



ART-TERAPIYANING USULI ORQALI BOLA ONGIGA TA'SIR ETISH

Azimova Nilufar Jabbarovna

Norin tumani MMTBga 44-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Hayotning har bir davri, rivojlanish xususiyatlari va ehtiyojlariga ko'ra o'ziga xos bosqichlarga ega.

Bolaning o'sib, ulg'ayishida maktabgacha bo'lgan davrni shular sirasiga kiritish mumkin. Bolalar ohangraboli olam hisoblanib, juda tez o'sish, rivojlanish va o'zgarishlar ichida yashaydilar. Bu farzand tarbiyasida aynan shu palla qanchalik ahamiyatli ekanining yana bir isbotidir. Ertakterapiya bu bolani ertaklar orqali tarbiyalash va davolash metodidir. Ertakterapiya atrof-muhit bilan o'zaro munosabatni mukammallashtirish hamda emotsional buzilishlarni to'g'rilashda foylaniladigan usuldir. Ertaklar bolaga umid beradi. Bola qanchalik Yangi yil kechasi sovg'a olib keladigan Qorboboga ishonsa, u shunchalik hayotga optimist ko'z bilan qaraydi. Ertaklar orqali biz bolani tarbilaymiz, uningichki dunyosini boyitamiz, qalbini davolaymiz, hayot haqida bilib beramiz, xayolini o'stiramiz.

Haqiqiy ertakning asosiy belgisi bu - uning yaxshilik bilan tugashidir. Bu bolaga psixologik himoyalanganlik tuyg'usini beradi. Ertaklarda nimaiki sodir bo'lmasin, yaxshilik bilan yakun topadi, ertak qahramonlarining boshiga tushgan barcha sinovlar ularni yanada kuchli va aqlli qiladi. Boshqa tomondan, bola yomon xatti-harakatlarni amalga oshirgan qahramonlarning, albatta, qilmishlariga yarasha jazo olishlarini ko'radi. Barcha sinovlardan mufaqqiyatli o'tgan, o'zining barcha ijobiy hislatlarini namoyon qilgan qahramonlarning esa albatta mukofotlanishiga amin bo'ladi. Ana shunda hayotning asosiy qonuni yaqqol ko'rinadi: Sen hayotga qanday munosabatda bo'lsang, u ham senga shunday javob qaytaradi. Korney Ivanovich Chikovskiy shunday



yoʻzgan edi: “Menimcha ertakning maqsadi bolada birovning gʻam-tashvishi uchun qaygʻurish, oʻzganing shodligi uchun xursand boʻlish, begona insonning taqdirini xuddi oʻziniki kabi boshdan oʻtkazish kabi insoniylikni qanday boʻlmasin tarbiyalashdan iboratdir”. Eʼtibor bering-a, bu yerda ikki insonning oʻzaro bir-birini tushunishi, bir-biriga gʻamxoʻrlik qilishi haqida gap bormoqda. Ertaklarga oʻz ijodida jahon psixologlaridan E.Fromm, E.Bern, E.Gordner, I.V.Vajkov, M.Osorina, E.Lisina kabi psixologlar murojaat qilganlar. Ertaklardan bolalar adolat va adolatsizlik haqida oʻzlarining ilk tasavvuriga ega boʻladilar. Ertak bolaning murakkab hayotiy muammolarini hal qilish usullarini ongida saqlab qolishga va qaygʻurishgamajbur qiladi. Bunda hayotga qarama-qarshi kuchlarning toʻqnash kelishi va ularni hal qilish borasidagi tajriba ortib boradi hamda ijodiy tasavvur rivojlanadi. Aynan xotira bilan uygʻulashgan tasavvur bolaga hayotda shu kabi muammolarga duch kelganda qisqa vaqt ichida toʻgʻri va samarali yechimni topishga imkon beradi. Ertak esa qahramonlarning xatti-harakatlarini misli koʻrilmagan holatlarda aks ettiruvchi, ammo bolaning xotirasi va ongiga eng asosiy, baʼzan esa ilojsizdek tuyulgan, qiyin holatlarning ham baribir yechimi bor, degan tushunchani singdiruvchi hayotning oʻzidir. Hayotda boshi berk koʻchalar boʻlmaydi. Koʻpincha inson shunchaki, ulardan chiqib ketishga tayyor boʻlmaydi. Ertakterapiya bolaga nima beradi?

1. Ertakterapiya yordamida xayol, ijodiy tasavvur rivojlanadi, koʻngil xotirjamligiga erishiladi.

2. Bola oʻz gʻalar xatti-harakatlarini tahlil qilishni va bu bilimlarini oʻz xatti-harakatlarida qoʻllashni oʻrganadi.

3. Guruhdagi muloqot orqali ishtirokchilar oʻrtasida kommunikativ aloqa oʻrnatiladi.

4. Ertakterapiya kattalarga ham oʻz fobiya, qoʻrquvlarini yengishga yordam beradi, ulardagi agressivlik va xavotirlikni kamaytiradi.

Ertaklar orqali biz bola qalbidagi muammolarni ochishimiz va yechishimiz mumkin. Bunday ertaklar terapevtik ertaklar deb nomlanadi. Koʻpincha ertaklar kechqurun uyquga



yotishdan oldin aytiladi, sababi bola bu paytda tinch bo`lib, bu aynan unga ta'sir o`tkazish uchun qulay paytdir. Shuning uchun kechqurun yaxshilik bilan tugaydigan pozitiv mazmunli ertaklar aytib berish kerak. Shuningdek, oila davrasida, kattalarning muhokamasi bilan tinglangan ertaklar muammoni hal qilishga, korreksiyalashga zamin yaratadi. Ertaklar bolani ulg`aytiradi.

Birinchi navbatda ertakni bolaga bajonidil aytib bermoq lozim, shunda xalq ijodidan bola ko`proq narsa oladi. Ertak aytish jarayonida bola ruhan xotirjam, muhit tinch bo`lsa, samarasi yaxshi bo`ladi. Bolaga ertak aytib berayotib unga quyidagi savollarni berishingiz mumkin:

1. Bu ertak nima haqida?
2. Ertak qahramonlari qanday sifatlarga ega? Ular kimga o`xshaydilar?
3. Nega ertak qahramonlari bunday xatti-harakatlarni amalga oshiradilar? Bu nima uchun kerak?
4. Bosh personaj qiyin vaziyatlardan qanday chiqib ketadi? Buni uning o`zi uddalaydimi yoki unga bu ishda kimdir yordam beradimi?
5. Qahramonlarning xatti-harkatlari atrofdagilarga nima beradi – quvonchmi, qayg`umi? Qahramonlar o`rtasidagi o`zaro munosabatlar qanday?
6. Ertak, uning ayrim qismlari qanday tuyg`ularni uyg`otadi? Bolalar uchun ertaklar ularning xayolini, mantiqiy va obrazli tafakkurini rivojlantirib, nutqini o`stiradi.

Ertaklar xavotirlikni yo`qotib, o`ziga ishonchni orttiradi. N.L.Kryajeva qizg`anchiq, egoist bolalarga – “Baliqchi va baliq” haqidagi ertakni, qo`rqoq bolalarga – “Qo`rqoq quyonlar: haqidagi ertakni, ishonuvchanlariga „Buratinonaning sarguzashtlari”ni, qaysar bolalarga “No`xat ustidagi malika” ertagini, tinib-tinchimas bolalarga esa “Etik kiygan mushuk” ertagini aytib berishni taklif qiladi. Xuddi shunday mazmundagi ertaklar o`zimizning o`zbek xalq ertaklari orasida ham uchraydi. “Zumrad va Qimmat”ertagi bolalardagi erinchoqlik va dangasalikka, “Ur to`qmoq” ertagi yolg`onchilikka, “Susambil”



ertagi noahillikka qarshi kurashadi. Bunday misollarni yana ko'plab keltirish mumkin. Barcha ertaklar tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, bola qalbiga ezgulik urug'ini sochadi. 1-1,5 yoshdagi bolalar uchun ertak mazmuni tushunarsiz bo'lishi mumkin, lekin ertakdagi “bobo”, “buvi”, “sichqoncha” kabi so'zlar biroz tanish bo'lib, bu ertakni bola uchun qiziqarli qiladi hamda uyqu oldidan aytib berish uni tinchlantiradi. 3yoshdan keyin bolada obrazli tafakkur shakllana boshlaydi, u endi tasavvur qila oladi. Ularga endi murakkabroq mazmundagi sehrli ertaklarni taklif qilish mumkin. Ota-onalarga maslahatlar: 1. Ota-onalar farzandiga ertakni o'qib emas, balki aytib bersalar maqsadga muvofiqdir. Chunki bu ota-onaga dilbandining ertakga qanday munosabat bildirganligini kuzatish imkonini beradi. Qolaversa, ota-ona farzandi bilan birgalikda ertaklar olamiga sayr qiladi, bu esa bolaning unga yolg'iz sayohatidan ko'ra avzaldir. 2. Bolalar o'zgaralar tomonidan tasvirlangan obrazlarni yaxshiroq qabul qilish qobiliyatiga ega. Shuning uchun farzandingizga ertak aytib berish chog'ida unda yozilgan barcha manzaralarni tasvirlab berishga harakat qiling. 3. Bolangizga ertakni o'zi tanlash imkonini bering. Agar u o'n marta “Qizil qalpoqcha” haqida eshitishni xohlasa, demak bu bekorga emas. Bu ertak uning ongi shakllanishiga nimadir bermoqda, unda qandaydir jarayon sodir bo'lmoqda.

Ertak-terapiyaning maqsadi va vazifasi bolalardagi agressivlik kayfiyatini yo'qotish, o'z-o'zini emotsional boshqarish va o'zgaralar bilan ijobiy munosabatni rivojlantirishdir. Buning uchun ertakterapiya soddaligi va bolalarning ertakka bo'lgan qiziqishi tufayli ular uchun tushunarli bo'lgan ertak uslubi va bolalar bilan ishlash yo'llaridan foydalaniladi. Har bir bolabir yoki boshqa ertakni o'zicha tushunadi va qabul qiladi. Shuning uchun bir ertak unda kata ta'surot qoldiradi, boshqasi esa uning his-tuyg'ularini qo'zg'atmay, yonidan o'tib ketadi. Lekin bu “Hayotiy vaziyatlar daftarchasi yana bir katakchaga ko'paymadi” degani emas, u shunchaki bola bu kabi muammoga, masalan, kuyov va qaynona, kelin va qaynona o'rtasidagi tanlov muammosi, biror bir muhim va aziz narsasini yo'qotish yoki o'g'irlatish va hokazolarga duch kelmaguncha ta'sir kuchiga ega bo'lmaydi. Ertak nafaqat insonning ongiga, balki ongostiga ham ta'sir qiladi, „ajdodlar xotirasi”ga yoki genetik xotiraga tayana olar ekan, syujetning murakkabligidan qo'rqish kerak emas. Xatti-harakatdagi emotsional salbiy o'zgarishlarni to'g'rilashga qaratilgan



ertaklarda syujetni chuqur anglash emas, balki insonlarning o`zaro munosabatlarini, ularning ko`rsatgan qahramonliklarini, u yoki bu tanlovning natijasini, o`zining ma`lum bir vaziyatga shaxsiy munosabatini, o`zining shaxsiy hayoti bilan o`zaro aloqalarini voqea va qahramonliklari yordamida eshitayotgan, o`qiyotgan insonning qalbidadir. Buni hisobga olish zarur, zero ko`p holatlarda ota-onalar o`zlarining shaxsiy qo`rquvlarini bolaning qo`rquvi deb ta`kidlaydilar. Hayotiy qo`rquv kabi o`lim oldidagi qo`rquv ham nafaqat bolalarga, aksincha, bolalardan ko`ra, ko`proq ota-onalarga xos bo`ladi. Shu bilan birga bu hayotda o`z o`rnini topmaslik qo`rquvi, turmush o`rtog`ini yo`qotish oldidagi qo`rquv, oilaning buzilishidan qo`rqish, ishda obro`-e`tiborga ega bo`lmaslikdan qo`rqishdi. Bu siz bilan bizning qo`rquvimiz, ularni bolalarimizniki deb hisoblash kerak emas. Xulosa o`rnida shuni aytish mumkinki, bola xatti-harakatidagi emotsional buzilishlarni, albatta o`yinlar, o`yinchoqlar bolaning tasviriy faoliyati, musiqa, teatr va umuman aytganda san`at yordamida ham to`g`rilasa bo`ladi. Lekin, bolalar uchun eng tushunarli va sevimli usul bu – ertakdir. To`g`ri tanlangan ertak yordamida boladagi ko`plab muammolar – qo`rquv, injiqlik kabilarni yo`qotish, bolada qat`iyat va irodani shakllantiradi. Ertaklarni faqatgina psixologik terapiyadagina qo`llamay, balki oila davrasida muntazam qo`llash bolalik davridagi eng iliq hislarni bola xotirasida muhrlashga imkon beradi. Ertaklar bolaning muammolaridan kelib chiqqan holda tuzilishi, ertak terapiyasini o`tkazish mobaynida bolaning har bir xatti-harakatiga ahamiyat berib borilishi lozim. Bolaning individual xususiyatlaridan kelib chiqqan holda ertakni qabul qilish darajasini muntazam kuzatib borish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati:

1. “Ilk qadam” davlat o`quv dasturi asosida maktabgacha ta`lim yoshdagi bolalarni atrof-olam bilan tanishtirish (metodik majmua).
2. Стрелкова Л.П Уроки сказки. – М.: Педагогика, 1989, 53 ст.
3. Соколов Д.Ю. Сказки и сказкотерапия. – М.:Класс,1997, 94 ст.