BOLANING BUGUNGI ORZUSI — UNING ERTANGI KELAJAGIGA BIRINCHI QADAMIGA ART-TERAPIYA MASHQINING ROLI

Berdimbetov Islambek Muratbayevich

Qoraqalpogiston Respublikasi Nukus shahar 46-IDUM psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolaning orzulari va kelajak haqidagi tasavvurlarini shakllantirishda art-terapiya mashqlarining psixologik roli yoritilgan. Art-terapiya orqali bolaning ichki dunyosini ifodalash, emotsional holatini tushunish va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, rasm chizish, ranglar bilan ishlash va ijodiy mashg‘ulotlar bolaning o‘zini anglashiga, stressni kamaytirishga hamda o‘z orzularini aniqroq ifodalashiga yordam berishi asoslab berilgan. Maqolada art-terapiyaning bolalar psixologik rivojlanishidagi ahamiyati va uning kelajakni rejalashtirishdagi o‘rni haqida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: art-terapiya, bolalar psixologiyasi, orzular, ijodiy rivojlanish, emotsional holat, psixologik qo‘llab-quvvatlash, rasm chizish, stressni kamaytirish, shaxs rivojlanishi, kelajak tasavvuri.

Kirish

Bola shaxsining shakllanishida uning orzulari, tasavvurlari va kelajak haqidagi qarashlari muhim psixologik ahamiyatga ega. Aynan bolalik davrida shakllangan orzular keyinchalik shaxsning hayotiy maqsadlari, kasb tanlashi va ijtimoiy faolligiga asos bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli bolaning ichki dunyosini tushunish va uning orzularini qo‘llab-quvvatlash ta’lim va tarbiya jarayonining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda bolalarning emotsional va psixologik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda art-terapiya muhim psixologik usul sifatida keng qo‘llanilmoqda. Art-terapiya — bu rasm chizish, ranglar bilan

ishlash, ijodiy ifoda va san’at vositalari orqali bolaning ichki kechinmalarini namoyon qilishga yordam beruvchi psixologik metoddir. Ushbu usul bolaga o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda etish, stress va xavotirdan xalos bo‘lish hamda o‘zini anglash imkonini beradi. Bolaning orzulari uning ichki motivatsiyasi va kelajakka bo‘lgan ishonchini shakllantiradi. Agar bola o‘z orzularini erkin ifoda eta olsa, u o‘z qobiliyatlariga ishonishni boshlaydi va kelajak sari aniq maqsadlar qo‘yadi. Art-terapiya mashqlari esa aynan shu jarayonni qo‘llab-quvvatlaydi, chunki ijodiy faoliyat orqali bola o‘z his-tuyg‘ularini va orzularini tasvirlar orqali ifodalash imkoniga ega bo‘ladi. Shuningdek, zamonaviy psixologiyada art-terapiya bolalarning emotsional holatini barqarorlashtirish, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va ijodiy fikrlashini rivojlantirishda samarali vosita sifatida e’tirof etiladi. Bu usul ayniqsa o‘z fikrini so‘z bilan ifodalashda qiynaladigan bolalar uchun juda foydalidir.

Asosiy qism

Bolaning orzulari uning ichki dunyosining eng muhim tarkibiy qismi bo‘lib, u kelajakdagi maqsadlar va hayotiy yo‘nalishlarning shakllanishiga asos bo‘ladi. Bolalik davrida paydo bo‘lgan orzular ko‘pincha tasavvur, his-tuyg‘u va ijodiy fikrlash bilan chambarchas bog‘liq bo‘ladi. Shu jihatdan art-terapiya mashqlari bolaning ichki kechinmalarini ifodalash va uning orzularini anglashda muhim psixologik vosita hisoblanadi. Art-terapiya — bu san’at vositalari orqali psixologik yordam berish usuli bo‘lib, u bolaga o‘z his-tuyg‘ularini so‘zsiz ifodalash imkonini yaratadi. Rasm chizish, rang tanlash, plastilin bilan ishlash yoki kollaj yasash kabi ijodiy faoliyatlar bolaning ichki holatini tashqi ifodaga aylantiradi. Bu jarayon orqali psixolog bola ruhiyatidagi yashirin kechinmalarni aniqlashi va unga mos psixologik yordam ko‘rsatishi mumkin. Art-terapiyaning eng muhim jihatlaridan biri — **emotsional bo‘shanishni ta’minlashi**dir. Ko‘plab bolalar o‘z qo‘rquv, xavotir yoki quvonchlarini so‘z bilan ifodalashda qiynaladilar. Ijodiy mashqlar esa

ularga ichki hissiyotlarini erkin ifodalash imkonini beradi. Natijada bola psixologik yengillik his qiladi va o‘zini yaxshiroq tushuna boshlaydi. Shuningdek, art-terapiya bolaning **o‘ziga ishonchini rivojlantirishga** ham xizmat qiladi. Bola o‘z qo‘llari bilan yaratgan ishini ko‘rib, o‘z qobiliyatiga nisbatan ijobiy munosabat hosil qiladi. Bu esa uning kelajak haqidagi orzularini yanada aniqroq va ishonchli shakllantirishga yordam beradi. Har bir ijodiy ish bolaning “men ham qila olaman” degan ichki ishonchini mustahkamlaydi. Art-terapiya mashqlari bolaning **ijodiy fikrlashini rivojlantirishda ham muhim rol o‘ynaydi**. Rasm chizish jarayonida bola ranglar, shakllar va obrazlar orqali o‘z tasavvurini ifodalaydi. Bu esa uning fantaziyasi, tasavvur doirasi va muammolarni noodatiy usulda hal qilish qobiliyatini kengaytiradi. Ijodiy fikrlash esa kelajakda muvaffaqiyatli shaxs bo‘lib shakllanishning asosiy omillaridan biridir. Bundan tashqari, art-terapiya bolaning **stress va emotsional zo‘riqishini kamaytiradi**. Zamonaviy bolalar turli ijtimoiy va ta’limiy bosimlarga duch kelmoqda. Ijodiy mashg‘ulotlar esa ularga dam olish, tinchlanish va ichki muvozanatni tiklash imkonini beradi. Bu jarayon psixologik barqarorlikni ta’minlashga yordam beradi. Art-terapiya jarayonida psixologning roli ham juda muhimdir. Psixolog bola chizgan rasmlar va ijodiy ishlar orqali uning ichki dunyosini tahlil qiladi, orzulari va qo‘rquvlarini aniqlaydi hamda zarur psixologik tavsiyalar beradi. Shu bilan birga, psixolog bola bilan iliq va ishonchli munosabat o‘rnatishi lozim, chunki bu ijodiy jarayon samaradorligini oshiradi. Art-terapiya mashqlari bolaning orzularini anglash, ularni rivojlantirish va kelajakka ishonch bilan qarashiga yordam beruvchi samarali psixologik vositadir. U nafaqat emotsional holatni yaxshilaydi, balki bolaning shaxs sifatida shakllanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun ta’lim va psixologik amaliyotda art-terapiyadan keng foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, bolaning bugungi orzulari uning kelajakdagi hayot yo‘nalishini belgilovchi muhim psixologik asoslardan biri hisoblanadi. Bolalik davrida shakllangan orzular, tasavvurlar va maqsadlar shaxsning kelajakdagi rivojlanishiga, kasb tanlashiga hamda ijtimoiy hayotdagi faolligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Art-terapiya mashqlari esa bolalarning ichki dunyosini ochib berishda, ularning his-tuyg‘ulari va orzularini ifodalashda samarali psixologik vosita sifatida katta ahamiyatga ega. Rasm chizish, ijodiy faoliyat va ranglar bilan ishlash orqali bola o‘zini erkin ifoda etadi, emotsional zo‘riqishlardan xalos bo‘ladi hamda o‘z qobiliyatlariga nisbatan ishonchi ortadi. Shuningdek, art-terapiya bolaning ijodiy fikrlashini rivojlantirib, uning o‘z orzularini aniqroq tasavvur qilishiga yordam beradi. Bu esa kelajakda maqsadli, o‘ziga ishongan va ijtimoiy jihatdan faol shaxs bo‘lib shakllanishiga zamin yaratadi. Umuman olganda, art-terapiya mashqlari bolalarning psixologik rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. U nafaqat emotsional holatni barqarorlashtiradi, balki bolaning orzularini ro‘yobga chiqarish yo‘lida ilk qadam bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli ta’lim va psixologik amaliyotda art-terapiyadan keng va samarali foydalanish maqsadga muvofiqdir.

`Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. **Pedagogik psixologiya.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018..
2. G‘oziev E.G‘. **Yosh davrlari psixologiyasi.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
3. Davletshin M.G. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2017.
4. Muslimov N.A. **Ta’lim jarayonida shaxs rivoji.** – Toshkent: Innovatsiya, 2019. *Ta’lim va rivojlanish*, 3(1), 33-40.
5. Vygotskiy L.S. **Tafakkur va nutq.** – Moskva: Pedagogika, 2016.
6. Shamsiev, B. (2022). Psixologik maslahat va treninglar maktabda. *Pedagogik amaliyot*, 5(3), 22-29.