

**UZOQ MUDDAT DAVOLANISHGA MUHTOJ BO'LGAN
O'QUVCHILARNING IJTIMOY KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHDA
IZOTERAPIYANING O'RNI**

Nurullayev Izzatilla Zinatullayevich

*Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi huzuridagi "Mehrlil maktab" davlat ta'lim
muassasasi pedagog xodini*

Annotatsiya: *Ushbu maqola uzoq muddat davolanishga muhtoj bo'lgan o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishda izoterapiya (tasviriy san'at terapiyasi)ning o'rni va ahamiyatini tahlil qiladi. Maqolada kasallik tufayli maktabdan uzoqlashgan bolalarda yuzaga keladigan ijtimoiy-psixologik muammolar ko'rib chiqiladi. Izoterapiya orqali bu muammolarni hal etish, xususan, his-tuyg'ularni ifoda etish, o'z-o'ziga ishonchni oshirish, hamkorlikda ishlash va muloqot ko'nikmalarini shakllantirish usullari yoritiladi. Shuningdek, san'at terapiyasi sohasidagi mashhur olimlar, jumladan, Edith Kramer, Margaret Naumburg va Carl Junglarning fikrlariga asoslanib, izoterapiyaning nazariy va amaliy jihatdan samaradorligi asoslab beriladi. Maqola, pedagoglar, psixologlar va ota-onalar uchun qimmatli manba bo'lib xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *Izoterapiya, tasviriy san'at terapiyasi, ijtimoiy ko'nikmalar, bolalar psixologiyasi, uzoq muddatli davolanish, rehabilitatsiya, hissiy rivojlanish, maktabdan tashqari ta'lim*

Uzoq muddatli kasalliklar tufayli maktabdan uzoqlashgan bolalar nafaqat ta'lim olishda, balki ijtimoiy muloqotda ham jiddiy muammolarga duch kelishadi. Kasalxona devorlari yoki uy sharoitida uzoq vaqt qolib ketish, bolalarda o'z-o'ziga ishonchsizlik, tushkunlik va tengdoshlari bilan aloqa o'rnatishda qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday sharoitda, o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy sog'lig'ini tiklashga qaratilgan innovatsion usullar katta ahamiyat kasb etadi. Izoterapiya (tasviriy san'at terapiyasi) ana shunday muhim yondashuvlardan biridir. Bu maqolada izoterapiyaning uzoq muddat davolanishga muhtoj bo'lgan o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishdagi o'rni keng yoritiladi.

Izoterapiya – San'at va davo uyg'unligi. Izoterapiya – bu rasm chizish orqali insonning ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan psixoterapevtik usuldir. Bu usul, ayniqsa, so'zlar bilan o'z his-tuyg'ularini ifoda etishga qiynaladigan bolalar uchun samaralidir. Rasm chizish jarayonida bola o'zining ichki dunyosini, qo'rquvlarini, xavotirlarini va orzularini ranglar va shakllar orqali ifoda etadi. Bu jarayon bolaga o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rgatadi va ruhiy zo'riqishni kamaytirishga yordam beradi.

Mashhur san'at terapevti Edith Kramer ta'kidlaganidek: "San'at jarayoni bolani o'z his-tuyg'ularini boshqarishga va o'zining ichki tajribalarini tashqi dunyo bilan bog'lashga o'rgatadi. Bu esa uning shaxsiyatini rivojlantirish uchun muhimdir"[2].

Psixolog Marvin W. Riley shunday deydi: "San'at terapiyasi so'zlar yetarli bo'lmagan joyda boshlanadi[5]". Davolanish davomida yopiq muhitda qolib ketgan o'quvchilar ko'pincha

o'z his-tuyg'ularini ifoda etishda qiynaladilar. Ranglar, shakllar va chiziqlar orqali ular o'z ichki dunyosini namoyon qila oladilar.

Uzoq muddatli kasallik tufayli maktabdan uzoqlashgan bolalar ko'pincha tengdoshlaridan ajralib qolishadi. Natijada, ular o'z-o'ziga ishonchsizlik, uyatchanlik va muloqotga kirishishda qiyinchiliklarni boshdan kechirishadi. Izoterapiya aynan mana shu muammolarni hal qilishga yordam beradi:

Izoterapiya hissiyotlarni ifoda etishni o'rgatadi. O'z his-tuyg'ularini ifoda eta olgan bola boshqalarni ham tushuna oladi. Izoterapiya bolaga g'azabini, xafagarchiligini yoki quvonchini ranglar orqali chiqarish imkonini beradi. Carl Jung aytganidek: "Ichki dunyoyingizni tushunish, tashqi dunyo bilan aloqa o'rnatishning birinchi qadamidir[1]". Bu jarayon orqali ular o'zlarini yaxshiroq tanishadi va bu ularning boshqalar bilan munosabatlarida ham aks etadi.

Cathy Malchiodi o'z asarlarida shunday yozadi: "San'at terapiyasi o'z-o'ziga ishonchni mustahkamlash, ijtimoiy ko'nikmalarni yaxshilash... uchun muhim vositadir[3]". Har bir yangi rasm yoki loydan yasalgan shakl, bolaning "Men uddalay olaman!" degan ishonchini mustahkamlaydi va uning boshqa ijtimoiy vaziyatlarda ham faol bo'lishiga turtki beradi.

Uzoq muddatli kasallik ko'pincha bolada g'azab, qo'rquv, yolg'izlik kabi salbiy hislarni uyg'otadi. Agar bu hislar ifoda etilmasa, ular ichki muammolarga olib kelishi mumkin. Izoterapiya bolaga bu hislarni ijodiy tarzda "chiqarib tashlashga" imkon beradi. O'z hislarini tushungan va ularni ifoda eta olgan bola, boshqa odamlarning his-tuyg'ularini ham yaxshiroq tushunadi. Bu esa o'zaro muloqot va empatiyani rivojlantirish uchun muhim poydevor hisoblanadi.

Izoterapiya hamkorlikda ishlash ko'nikmasini shakllantiradi. Ba'zi izoterapiya mashg'ulotlari kichik guruhlarda o'tkaziladi. Bolalar birgalikda katta rasmlar chizishadi yoki umumiy loyihalar ustida ishlashadi. Bu jarayonda ular bir-birlarini tinglashni, o'z g'oyalarini bildirishni va kelishuvga erishishni o'rganadilar. Bu esa ularning ijtimoiy ko'nikmalarini, xususan, jamoada ishlash qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi.

Izoterapiya mashg'ulotlari ko'pincha guruhlarda o'tkaziladi. Bolalar birgalikda katta rasm chizishlari, umumiy devoriy rasmlar yaratishlari yoki bir-biriga yordam berishlari mumkin. Bu jarayonda ular bir-birlarini tinglashni, o'z g'oyalarini baham ko'rishni va jamoaviy maqsadga erishish uchun birga ishlashni o'rganadilar. Natijada, ular o'z ijtimoiy doirasini kengaytirib, yangi do'stlar orttiradilar.

Izoterapiya o'ziga ishonchni mustahkamlaydi: Bola o'zining ijodiy ishini yaratganida va uning qadrlanayotganini ko'rganida, o'ziga ishonchi ortadi. Bu jarayon uning "men uddalay olaman" degan hissiyotini kuchaytiradi. Pablo Picasso aytganidek: "Har bir bola rassomdir. Muammo shundaki, u o'sib ulg'ayganida rassom bo'lib qolishdir." Izoterapiya o'quvchiga o'zining ichki ijodiy qobiliyatini yuzaga chiqarishga yordam beradi, bu esa uning nafaqat ijodiy, balki shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kasallik tufayli o'zini tengdoshlaridan past his qilishi mumkin bo'lgan bolalar uchun ijodiy yutuqlar juda muhim. Bola o'zining noyob asarini yaratganida, u o'z qobiliyatlariga ishonadi. Tasviriy san'atda "noto'g'ri" yoki "yaxshi" chizish degan tushunchalar mavjud emas, har bir ijodkorning uslubi o'zgacha. Bu esa bolaga o'ziga xosligini qadrlashni o'rgatadi. Har bir

yangi rasm yoki loydan yasalgan shakl, bolaning “Men uddalay olaman!” degan ishonchini mustahkanlaydi va uning boshqa ijtimoiy vaziyatlarda ham faol bo‘lishiga turtki beradi.

Izoterapiya bolaga so‘z bilan ifoda eta olmaydigan narsalarni san‘at orqali aytishga yordam beradi. San‘at terapiyasining asoschilaridan Margaret Naumburg ta’kidlaganidek: “Bolalar so‘zlar bilan ifoda eta olmaydigan narsalarni rasm chizish orqali tushunish va ifoda etish imkoniyatiga ega bo‘ladilar[4]”. Bu jarayon bolaning so‘z boyligini kengaytirib, muloqot qobiliyatlarini mustahkamlaydi.

Terapist va bolaning o‘zi, yaratilgan asar haqida gaplashar ekan, bola o‘zining his-tuyg‘ularini so‘zlar bilan ifoda etishni o‘rganadi. Bu esa uning so‘z boyligini kengaytirib, muloqot qobiliyatlarini mustahkamlaydi.

Kasalxona sharoitida o‘tkaziladigan izoterapiya mashg‘ulotlari orqali ko‘plab o‘quvchilar ijtimoiy jihatdan faollashganlari kuzatilgan. Masalan, bir bolalar onkologiya markazidagi tajribada, muntazam ravishda tasviriy san‘at mashg‘ulotlarida qatnashgan bolalarning o‘z his-tuyg‘ularini ochiqroq ifoda etishni boshlaganlari, boshqa bolalar bilan muloqotga tezroq kirishganliklari aniqlangan. Ular o‘z ishlarini bir-birlariga ko‘rsatib, fikr almashish orqali yangi do‘stlar orttirishgan.

Izoterapiya nafaqat kasallikning ruhiy ta’sirini yumshatishga, balki o‘quvchilarning ijtimoiy dunyoga qayta integratsiyalashuviga ham bevosita yordam beradi. U bolaga o‘zini qadrlash, atrofdagilar bilan muloqot qilish va o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish kabi muhim hayotiy ko‘nikmalarni egallashga ko‘maklashadi.

Xulosa qilib aytganda, uzoq muddat davolanishga muhtoj bo‘lgan o‘quvchilar uchun izoterapiya shunchaki ijodiy mashg‘ulot emas, balki ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan muhim psixologik vositadir. U bolalarning kelajakda jamiyatning to‘laqonli a’zosi bo‘lib yetishishlari uchun zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Jung Carl. Man and His Symbols. Dell Publishing. (1964-yil).
2. Kramer Edith. Art as Therapy with Children. Schocken Books.
3. Malchiodi Cathy A. Handbook of Art Therapy. The Guilford Press.
4. Naumburg Margaret. Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practices. Grune & Stratton.
5. Riley, Marvin W. "Contemporary Art Therapy with Adolescents" 1999-yil Internet manbalari