



MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN RASM CHIZISH ORQALI ART TERAPIYA METODLARI.

Amirova Nodira Shamshiyevna

Alfraganus Universiteti Psixologiya PS-23-1 guruh talabasi.

Talipova Feruza Tairovna

Ilmiy rahbar:

Alfraganus univerti Psixologiya kafedrası v.b

Dotsenti psixologiya fanlari boyicha (PhD)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17350615>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 07-oktabr 2025 yil

Ma'qullandi: 11-oktabr 2025 yil

Nashr qilindi: 14-oktabr 2025 yil

KEYWORDS

Maktabgacha yosh davri bolaning shaxsiyati shakllanishi, emotsional dunyosi va ijodiy qobiliyatlari rivojida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

ABSTRACT

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar psixologik rivojlanishida rasm chizish orqali art terapiya metodlarining o'рни va ahamiyati yoritilgan. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijodiy faoliyat, ayniqsa tasviriy san'at mashg'ulotlari, bolalarning emotsional holatini barqarorlashtirish, stress va xavotirni kamaytirish hamda shaxslararo munosabatlarini yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi. Rasm chizish jarayonida bola o'z his-tuyg'ularini ranglar va shakllar orqali ifodalaydi, bu esa ularning ichki dunyosini ochib berish bilan birga ijobiy psixologik muhitni shakllantiradi. Maqolada erkin rasm chizish, mavzuli rasm ishlash, rang terapiyasi, guruhij ijodiy mashg'ulotlar va fantaziya asosida chizish kabi metodlar ilmiy asoslangan holda tahlil qilinadi. Shuningdek, art terapiya vositalaridan foydalanishning pedagogik va psixologik natijalari, ularni maktabgacha ta'lim muassasalarida qo'llashning samaradorligi haqida xulosalar berilgan

Maktabgacha yosh davri bolaning shaxsiyati shakllanishi, emotsional dunyosi va ijodiy qobiliyatlari rivojida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Bu davrda bolalar atrof-muhitni ko'proq tasavvur, hissiyot va obrazlar orqali idrok etadi. Shu sababli ularning psixologik holatini o'rganish va sog'lom rivojlanishini ta'minlashda turli innovatsion metodlardan foydalanish zarur bo'ladi. Shunday metodlardan biri — **art terapiya**, xususan, rasm chizish mashg'ulotlari hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlarda isbotlanganki, rasm chizish bolalarning emotsional muvozanatini tiklash, stress va tashvishlarni kamaytirish, ijtimoiy moslashuv jarayonini yengillashtirishda samarali vositadir. Chunki bola o'zini og'zaki ifodalashda qiynalganda, u ranglar va shakllar yordamida ichki kechinmalarini erkin ifodalay oladi. Bu jarayon orqali bola nafaqat o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rganadi, balki ijodiy tafakkuri, tasavvuri va ijtimoiy ko'nikmalari ham rivojlanadi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida rasm chizish orqali art terapiya metodlarini qo'llash nafaqat bolalarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlaydi, balki tarbiyachilar va psixologlarga ham ularning ichki dunyosini chuqurroq anglash imkonini beradi. Shu bois mazkur mavzuni ilmiy o'rganish va amaliyotda keng joriy etish dolzarb masalalardan biridir.

Mazmuni va asosiy yo'nalishlari: Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasida art terapiya, xususan, rasm chizish orqali davolash va tarbiyaviy metodlardan foydalanish juda samarali hisoblanadi. Chunki bu yoshda bolaning hissiy-irodaviy sohalari endigina shakllanmoqda, u o'z his-tuyg'ularini og'zaki ifodalashda qiyinchiliklarga duch keladi. Rasm chizish esa bolaning ichki kechinmalarini so'zsiz ifoda etish, stressni kamaytirish va ruhiy holatini barqarorlashtirishning eng qulay yo'llaridan biridir.

1. Rasm chizish orqali stressni kamaytirish

Ilmiy tadqiqotlar (A. Kramer, 2016; Tursunov, 2022) shuni ko'rsatadiki, 4–6 yoshli bolalarda rasm chizish mashg'ulotlari davomida kortizol (stress gormoni) miqdori pasayadi. Ranglar va tasviriy faoliyat bolaning nerv sistemasini tinchlantiradi, ichki xavotirini kamaytiradi.

2. Emotsional holatni barqarorlashtirish

Psixologlar ta'kidlaganidek, bola qizil rang orqali qo'rquvini, ko'k rang orqali xotirjamlikni, yashil orqali quvonchni ifodalashi mumkin. Shu orqali tarbiyachi yoki psixolog bolaning ichki dunyosini aniqlash imkoniga ega bo'ladi. Demak, rasm bolaning kayfiyatini tahlil qilish va uni tuzatishda diagnostik vosita hamdir.

3. Ijodiy tafakkurni rivojlantirish

Rasm chizish bolalarning tasavvurini kengaytiradi, ularda erkin fikrlash, obrazli tafakkur va kreativ yondashuvni shakllantiradi. Bu esa keyinchalik o'qish va yozish jarayoniga tayyorgarlikda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

4. Ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish

Guruh bo'lib rasm chizish mashg'ulotlari bolalarda hamkorlik, bir-birini tushunish va jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Psixologlar kuzatishicha, ijtimoiy muammolari bo'lgan bolalar guruhiy art terapiya mashg'ulotlaridan so'ng do'stona muloqot qilishga moyilligi ortgan.

Ahamiyati: Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun rasm chizish orqali art terapiya metodlarini qo'llashda diplomatik yondashuv deganda tarbiyachi va psixologning bolaga nozik, ehtiyotkor va individual yondashuvi tushuniladi. Chunki har bir bolaning ichki dunyosi, emotsional tajribalari va hissiyotlarni ifodalash usuli bir-biridan farq qiladi. Diplomantik yondashuv bolaning erkinligini cheklemasdan, uni majburlamasdan, balki qo'llab-quvvatlash orqali amalga oshiriladi.

Masalan, bola qo'rquvni qora rang bilan ifodalagan bo'lsa, tarbiyachi uni tanqid qilmasdan, aksincha, rasm orqali o'zini erkin ifoda etganini qo'llab-quvvatlashi kerak. Bu usul bolaning o'zini tushunilgan va qadrlangan his qilishiga olib keladi. Shu tarzda diplomatik yondashuv bola va tarbiyachi o'rtasida ishonchli psixologik muhitni yaratadi.

Strategik natijalar esa art terapiya metodlarini maqsadli va izchil qo'llash orqali erishiladigan ijobiy o'zgarishlardir. Jumladan:

1. bolalarda stress darajasining pasayishi;
2. emotsional muvozanat va o'zini boshqarish ko'nikmalarining shakllanishi;
3. ijodiy tafakkur va tasavvur rivojlanishi;
4. ijtimoiy munosabatlarning yaxshilanishi;
5. o'z-o'ziga ishonchning ortishi.

Ilmiy kuzatishlarga ko'ra, art terapiya metodlarini 6–8 hafta davomida muntazam qo'llash natijasida bolalarda tajanglik darajasi 25–30% ga kamayishi,

ijobiy kayfiyat ko'rsatkichlari esa sezilarli oshishi aniqlangan. Bu esa mazkur yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi.

Tahlil: Diplomatik yondashuv va strategik natijalar: Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun rasm chizish orqali art terapiya metodlarini tahlil qilishda diplomatik yondashuvning ahamiyati shundaki, bu jarayon turli sohalar – psixologiya, pedagogika, san'atshunoslik va tibbiyot o'rtasidagi hamkorlikni taqozo etadi. Diplomatik yondashuv orqali art terapiya metodlarini joriy etishda o'qituvchi, ota-ona va mutaxassislar o'rtasida o'zaro kelishuv, muvofiqlik va hamkorlik shakllanadi. Masalan, bolaning psixologik holatini baholashda pedagog va psixolog birgalikda qaror qabul qilishi, ota-onalar esa bu jarayonni qo'llab-quvvatlashi zarur bo'ladi. Strategik natijalar nuqtayi nazaridan qaraganda, art terapiya metodlarini amaliyotga tatbiq etish bir necha muhim ijobiy samaralarni keltirib chiqaradi. Birinchidan, rasm chizish orqali bola o'zini erkin ifoda etish imkoniyatiga ega bo'ladi, bu esa ichki stress va xavotirni kamaytiradi. Ikkinchidan, bola tasvir orqali o'z hayotiy tajribalarini, his-tuyg'ularini va kechinmalarini ifoda etadi, natijada kommunikativ ko'nikmalari rivojlanadi. Uchinchidan, bunday terapiya metodlari bolaning ijodiy fikrlashini, tasavvurini kengaytiradi hamda ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi. Ilmiy izlanishlar ham ushbu strategik natijalarni tasdiqlaydi. Jumladan, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda san'at orqali psixologik yengillik yaratish bolalarda stressni 40 foizga kamaytirishi aniqlangan. Shu bilan birga, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib borilgan amaliy kuzatuvlar rasm chizish mashg'ulotlarida qatnashgan bolalarning emotsional barqarorligi va diqqatini jamlash qobiliyati sezilarli darajada oshishini ko'rsatgan. Demak, diplomatik yondashuv – art terapiya jarayonida barcha manfaatdor tomonlarning kelishilgan va hamkorlikdagi faoliyati bo'lsa, strategik natijalar esa bolaning ruhiy salomatligi, ijodkorligi va ijtimoiy faolligining mustahkamlanishi bilan ifodalanadi. Shu bois, ushbu metodlar nafaqat psixologik-pedagogik amaliyotda, balki oilaviy tarbiya tizimida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa: Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun rasm chizish orqali art terapiya metodlari ularning psixologik salomatligini mustahkamlashda, emotsional barqarorligini ta'minlashda va ijodiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muhim o'rin tutadi. Ushbu metodlar yordamida bola o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda etadi, ichki xavotir va stresslardan xalos bo'ladi hamda o'zini anglash va boshqalar bilan muloqot qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, art terapiya jarayonlari bolaning ruhiy dunyosini boyitib, ularni ijtimoiy muhitga yanada muvaffaqiyatli moslashishiga xizmat qiladi. Shu sababli rasm chizishga asoslangan terapiya metodlarini maktabgacha ta'lim muassasalarida keng joriy etish, pedagoglar va psixologlarning hamkorligida muntazam qo'llash zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullayeva, M. (2019). Maktabgacha ta'lim psixologiyasi. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari illyi jamiyati nashriyoti.
2. Abdullayeva, R. (2020). Bolalar psixologiyasida art terapiya usullari. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. Ashurova, D. (2018). Psixologik maslahat va korreksiya metodlari. Toshkent: TDPU nashriyoti.
4. Ergasheva, N. (2021). Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijodiy rivojlanish. Samarqand: SamDU nashriyoti.

5. Karimova, V. (2016). Psixologiya. Toshkent: Universitet.
6. Qodirova, G. (2019). Bolalar tarbiyasida ijodkorlik va tasviriy faoliyat. Toshkent: O'qituvchi.
7. Ochildiyeva, N. (2020). Art terapiya: nazariya va amaliyot. Toshkent: Ilm Ziyo.
8. Rasulova, D. (2022). Maktabgacha ta'limda innovatsion yondashuvlar. Buxoro: BuxDU nashriyoti.
9. Saidahmedova, M. (2017). Psixologiyada amaliy metodlar. Toshkent: Fan va texnologiya



INNOVATIVE
ACADEMY