgartirish, og'riq va qo'rquv kabi tuyg'ularni tashqariga chiqarish imkonini beradi. Ranglarni tanlash, chiziqlarni tortish, loyni shakllantirish orqali bola o'z tajribasini qayta ishlashga, uni nazorat qilishga va ruhiy yengillikka erishishga intiladi. Demak, izoterapiya bolaning ruhiy tiklanishiga bevosita ijodiy harakat orqali ta'sir qiladi, bu esa uning sog'lomlashtirish jarayonining muhim qismiga aylanadi.

Izoterapiyaning kuchi uning to'g'ri va professional tarzda tashkil etilishiga bog'liq. Mashg'ulotlar nafaqat ijodiy jarayon, balki terapevtik samaraga ega bo'lishi uchun bir necha quyidagi muhim qoidalarga rioya qilish lozim.

1. Xavfsiz va qulay muhit yaratish zarur. Izoterapiyaning eng asosiy sharti - bu bolaning o'zini to'liq erkin va xavfsiz his qilishi uchun sharoit yaratishdir. Mashg'ulot xonasi tinch, yorug' va barcha materiallar ochiq-oydin turishi kerak. Eng muhimi, bolaning ijodiy ishini baholash yoki tanqid qilishdan qochish lozim. Bola chizgan rasm qanchalik "g'alati" ko'rinmasin, u uning ichki dunyosining aksidir. "Chiroyli" yoki "xunuk" kabi baholar uning o'z-o'zini ifodalashiga to'siq bo'ladi. Ularni "yaxshi ishlading" degan umumiy iboralar o'rniga, "Bugun juda ko'p yorqin ranglardan foydalanibsan, bu menga yoqdi" kabi aniq izohlar bilan rag'batlantirish muhimdir.

2. Turli materiallarni taklif qilish kerak. Bolaning o'z his-tuyg'ularini to'liq ifodalashi uchun unga keng tanlov imkoniyatini berish zarur. Oddiy rangli qalamlardan tortib, bo'yoqlar, loy, plastilin, g'ayrioddiy qog'oz turlari va hatto tabiiy materiallar (barglar, toshlar) ham mashg'ulotga qo'shilishi mumkin. Materiallar xilma-xilligi bola hissiy holatiga mos

keladiganini tanlashiga yordam beradi. Ba’zida qalam bilan chizishdan ko’ra, qo’l bilan loydan biror narsa yasash stressni yaxshiroq yengadi.

3. Ochiq savollar berish lozim. Mashg’ulotdan keyin bolaning rasmi haqida savollar berish juda muhim, ammo bu savollar so’roq emas, balki bolani o’z his-tuyg’ularini anglashga undovchi bo’lishi kerak. “Bu rasm nima?”, “Nega bu rangdan foydalanding?” kabi savollar o’rniga, “Bu rasm senga nimani eslatadi?” yoki “Unda eng ko’p yoqqan joying qayer?” kabi ochiq savollar berish tavsiya etiladi. Bu savollar bolaga o’z ijodini tahlil qilishga, ichki kechinmalari bilan bog’lanishga va ularni so’z orqali ham ifodalashga yordam beradi.

4. Hamkorlikda ishlash muhimdir. Izoterapiya bir shaxsning ishi emas. Uning samarasi art-terapevtlar, o’qituvchilar va ota-onalar o’rtasidagi samarali hamkorlikka bog’liq. O’qituvchilar o’quvchining maktabdan uzoqda bo’lishi sababli yuzaga keladigan muammolarni tushunishlari kerak. Ota-onalar esa bolaning uy sharoitida ham ijodiy mashg’ulotlar bilan shug’ullanishiga sharoit yaratishlari va ularni ruhlantirishlari lozim. Bunday hamkorlik bolaning davolanishdan keyingi ijtimoiy va ruhiy moslashuviga ijobiy ta’sir ko’rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, Izoterapiya – umid va tiklanish ko’prigi. Ya’ni, izoterapiya uzoq muddat davolanayotgan o’quvchilar uchun shunchaki oddiy ijodiy mashg’ulot emas, balki chuqur ruhiy tiklanish, hissiy barqarorlikni qayta tiklash va hayotga bo’lgan ishonchni mustahkamlash vositasidir. Bu terapiya usuli bolaning ichki dunyosiga nur olib kiruvchi bir ko’prik vazifasini o’taydi. Ular endi o’zlarini og’riq va cheklovlar qafasida his etish o’rniga, san’at orqali erkinlik va o’zlikni ifodalash imkoniyatiga ega bo’ladilar.

Izoterapiya bolalarga o’z his-tuyg’ularini tushunishga va ularni so’zlar orqali ifoda etib bo’lmaydigan darajada chuqur bo’lganida ham, ranglar va shakllar bilan ifodalashga yordam beradi. Bu jarayon ular uchun terapevtik ta’sirga ega bo’lib, qo’rquv, g’azab va xavotirni kamaytiradi. Bundan tashqari, u qiyinchiliklarga qaramay, hayotning rang-barang va go’zal jihatlarini his qilishga yordam beradi. Har bir chizilgan rasm, har bir yasalgan haykalcha bolaning ichki kurashini va uning tiklanish sari tashlagan qadamlarini aks ettiradi.

Shu sababli, izoterapiya o’quvchilarning faqatgina jismoniy sog’lig’ini emas, balki aqliy, hissiy va ijtimoiy sog’lig’ini ham to’liq tiklashga qaratilgan har qanday davolash dasturining ajralmas qismi bo’lishi lozim. Bu usul bolaning nafaqat kasallikni yengishiga, balki o’zini butun inson sifatida qayta topishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI:

1. Edwards, D. (2004). Art Therapy. SAGE Publications.
2. Hogan, S. (2001). Healing Arts: The History of Art Therapy. Jessica Kingsley Publishers.
3. Liebmann, M. (2004). Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes, Games and Exercises. Routledge.
4. Malchiodi, C. A. (2007). Art Therapy Sourcebook. McGraw-Hill Professional.
5. Rubin, J. A. (2005). Artful Therapy. Routledge.

6. Case, C. A. (2012). Integrative Art Therapy: A Comprehensive Guide for Professionals. The Guilford Press.