KIRISH

“San’at — inson qalbiga olib boruvchi eng qisqa va eng samimiy yo‘ldir.”

Bugungi kunda ta’lim tizimini shaxsga yo‘naltirish, unda insonning ichki dunyosi, emotsional holati, ijodiy salohiyati va individual imkoniyatlarini inobatga olish zamonaviy pedagogikaning ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Jamiyat taraqqiyoti, globallashuv jarayonlari hamda axborot texnologiyalarining jadal rivoji ta’lim jarayonida nafaqat bilim berish, balki shaxsni har tomonlama rivojlantirishni talab etmoqda. Shu nuqtai nazardan, art pedagogika zamonaviy ta’limning muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.

Art pedagogika — san’at vositalari orqali shaxsning intellektual, emotsional, ijtimoiy va ijodiy rivojlanishini ta’minlashga qaratilgan pedagogik yo‘nalish bo‘lib, u ta’lim jarayonida rasm, musiqa, drama, harakat, metafora, hikoya va boshqa ijodiy faoliyat turlaridan samarali foydalanishni nazarda tutadi. Ushbu yondashuv o‘quvchining ichki imkoniyatlarini ochish, mustaqil fikrlashini rivojlantirish, o‘zini erkin ifoda etishiga sharoit yaratish hamda ta’limni hayot bilan uyg‘unlashtirishga xizmat qiladi.

Art pedagogikaning dolzarbligi shundaki, u zamonaviy ta’limda ko‘p uchraydigan muammolar — o‘quvchilarning motivatsiyasi pasayishi, emotsional zo‘riqish, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar, kommunikativ muammolarni yumshatishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. San’at orqali tashkil etilgan ta’lim jarayoni o‘quvchini faqat bilim oluvchi emas, balki faol ijodkor shaxs sifatida shakllantiradi. Ayniqsa, art pedagogika inklyuziv ta’lim, maxsus pedagogika, psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash jarayonlarida muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy pedagogik tajribalar shuni ko‘rsatadiki, art pedagogik yondashuv o‘quvchilarning emotsional barqarorligini ta’minlash, o‘ziga ishonchini oshirish, ijodiy tafakkurini rivojlantirish hamda ijtimoiy muhitga moslashuvini yengillashtirishda yuqori samaradorlikka ega. Shu bois bugungi pedagog nafaqat

fan bilimlariga ega bo‘lishi, balki san’at vositalaridan ta’lim jarayonida ongli va maqsadli foydalanish ko‘nikmalariga ham ega bo‘lishi lozim.

Mazkur o‘quv qo‘llanma “Art pedagogika” fanining nazariy va amaliy asoslarini yoritishga bag‘ishlangan bo‘lib, unda art pedagogikaning mazmun-mohiyati, asosiy tushunchalari, tamoyillari, metod va texnologiyalari, shuningdek, turli yosh guruhlari bilan ishlashda art-pedagogik yondashuvning imkoniyatlari tizimli tarzda bayon etilgan. Qo‘llanmada art-terapiya, metafora, drama, musiqiy, tasviriy va harakatli faoliyatlar orqali shaxsni rivojlantirish masalalari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan yoritiladi.

Ushbu o‘quv qo‘llanma pedagogika yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar, bo‘lajak o‘qituvchilar, psixologlar, defektologlar hamda ta’lim jarayonida innovatsion va insonparvar yondashuvlarni qo‘llashga intilayotgan mutaxassislar uchun mo‘ljallangan bo‘lib, ta’limda ijodkorlik, hamkorlik va shaxsga yo‘naltirilganlik tamoyillarini amaliyotga tatbiq etishga xizmat qiladi.

1-SEMINAR MASHG‘ULOT: ART PEDAGOGIKA FAN SIFATIDA. FANNING MAQSADI, VAZIFALARI, OBYEKTI VA PREDMETI.

REJA:

1. Art pedagogika fan sifatida tushunchasi
2. Fanning maqsadi va vazifalari
3. Fanning obyekti va predmeti
4. Art pedagogikaning ta’lim jarayonidagi ahamiyati



Talabalarda art pedagogikaning mustaqil fan sifatidagi mohiyati, uning ta’lim-tarbiyadagi o‘rni, shuningdek fan maqsadi, vazifalari, obyekti va predmeti haqida tizimli ilmiy tushuncha hosil qilish hamda san’at vositalarining pedagogik imkoniyatlarini amaliy tahlil qilish ko‘nikmalarini shakllantirish.



Seminar yakunida talaba:

- Art pedagogikaning fan sifatidagi mazmunini izohlab bera oladi;
- Fanning maqsadi, vazifalari, obyekti va predmetini aniq farqlaydi;
- Art pedagogikaning boshqa pedagogik fanlar bilan bog‘liqligini tushuntiradi;
- San’at vositalarining tarbiyaviy va rivojlantiruvchi imkoniyatlarini misollar asosida tahlil qiladi;
- Amaliy mashg‘ulotda ijodiy faoliyat orqali pedagogik xulosa chiqara oladi.

Tayanch so‘z va iboralar: Art pedagogika, san’at va ta’lim integratsiyasi, estetik tarbiya, ijodiy rivojlanish, pedagogik jarayon, obyekt, predmet, kompetensiya, refleksiya.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- Muammoli savollar
- Kichik guruhlar bilan ishlash
- “Tushuncha xaritasi” (concept mapping)
- Ijodiy topshiriq
- Refleksiya



NAZARIY QISM

Art pedagogika – san’at vositalari orqali shaxsni tarbiyalash, rivojlantirish va ijtimoiylashtirish jarayonining pedagogik qonuniyatlarini o‘rganuvchi fan hisoblanadi. U pedagogika, psixologiya, estetik tarbiya va san’atshunoslikning integratsiyasiga asoslanadi.

Fanning maqsadi — Shaxsning ijodiy tafakkurini rivojlantirish, emotsional madaniyatini boyitish, estetik didini shakllantirish, ijtimoiy va ma’naviy-axloqiy sifatlarini kamol toptirish.

Fanning vazifalari :

- San’at vositalarining tarbiyaviy imkoniyatlarini aniqlash;
- Pedagogik jarayonda art metodlardan foydalanish yo‘llarini ishlab chiqish;
- Ijodiy faoliyat asosida shaxs rivojini ta’minlash;
- O‘quvchilarda estetik, emotsional va reflektiv kompetensiyalarni shakllantirish.

Fanning obyekti — Pedagogik jarayonda shaxsning san’at vositalari orqali tarbiyalanishi va rivojlanishi.

Fanning predmeti — Ta’lim-tarbiya jarayonida tasviriy san’at, musiqa, drama, adabiyot va boshqa san’at turlari yordamida shaxsga pedagogik ta’sir ko‘rsatish mexanizmlari.



“Agar san’at ta’limdan chiqarib tashlansa, tarbiya va rivojda nimalar yo‘qoladi?”



AMALIY QISM

1-topshiriq: “Tushuncha xaritasi” (15 daqiqa)

Vazifa: Talabalar 3–4 kishilik guruhlarga bo‘linadi. Har bir guruh “Art pedagogika fan sifatida” seminarsida quyidagi bo‘limlarni xarita shaklida ifodalaydi:

- Fan mohiyati
- Maqsadi
- Vazifalari

- Obyekti
- Predmeti

Natija:

Har bir guruh o‘z xaritasini himoya qiladi.

2-topshiriq: “San’at va tarbiya” mini-tahlil (15 daqiqa)

Vazifa: Quyidagi savol asosida muhokama olib boriladi: “Agar san’at ta’lim jarayonidan chiqarib tashlansa, shaxs tarbiyasida qanday yo‘qotishlar yuzaga keladi?”

Talabalar:

- emotsional rivoj,
- ijtimoiy moslashuv,
- axloqiy tarbiya,
- ijodiy fikrlash nuqtayi nazaridan tahlil qiladi.

3-topshiriq: “Pedagogik vaziyat” (10 daqiqa)

Vaziyat: Boshlang‘ich sinfda o‘quvchilar darsda passiv, qiziqishi past. O‘qituvchi art pedagogika usullaridan foydalangan holda darsni jonlantirmoqchi.

Savol: – Qaysi san’at vositalari qo‘llanadi?

– Bu vositalarning pedagogik ta’siri nimada?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

1. Bugungi seminar sizda qanday yangi tushunchalarni shakllantirdi?
2. Art pedagogikaning fan sifatidagi ahamiyati nimada?
3. Kelajakdagi pedagogik faoliyatingizda bu fan sizga qanday yordam beradi?



Ushbu seminar orqali talabalar art pedagogikani **mustaqil ilmiy-pedagogik yo‘nalish** sifatida anglaydi, uning metodologik asoslarini o‘zlashtiradi va san’atning tarbiyaviy imkoniyatlariga nisbatan ilmiy yondashuv hosil qiladi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Art pedagogika fanining pedagogik jarayondagi o‘rni” mavzusida 1–1,5 betlik tahliliy esse yozish.

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



– fan maqsadi va vazifalarini yoritish;

– obyekt va predmetni misollar bilan asoslash;

– shaxs rivojiga ta’siri bo‘yicha xulosa chiqarish.

1-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Art pedagogika fan sifatida nimani o‘rganadi?

A) Faqat tasviriy san’atni o‘qitish usullarini

*B) San’at orqali shaxsni tarbiyalash va rivojlantirish jarayonini

C) Faqat musiqa ta’limini

D) Tarix fanini o‘qitish metodikasini

2. Art pedagogikaning asosiy maqsadi nimadan iborat?

A) O‘quvchilarga san’at tarixini yodlatish

*B) Ijodiy tafakkur, estetik did va emotsional madaniyatni rivojlantirish

C) Faqat rasm chizishni o‘rgatish

D) Baholash tizimini takomillashtirish

3. Art pedagogika fanining obyekti nima?

A) San’at asarlari

*B) Ta’lim jarayonida shaxsning san’at vositalari orqali tarbiyalanishi

C) Darslik va o‘quv qo‘llanmalar

D) Faqat o‘qituvchi faoliyati

4. Art pedagogika fanining predmeti nimani anglatadi?

A) San’at turlarining tarixi

*B) Pedagogik jarayonda san’at orqali ta’sir ko‘rsatish mexanizmlari

C) Faqat musiqa va rasm mashg‘ulotlari

D) Baholash mezonlari

5. Quyidagilardan qaysi biri art pedagogikaning vazifalaridan biridir?

A) Nazorat ishlarini ko‘paytirish

*B) San’at vositalarining tarbiyaviy imkoniyatlarini aniqlash

C) Faqat testlar orqali baholash

D) O‘quv dasturini qisqartirish

2-SEMINAR MASHG‘ULOTI: ART-TERAPIYANING ASOSIY YO‘NALISHLARI VA TURLARI.

REJA:

1. Art-terapiya turlari. Chizma va rang bilan ishlash
2. Loy va plastilin bilan ishlash
3. Musiqa terapiyasi
4. Biblioterapiya
5. Dramoterapiya
6. Qo‘g‘irchoq terapiyasi
7. Art-terapiyaning zamonaviy yo‘nalishlari (etnoterapiya, fototerapiya, bodi-art, landshaft terapiyasi, rang terapiyasi, kollajlar ustida ishlash va boshqalar).



Talabalarda art-terapiyaning mohiyati, uning asosiy turlari va zamonaviy yo‘nalishlari haqida ilmiy-metodik tushuncha hosil qilish, shuningdek art-terapiya elementlarini pedagogik vaziyatlarda amaliy qo‘llash ko‘nikmalarini shakllantirish.



Seminar yakunida talaba:

- art-terapiya tushunchasini aniq izohlaydi;
- art-terapiyaning asosiy turlari (chizma, loy/plastilin, musiqa, biblioterapiya, drama, qo‘g‘irchoq)ni farqlaydi;

- zamonaviy yo‘nalishlar (etnoterapiya, fototerapiya, bodi-art, landshaft terapiyasi, rang terapiyasi, kollaj)ning mazmunini tushuntiradi;
- oddiy pedagogik vaziyatlarda mos art-terapiya usulini tanlaydi va asoslaydi;
- o‘z faoliyatini refleksiya orqali baholaydi.

Tayanch so‘z va iboralar: Art-terapiya, vizual ifoda, ranglar psixologiyasi, sensor-motor faoliyat, musiqa terapiyasi, biblioterapiya, dramoterapiya, qo‘g‘irchoq terapiyasi, etnoterapiya, fototerapiya, bodi-art, landshaft terapiyasi, kollaj, refleksiya.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- qisqa ma’ruza (mini-nazariya);
- guruhlar bilan ishlash;
- amaliy mashqlar;
- keys (pedagogik vaziyat);
- “tezkor tahlil”;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Art-terapiya — san’at vositalari orqali shaxsning emotsional holatini muvozanatlashtirish, ichki kechinmalarini ifodalash, stressni kamaytirish va ijtimoiy-psixologik moslashuvini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan pedagogik-psixologik yo‘nalishdir.

Art-terapiyaning pedagogik ahamiyati shundan iboratki, u xavfsiz ifoda maydonini yaratadi, motivatsiya va o‘zini anglashni kuchaytiradi, ijobiy muloqotni rivojlantiradi, tarbiyaviy jarayonda shaxsga **noinvaziv ta’sir** ko‘rsatadi.

Art-terapiyaning asosiy turlari sifatida quydagilarni alohida ajratib ko‘rsatishimiz mumkin:

- **Chizma va rang bilan ishlash:** his-tuyg‘ularni vizual ifodalash.
- **Loy/plastilin:** sensor-motor faollik, zo‘riqishni tushirish.
- **Musiqa terapiyasi:** emotsional muvozanat, ritm orqali regulyatsiya.
- **Biblioterapiya:** matn orqali identifikatsiya va o‘zini anglash.
- **Dramoterapiya:** rollar orqali ijtimoiy tajriba.
- **Qo‘g‘irchoq terapiyasi:** proyeksiya, xavfsiz muloqot.

Art-terapiyaning zamonaviy yo‘nalishlar e**tnoterapiya, fototerapiya, bodi-art, landshaft terapiyasi, rang terapiyasi, kollaj** — madaniy kontekst, vizual texnologiyalar va muhit bilan ishlashni integratsiyalovchi yo‘nalishlar.



“Bir xil pedagogik vaziyatda qaysi art-terapiya turi eng mos bo‘ladi va nega?”



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: “Chizma va rang” mini-mashqi (8–10 daqiqa)

Vazifa: “Mening hozirgi kayfiyatim” mavzusida ranglar orqali tezkor chizma. **Tahlil:** Rang tanlovi nimani bildiradi? Qanday emotsiya ifodalandi?

2-topshiriq: “Loy/plastilin bilan ishlash” (8–10 daqiqa)

Vazifa: “Xavfsiz makon” obrazini loy/plastilinda yaratish.

Tahlil: Sensor-motor faoliyat stressni qanday kamaytirdi?

3-topshiriq: “Musiqa terapiyasi” (5–7 daqiqa)

Vazifa: Qisqa musiqiy parcha fonida ko‘zlarni yumib, 3 ta so‘z bilan ichki holatni yozish.

Tahlil: Ritm va ohang emotsiyaga qanday ta’sir qildi?

4-topshiriq: “Biblioterapiya” (5–7 daqiqa)

Vazifa: Qisqa matn/aforizmni o‘qib, “Bu matn menga nimani anglatdi?” savoliga javob.

Tahlil: Identifikatsiya va o‘zini anglash elementi.

5-topshiriq: “Dramoterapiya / Qo‘g‘irchoq terapiyasi” (8–10 daqiqa)

Vazifa: Pedagogik vaziyatni rolli o‘yin yoki qo‘g‘irchoq bilan sahnalashtirish.

Tahlil: Rol orqali muammo qanday “yumshadi”?

6-topshiriq: “Zamonaviy yo‘nalishlar bilan tanishuv” (6–8 daqiqa)

Vazifa: Guruhlar bittadan yo‘nalishni tanlab, 3 punktda taqdim etadi:

- qachon qo‘llanadi,
- kimlar uchun mos,
- kutiladigan ta’sir.

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

1. Qaysi usul sizga eng samarali bo‘ldi? Nega?
2. Qaysi vaziyatda qaysi terapiya turini tanlaysiz?
3. Bugungi mashg‘ulot pedagog sifatida sizga nima berdi?



Art-terapiya — tarbiya va ta’limda shaxsga ehtiyotkor, ijodiy va samarali ta’sir ko‘rsatish imkonini beruvchi yondashuvdir. Turli yo‘nalishlar vaziyatga mos tanlanganda, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuv kuchayadi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Ta’lim jarayonida art-terapiya: imkoniyatlar va cheklovlar” mavzusida 1–1,5 betlik tahliliy esse.

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- kamida 2 turini misol bilan yoritish;
- zamonaviy yo‘nalishlardan bittasini qo‘llash ssenariysi;
- pedagogik xulosa.

2-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Art-terapiyaning asosiy vazifasi?

A) Faqat rasm o‘rgatish

*B) Emotsional muvozanat va ifoda

C) Nazoratni kuchaytirish

D) Baholash

2. Loy/plastilin bilan ishlashning asosiy ta’siri?

A) Nazariya

*B) Sensor-motor faoliyat va stressni kamaytirish

C) Baholash

D) Raqobat

3. Biblioterapiya nimaga xizmat qiladi?

A) Yodlash

*B) Identifikatsiya va o‘zini anglash

C) Baholash

D) Nazorat

4. Dramoterapiyaning pedagogik kuchi?

A) Qoidalar

*B) Rollar orqali ijtimoiy tajriba

C) Nazariya

D) Test

5. Zamonaviy yo‘nalishlardan qaysi biri muhit bilan ishlashga asoslanadi?

A) Biblioterapiya

*B) Landshaft terapiyasi

C) Qo‘g‘irchoq terapiyasi

D) Musiqa terapiyasi

3-SEMINAR MASHG‘ULOTI: ART-TERAPIYANING DIAGNOSTIK IMKONIYATLARI

REJA:

1. Art-terapevtik diagnostika usulining chegaralari. Chizishning diagnostik imkoniyatlari

2. Badiiy materiallarni tanlash xususiyatlari (qalam, gouache, akvarel , pastel, ko‘mir va boshqalar).

3. Chizma texnikasi yordamida endogen kasalliklar diagnostikasi.

4. Shizofreniya bilan og‘rigan bolalar chizmalarining xususiyatlari (S.A. Boldyreva bo‘yicha).

5. Rang bo‘yicha hissiy holatning diagnostikasi.



Talabalarda art-terapiyaning diagnostik imkoniyatlari, chizma va ranglar orqali shaxsning hissiy holatini aniqlash usullari, badiiy materiallarning psixologik talqini hamda klinik holatlarda (xususan, S.A. Boldyreva tadqiqotlari asosida) chizmalarning diagnostik belgilarini tushunish ko‘nikmalarini shakllantirish.

Seminar yakunida talaba:

- art-terapevtik diagnostikaning mohiyati va chegaralarini izohlay oladi;
- badiiy materiallar (qalam, guash, akvarel, pastel, ko‘mir va b.) tanlovining psixologik mazmunini tushuntiradi;
- chizma orqali hissiy holat va shaxsiy xususiyatlarni tahlil qiladi;
- ranglar yordamida emosional holatni diagnostika qilishning asosiy mezonlarini biladi;
- klinik misollarda (Boldyreva bo‘yicha) chizmalarning xos belgilarini farqlaydi;
- diagnostik ma’lumotlardan pedagogik xulosalar chiqaradi.

Tayanch so‘z va iboralar: Art-terapevtik diagnostika, proyektiv metodlar, vizual tahlil, badiiy materiallar psixologiyasi, ranglar psixologiyasi, chizma texnikasi, endogen kasalliklar, shizofreniya, S.A. Boldyreva, emotsional holat diagnostikasi.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- kuzatuv asosida tahlil;
- guruhli muhokama;
- amaliy chizma;
- keys;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Art-terapiyada diagnostika absolyut tibbiy tashxis emas, balki shaxsning emotsional holati, ichki ziddiyatlari va moslashuv darajasi haqida proyektiv axborot beradi. Chegaralari sifatida uning sub'ektiv talqin xavfi, madaniy kontekstga bog'liqlik, faqat chizma asosida yakuniy tashxis qo'yib bo'lmasligini keltirib o'tishimiz mumkin.



Chizma orqali emotsional zo'riqish, tashvish, agressiya, depressiv holat, o'zini baholash va ijtimoiy moslashuv kabi ko'rsatkichlar aniqlanadi.

Badiiy materiallarni tanlashda quyidagi xususiyatlarni anglashmiz kerak:



- Qalam: nazorat, ehtiyotkorlik, strukturalangan fikrlash.
- Guash: impulsivlik, kuchli emotsiya.
- Akvarel: noziklik, hissiy sezgirlik.
- Pastel: yumshoqlik, ehtiyotkorlik.
- Ko'mir: keskinlik, ichki ziddiyat, dramatizm.

Chizma texnikasi orqali endogen kasalliklar diagnostikasi ham aniqlash mumkin. Endogen buzilishlarda chizmalarda kompozitsion buzilishlar, mantiqsiz shakllar, mavzuning parchalanishi, ranglarning noadekvat tanlovi kuzatiladi.

Shizofreniya bilan og‘rigan bolalar chizmalari esa (S.A. Boldyreva bo‘yicha) tasvirning parchalanishi, simvolizmning kuchayishi, real va fantastik elementlarning qorishuvi, mantiqiy bog‘lanishlarning yo‘qligi kuzatiladi.

Rang bo‘yicha hissiy holat diagnostikasida eda quyidagilarni bilishimiz zarur:

- Qizil: zo‘riqish, faollik, agressiya
- Ko‘k: tinchlik, ba’zan sovuqlik
- Yashil: muvozanat
- Qora: xavotir, ichki konflikt
- Sariq: optimizm yoki beqarorlik



“Chizma asosida bolaning emotsional holati haqida qanday ehtiyotkor pedagogik xulosa chiqarish mumkin?”



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: “Erkin chizma” diagnostik mashqi (10 daqiqa)

Vazifa: “Mening bugungi holatim” mavzusida erkin chizma.

Tahlil mezonlari:

- rang tanlovi,
- shakllarning joylashuvi,
- bosim kuchi,
- kompozitsiya.

2-topshiriq: “Material va shaxs” (10 daqiqa)

Vazifa: Har bir guruh turli materiallardan (qalam, rang, pastel, ko‘mir) bittasini tanlab chizma yaratadi.

Savol: Material tanlovi shaxsiy holatni qanday aks ettirdi?

3-topshiriq: “Diagnostik keys” (10–15 daqiqa)

Vaziyat: O‘quvchi rasmida: qorong‘i ranglar ustun, shakllar tarqoq, markaz yo‘q.

Savollar:

Qanday hissiy holat taxmin qilinadi?

Qanday pedagogik choralar ko‘riladi?

Qaysi art-terapevtik mashqlar mos?



4-topshiriq: “Ranglar testi” (10–15 daqiqa)

Vazifa: Talabalar 5 ta rangni tanlaydi va ularni “yoqimli → yoqimsiz” ketma-ketligida joylashtiradi.

Tahlil: Har bir rang tanlovining hissiy mazmuni muhokama qilinadi.

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

1. Bugun qaysi diagnostik usul sizga eng qiziqarli bo‘ldi?
2. Chizma orqali tashxis qo‘yishda qanday ehtiyot choralarini ko‘rdingiz?
3. Bu bilimlar pedagogik faoliyatingizda qayerda kerak bo‘ladi?



Xulosa sifatida shuni aytish mumkinki art-terapevtik diagnostika — shaxsning emotsional holatini noinvaziv, ijodiy va ehtiyotkor tarzda anglash imkonini beruvchi usuldir. U

tibbiy tashxisni almashtirmaydi, biroq pedagogga tarbiyaviy va korreksion faoliyatni to‘g‘ri rejalashtirishga yordam beradi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Maktab sharoitida art-terapevtik diagnostika: imkoniyatlar va cheklovlar” mavzusida 1–1,5 betlik tahliliy esse.

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- kamida 2 diagnostik usulni tavsiflash;
- rang va material talqiniga misol keltirish;
- pedagogik xulosa chiqarish.

3-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Art-terapevtik diagnostikaning asosiy vazifasi:

A) Tibbiy tashxis qo‘yish

*B) Emotsional holat haqida proyektiv axborot olish

C) Baholashni kuchaytirish

D) Rasm texnikasini o‘rgatish

2. Qaysi material impulsivlik va kuchli emotsiyani ko‘rsatishi mumkin?

A) Qalam B) Akvarel *C) Guash D) Pastel

3. S.A. Boldyreva bo‘yicha shizofreniyada chizmalarning xususiyati:

A) Realistik kompozitsiya

B) Mantiqiy ketma-ketlik

*C) Tasvirning parchalanishi va simvolizm

D) Ranglarning me’yoriyligi

4. Qora rang ustunligi ko‘pincha nimani bildiradi?

A) Optimistik kayfiyat

*B) Ichki konflikt yoki xavotir

C) Muvozanat

D) Ijodiy ko‘tarinkilik

5. Art-terapevtik diagnostikaning chegarasi:

A) Har doim aniq tashxis beradi

*B) Sub’ektiv talqin xavfi mavjud

C) Faqat ranglar bilan ishlaydi

D) Tibbiy tekshiruvni to‘liq almashtiradi

4-SEMINAR MASHG‘ULOTI: BADIIY PEDAGOGIKANING TAMOYILLARI

REJA:

1. Art-terapevtik usullarning diagnostik salohiyati va imkoniyatlari: “mandalalar”, “kollajlar”, niqoblar, bo‘yanish bilan ishlash; musiqiy afzalliklarni tahlil qilish, musiqa kompozitsiyasi; she’rlar, hikoyalar, yertaklar yozish;

2. Qo‘g‘irchoqlar, barmoqli qo‘g‘irchoqlar yasash; haykaltaroshlik va plastilin bilan ishlash va boshqalar.

3. Zamonaviy ta’lim muammolarini hal qilishda badiiy pedagogikadan foydalanish.



Talabalarda badiiy pedagogikaning asosiy tamoyillari haqida ilmiy-metodik tushuncha hosil qilish, art-terapevtik vositalarning (mandala, kollaj, niqob, musiqa, matn yaratish, qo‘g‘irchoq, haykaltaroshlik) diagnostik va tarbiyaviy imkoniyatlarini anglatish hamda ularni zamonaviy ta’lim muammolarini hal etishda amaliy qo‘llash ko‘nikmalarini shakllantirish.

Seminar yakunida talaba:



- badiiy pedagogikaning asosiy tamoyillarini izohlaydi;
- art-terapevtik vositalarning diagnostik salohiyatini misollar bilan tushuntiradi;
- ijodiy faoliyat orqali o‘quvchi shaxsini qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini asoslaydi;

- ta’limdagi muammolar uchun mos badiiy-pedagogik yechimlarni taklif etadi;
- o‘z faoliyatini refleksiya orqali baholaydi.diagnostik ma’lumotlardan pedagogik xulosalar chiqaradi.

Tayanch so‘z va iboralar: Badiiy pedagogika, tamoyil, ijodiy faoliyat, proyektiv metodlar, mandala, kollaj, niqob, musiqa kompozitsiyasi, biblioterapiya (she’r, hikoya, ertak), qo‘g‘irchoq terapiyasi, haykaltaroshlik, zamonaviy ta’lim muammolari.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- guruhlar bilan ishlash;
- amaliy mashqlar;
- keys;
- Taqdimot;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Badiiy pedagogika — shaxsni tarbiyalash va rivojlantirishda san’at vositalarini tizimli, maqsadli va insonparvar yondashuv asosida qo‘llashdir. Uning asosiy tamoyillari:

- Insonparvarlik: shaxsga ehtiyotkor, hurmatli munosabat.
- Ijodiy erkinlik: o‘zini ifodalash uchun xavfsiz makon.
- Faollik va ishtirok: o‘quvchi subyekt sifatida qatnashadi.
- Integratsiya: san’at turlari va fanlararo uyg‘unlik.
- Refleksivlik: faoliyatni anglash va xulosa chiqarish.

Art-terapevtik vositalarning diagnostik salohiyati quyidagicha tahlil etiladi:

Mandala, kollaj: ichki holatni proyektiv ifoda.

Niqob, bo‘yanish: rol, identitet, ijtimoiy “men”.

Musiqa afzalliklari va kompozitsiya: emotsional regulyatsiya.

She’r, hikoya, ertak: identifikatsiya, ma’no yaratish. *Eslatma: bu tibbiy tashxis emas, balki pedagogik signal.*

Qo‘g‘irchoqlar, barmoqli qo‘g‘irchoqlar: xavfsiz muloqot.

Haykaltaroshlik, plastilin: sensor-motor regulyatsiya, zo‘riqishni tushirish.

Zamonaviy ta’lim muammolarida badiiy pedagogika imkonyalari motivatsiya pasayishi, kommunikatsiya qiyinchiliklari, stress — badiiy pedagogika noinvaziv, ijodiy va samarali yechimlar taklif etadi.



“Qaysi muammo uchun qaysi badiiy vosita eng mos va nega?”



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: “Mandala / Kollaj” (10–12 daqiqa)



Vazifa: “Mening hozirgi holatim” mavzusida mandala yoki kollaj.

Tahlil: rang, shakl, joylashuv → qanday pedagogik xulosa?

2-topshiriq: “Niqob / Bo‘yanish – identitet” (8–10 daqiqa)

Vazifa: “Maktabda qanday ko‘rinaman?” niqob eskizi.

“Niqobning old tomoniga – odamlar sizni qanday ko‘rishini chizing. Ichki tomoniga – sen o‘zingni ichingda qanday his qilishingizni tasvirlang.”

Tahlil: rol, ijtimoiy “men”, xavfsiz ifoda. Talaba “ijtimoiy men” va “haqiqiy men” o‘rtasidagi farqni anglaydi. O‘qituvchi bolaning ichki holatini ehtiyotkorlik bilan tushunadi.

3-topshiriq: “Musiqa afzalligi va kompozitsiya” (8–10 daqiqa)

Vazifa: “Musiqani tinglang va ichingizda paydo bo‘lgan holatni 3 ta so‘z bilan yozing.”

Tahlil: ritm va ohangning hissiyotga ta’siri.

4-topshiriq: She’r / hikoya / ertak – “Muammo va yechim” (8–10 daqiqa)

Vazifa: “Qahramon muammoga duch kelgan kichik hikoya yoki ertak yozing. Oxirida qanday yechim topganiningizni yozing.”

Tahlil: Talaba o‘z muammosini boshqacha, xavfsiz shaklda ifodalaydi. Bu ichki ziddiyatlarni yumshatadi.

5-topshiriq: Qo‘g‘irchoq yoki plastilin – “Xavfsiz makon” (8–10 daqiqa)

Vazifa: O‘zingizni tinch va xavfsiz his qiladigan joyni yasab ko‘ring.

Tahlil: Talaba o‘zini himoyalangan makon orqali ifodalaydi. Bu stressni kamaytiradi.

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi vosita sizga eng samarali bo‘ldi? Nega?
- Diagnostik va tarbiyaviy jihatdan qaysi tamoyil yetakchi bo‘ldi?
- O‘zingizning kelajak darsingizda nimani qo‘llasiz?



Badiiy pedagogika — shaxsni rivojlantirishda insonparvarlik, ijodiy erkinlik va refleksiyaga tayangan samarali yondashuv bo‘lib, zamonaviy ta’lim muammolarini noinvaziv va mazmunli hal etishga xizmat qiladi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Zamonaviy ta’limda badiiy pedagogika: muammo–vosita–natija modeli” mavzusida 1–1,5 betlik esse.

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- kamida 2 vosita (mandala, kollaj, musiqa, qo‘g‘irchoq…)ni asoslash;
- bitta real vaziyat uchun yechim ssenariysi;
- pedagogik xulosa.

4-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Badiiy pedagogikaning yetakchi tamoyili:

A) Nazorat *B) Insonparvarlik C) Raqobat D) Baholash

2. Mandala va kollajning diagnostik vazifasi:

A) Tibbiy tashxis *B) Proyektiv ifoda C) Baholash D) Yodlash

3. Niqob bilan ishlash nimani ochadi?

A) Fan bilimlari *B) Identitet va rol C) Nazorat D) Texnika

4. Qo‘g‘irchoq va haykaltaroshlikning asosiy ta’siri:

A) Raqobat

*B) Sensor-motor regulyatsiya va xavfsiz muloqot

C) Baholash

D) Tezlik

5. Zamonaviy muammolarni hal etishda badiiy pedagogikaning ustunligi:

A) Majburlash

*B) Noinvaziv va ijodiy yondashuv

C) Qoidalar

D) Standart test

5-SEMINAR MASHG‘ULOTI: INDIVIDUAL VA GURUHLI REJIMDA ART-TERAPIYANING PSIXOTERAPEVTIK IMKONIYATLARI. CHIZMA BILAN INDIVIDUAL VA GURUH REJIMIDA ISHLASH

REJA:

1. Chizma bilan ishlashda art-terapiyada psixoterapevtik ta’sirning asosiy omillari
2. Guruh art-terapiyasida psixoterapevtik ta’sir omillari.
3. Art-terapiyaning o‘ziga xos imkoniyatlari: topqirlik, metaforik, triadik.
4. Shaxsiy va jamoaviy ishlarda rasm chizish, loy, plastilin, musiqa, she’riyat, hikoyalar, niqoblar, pardoz bilan psixoterapevtik ish.
5. Mandalalarni psixoterapevtik yaratish



Talabalarda art-terapiyaning individual va guruhli rejimdagi psixoterapevtik imkoniyatlari, chizma orqali shaxsga ta’sir mexanizmlari, shuningdek mandala, metafora, triadik yondashuv kabi usullarni pedagogik faoliyatda amaliy qo‘llash ko‘nikmalarini shakllantirish.



Seminar yakunida talaba:

- chizma bilan ishlashda art-terapiyaning psixoterapevtik ta’sir omillarini izohlaydi;
- individual va guruh art-terapiyasining farqli jihatlarini tushuntiradi;

- art-terapiyaning metaforik, topqirlik (insight), triadik imkoniyatlarini amaliy misollar bilan asoslaydi;
- rasm, loy/plastilin, musiqa, she’riyat, hikoya, niqob va pardoz orqali psixoterapevtik ish usullarini tanlaydi;
- mandalani psixoterapevtik mashq sifatida qo‘llay oladi;
- o‘z faoliyatini refleksiya orqali baholaydi.

Tayanch so‘z va iboralar: Art-terapiya, psixoterapevtik ta’sir, individual rejim, guruhli rejim, proyeksiya, metafora, triadik yondashuv, mandala, emotsional regulyatsiya, refleksiya.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- individual mashq;
- guruh mashqlari;
- keys;
- taqdimot;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Art-terapiya shaxsning ichki kechinmalari, emotsional holati va ijtimoiy tajribasini san’at vositalari orqali ifodalash, tushunish va muvozanatlashtirishga qaratilgan psixologik-pedagogik yondashuvdir. U shaxsga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bosim o‘tkazmasdan, obraz, rang, shakl va metafora yordamida ichki dunyoni “ko‘rinarli” holga keltiradi. Ayniqsa chizma bilan ishlash art-terapiyada asosiy vositalardan biri bo‘lib, shaxsning his-tuyg‘ularini xavfsiz va erkin ifodalashga imkon beradi.

Chizma bilan ishlashda art-terapiyaning psixoterapevtik ta’siri bir necha muhim omillar orqali namoyon bo‘ladi. Birinchidan, proyeksiya mexanizmi orqali shaxs o‘z ichki holatini rasmga ko‘chiradi: rang tanlovi, shakllarning joylashuvi, kompozitsiya orqali ichki zo‘riqish, xavotir yoki ijobiy kechinmalar ifodalanadi. Ikkinchidan, katarzis — ya’ni his-tuyg‘ularni chiqarish jarayoni yuz beradi: rasm chizish davomida yig‘ilgan emotsiyalar xavfsiz yo‘l bilan bo‘shatiladi. Uchinchidan, masofa hosil bo‘lishi ta’minlanadi: shaxs muammosini bevosita emas, obraz orqali ko‘rib, uni “yon tomondan” tahlil qila boshlaydi. To‘rtinchidan, chizma jarayonida nazorat va erkinlik muvozanati yuzaga keladi: qalam yoki bo‘yoq orqali shaxs ichki holatini tartibga soladi, bu esa emotsional regulyatsiyaga xizmat qiladi.

Art-terapiya individual rejimda shaxsning ichki muvozanatini tiklash, o‘zini anglash va shaxsiy muammolarni ehtiyotkorlik bilan ochib berishga yo‘naltiriladi. Bunda shaxs o‘z sur’atida ishlaydi, o‘z his-tuyg‘ularini mustaqil ravishda ifodalaydi va refleksiya qiladi. Guruhli rejimda esa art-terapiyaning ta’siri ijtimoiy omillar orqali kuchayadi: birgalikdagi ijod “men yolg‘iz emasman” degan tuyg‘uni uyg‘otadi, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash va empatiya rivojlanadi, muloqot va hamkorlik ko‘nikmalari mustahkamlanadi. Guruh muhitida ishtirokchilar boshqalarning ishida o‘z holatini ko‘rish orqali “ko‘zgudek ta’sir”ni boshdan kechiradilar, bu esa ijtimoiy moslashuvni yengillashtiradi.

Art-terapiyaning o‘ziga xos imkoniyatlari orasida topqirlik (insight), metaforik yondashuv va triadik yondashuv muhim o‘rin tutadi. Topqirlik — bu rasm yoki ijodiy faoliyat jarayonida kutilmagan tushuncha va yangi qarashning paydo bo‘lishidir. Metaforik yondashuv muammoni bevosita emas, obraz orqali

“yumshoq” talqin qilishga imkon beradi: shaxs o‘z muammosini ramziy shaklda ifodalaydi va shu yo‘l bilan unga nisbatan munosabatini o‘zgartiradi. Triadik yondashuvda esa “shaxs – obraz – o‘qituvchi (yoki terapevt)” o‘rtasida vositali muloqot yuzaga keladi: shaxs to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘z muammosi haqida gapirmasdan, obraz orqali ifodalaydi, pedagog esa savollar orqali mazmunni ochishga yordam beradi. Bu usul ayniqsa bolalar va o‘smirlar bilan ishlashda samaralidir.

Shaxsiy va jamoaviy ishlarda turli vositalardan foydalanish art-terapiyaning psixoterapevtik imkoniyatlarini kengaytiradi. Rasm, loy va plastilin sensor-motor faoliyatni faollashtirib, ichki zo‘riqishni kamaytiradi. Musiqa emotsional regulyatsiyani kuchaytiradi, kayfiyatni muvozanatlashtiradi. She’riyat va hikoyalar orqali shaxs o‘z tajribasini ramziy tarzda ifodalaydi va ma’no yaratadi. Niqob va pardoz bilan ishlash esa identitet, ijtimoiy rol va “men” obrazini xavfsiz shaklda tadqiq etishga xizmat qiladi. Bu vositalarning barchasi shaxsni majburlamasdan, noinvaziv yo‘l bilan ichki holat bilan ishlash imkonini beradi.

Art-terapiyada mandala alohida ahamiyatga ega. Mandala — markazlashgan, doira shaklidagi tasvir bo‘lib, u diqqatni jamlash, tinchlanish va ichki muvozanatni tiklashga yordam beradi. Mandala yaratish jarayonida shaxs markazga eng muhim his yoki obrazni joylashtiradi, atrofini rang va shakllar bilan to‘ldiradi. Bu jarayon emotsional barqarorlikni kuchaytiradi, stressni kamaytiradi va shaxsga o‘z holatini anglash imkonini beradi.

Art-terapiya individual rejimda shaxsning ichki muvozanatini tiklash va o‘zini anglashga, guruhli rejimda esa muloqot, empatiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni rivojlantirishga xizmat qiladi. Metaforik va triadik yondashuvlar, shuningdek mandala kabi vositalar pedagogga shaxs bilan ehtiyotkor, insonparvar va samarali ishlash imkonini beradi.



“Qaysi vaziyatda individual, qaysi vaziyatda guruh art-terapiyasi samaraliroq?”



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: “Mening hozirgi holatim” (individual chizma)

Vazifa: Ichki holatni rasm orqali ifodalash uchun oq qog‘oz oling. Rangli qalam yoki bo‘yoq bilan bugungi kayfiyatingizni rasmda chizing. Chiroyli bo‘lishi shart emas, hisingizni ko‘rsating.

Tahlil: Qaysi ranglar ko‘p ishlatilgan?

– Rasm markazida nima bor?

– Rasm chizgandan keyin o‘zingizni qanday his qildingiz?

2-topshiriq: “Muammo – obraz – yechim” (metafora bilan ishlash)

Vazifa: Muammoni bevosita emas, rasm orqali tushunish uchun sizni hozir qiynayotgan bitta muammoni o‘ylang. Qog‘ozning chap tomoniga shu muammoni obraz qilib chizing. O‘ng tomoniga esa yechimni ifodalovchi rasm chizing.

Tahlil: Qaysi rasm muammo, qaysisi yechim?

– Yechim rasmida nimasi boshqacha?

– Siz uchun eng muhim o‘zgarish qaysi?

3-topshiriq: “Birgalikdagi rasm” (guruhda ishlash)

Vazifa: Guruhda muloqot va hamkorlikni his qilish uchun 3–4 kishilik guruhga bo‘linasiz. Bitta katta qog‘oz oling. Mavzu: “Xavfsiz makon” yoki “Hamkorlik”. Hamma bitta rasmda birga chizadi.

Tahlil: – Kim qaysi qismni chizdi?

– Birga ishlashda kelishmovchilik bo‘ldimi?

– Yolg‘iz ishlashdan nimasi bilan farq qildi?

4-topshiriq: “Triadik mashq” (shaxs – rasm – o‘qituvchi)

Vazifa: O‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ridan-to‘g‘ri aytmasdan ifodalash uchun har bir talaba bitta rasm chizadi (istalgan mavzuda). O‘qituvchi savol beradi: “Bu rasm nimani anglatadi?” Talaba o‘zini bevosita emas, rasm orqali tushuntiradi.

Tahlil: – Rasm nimani “gapiryapti”?

– O‘zingizni rasm orqali tushuntirish osonroq bo‘ldimi?

5-topshiriq: “Vosita tanlash” (ijodiy usullar bilan ishlash)

Vazifa: Qaysi vosita qaysi holatda foydaliroq ekanini tushunish uchun qaysi vosita qaysi holatda foydaliroq ekanini tushunish uchun guruhingiz bilan bitta vosita tanlang(rasm, loy/plastilin, musiqa, she’r yoki hikoya, niqob/pardoz). Mavzu: “Stressni kamaytirish”. Shu vosita yordamida kichik mashq o‘ylab toping.

Tahlil: – Nega aynan shu vositani tanladingiz?

– Bu vosita odamga qanday yordam beradi?

6-topshiriq: “Mandala” (psixoterapevtik rasm)

Vazifa: Tinchlanish, diqqatni jamlash va ichki muvozanatni his qilish uchun qog‘ozga doira chizing. Doiraning markaziga hozirgi eng kuchli hisingizni rang bilan belgilang. Atrofini rang va shakllar bilan to‘ldiring.

Tahlil: – Markazda nima joylashgan?

– Qaysi ranglar ko‘p?

– Mandala chizgandan keyin kayfiyat o‘zgardimi?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi mashq sizga ko‘proq yordam berdi? Nega?
- Individual va guruh rejimida farq nimada sezildi?
- Kelajak darsingizda qaysi usulni qo‘llaysiz?



Art-terapiya individual rejimda ichki muvozanatni tiklash, guruh rejimida esa muloqot, empatiya va qo‘llab-quvvatlashni kuchaytiradi. Metafora, triadik yondashuv va mandala kabi vositalar pedagogga shaxs bilan ehtiyotkor va samarali ishlash imkonini beradi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Bir muammo – ikki rejim: individual va guruh art-terapiyasi” mavzusida 1–1,5 betlik esse.

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- muammo tavsifi;
- individual mashq ssenariysi;
- guruh mashqi ssenariysi;
- kutiladigan natijalar.

5-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Proyeksiya nimani anglatadi?

A) Baholash *B) Ichki holatni obrazga ko‘chirish C) Nazorat D) Yodlash

2. Guruh art-terapiyasining asosiy ta’siri:

A) Raqobat *B) Empatiya va qo‘llab-quvvatlash C) Nazorat D) Tezlik

3. Metaforik yondashuv nimaga xizmat qiladi?

A) To‘g‘ridan-to‘g‘ri tanqidga

*B) Muammoni obraz orqali yumshoq talqin qilishga

C) Testga

D) Baholashga

4. Triadik yondashuv tarkibi:

A) Shaxs–dars–test

*B) Shaxs–obraz–o‘qituvchi

C) O‘qituvchi–nazorat–baholash

D) Guruh–raqobat–natija

5. Mandalaning asosiy psixoterapevtik vazifasi:

A) Tibbiy tashxis *B) Tinchlanish va diqqatni jamlash C) Baholash D) Raqobat

6-SEMINAR MASHG‘ULOTI: MUSIQA TERAPIYASI

REJA:

1. Musiqa terapiyasi - bu musiqaning insonning psixologik holatiga shifobaxsh ta’siriga asoslangan psixoterapevtik usul.
2. Turli kasalliklarga chalingan bemorlarni davolashda klassik musiqadan foydalanish imkoniyatlari. Musiqa terapiyasining faol va passiv shakllari.
3. Musiqiy terapiyaning amerikacha (fon sifatida musiqadan foydalanish) va shved yo‘nalishlari (musiqa dori sifatida).
4. "Foydali" va "zararli" musiqa. Musiqa yozish va chizish.
5. Tayyor musiqiy kompozitsiyalar bilan ishlash.
6. O‘z musiqangizni yaratish uchun musiqa asboblaridan foydalanish.
7. Opera kompozitsiyasi, folklor bilan ishlash. "Shifobaxsh musiqa", ovoz bilan ishlash (vokal terapiyasi).
8. Shaxsiy va guruh ishlarida musiqa terapiyasidan amaliy foydalanish.



Talabalarda musiqa terapiyasining mohiyati, uning psixoterapevtik va tarbiyaviy imkoniyatlari, faol va passiv shakllari, turli yo‘nalishlari (amerikacha, shved), “foydali” va “zararli” musiqani farqlash, shuningdek musiqa, rasm va ovoz orqali amaliy ishlash ko‘nikmalarini shakllantirish.

Seminar yakunida talaba:

- musiqa terapiyasining mohiyatini tushuntiradi;



- faol va passiv shakllarni farqlaydi;
- turli yo‘nalishlar (amerikacha, shved)ni izohlaydi;
- “foydali” va “zararli” musiqaga misol keltiradi;
- tayyor kompozitsiyalar bilan ishlaydi;
- oddiy musiqa asboblari yordamida o‘z musiqasini yaratadi;
- musiqa terapiyasini individual va guruh ishlarida qo‘llay oladi.

Tayanch so‘z va iboralar: Musiqa terapiyasi, passiv va faol shakl, emotsional regulyatsiya, fon musiqasi, “musiqa–dori”, vokal terapiya, folklor, shifobaxsh musiqa.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- tinglash;
- rasm bilan ishlash;
- guruh mashqlari;
- musiqiy improvizatsiya;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Musiqa terapiyasi — bu musiqaning insonning psixologik holatiga shifobaxsh ta’siriga asoslangan psixoterapevtik usul bo‘lib, u shaxsning emotsional holatini muvozanatlashtirish, stressni kamaytirish, ichki zo‘riqishni yumshatish va ruhiy barqarorlikni kuchaytirishga xizmat qiladi. Musiqa bevosita so‘zsiz ta’sir ko‘rsatadi: ohang, ritm va tovushlar orqali kayfiyatni o‘zgartiradi, diqqatni jamlaydi va ichki kechinmalarni tartibga soladi.

Musiqa terapiyasi passiv va faol shakllarda amalga oshiriladi. Passiv shaklda shaxs musiqa tinglovchi rolida bo‘ladi: tinchlantiruvchi yoki faollashtiruvchi musiqani eshitish orqali emotsional holat muvozanatlanadi. Faol shaklda esa shaxs musiqani yaratishda bevosita ishtirok etadi: kuylash, ritm chalish, asboblar bilan ishlash orqali ichki kechinmalarini ifodalaydi. Har ikki shakl ham shaxsga majburlamasdan, noinvaziv yo‘l bilan psixologik yordam ko‘rsatadi.

Musiqa terapiyasining turli yo‘nalishlari mavjud. Amerikacha yondashuvda musiqa ko‘proq fon sifatida qo‘llanadi: dars, dam olish yoki muloqot jarayonida musiqiy muhit yaratilib, umumiy emotsional fon yumshatiladi. Shved yo‘nalishida esa musiqa “dori” sifatida aniq maqsad bilan tanlanadi: muayyan holat (tashvish, zo‘riqish, tushkunlik) uchun maxsus kompozitsiyalar qo‘llanadi.

Musiqa terapiyasida “foydali” va “zararli” musiqa tushunchalari ham muhimdir. Foydali musiqa — bu shaxsning holatini yaxshilovchi, tinchlantiruvchi yoki ruhlantiruvchi ohanglar; zararli musiqa esa ortiqcha shovqin, keskin ritm yoki salbiy emotsiyalarni kuchaytiruvchi tovushlar orqali zo‘riqishni oshirishi mumkin. Musiqa terapiyasida musiqa ko‘pincha rasm chizish bilan uyg‘unlashtiriladi: tinglash jarayonida chizish orqali shaxs o‘z holatini vizual ifodalaydi.

Tayyor musiqiy kompozitsiyalar bilan ishlash ham muhim: klassik musiqa, folklor, tabiat tovushlari, opera parchalaridan foydalanish orqali emotsional regulyatsiya kuchaytiriladi. Shu bilan birga, shaxsning o‘z musiqasini yaratishi — oddiy musiqa asboblari, qo‘l bilan ritm chalish, ovozdan foydalanish (vokal terapiya) — ichki kechinmalarni ifodalash va o‘zini anglashni chuqurlashtiradi. Shaxsiy va guruh ishlarida musiqa terapiyasi muloqot, empatiya va ijobiy muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.



Musiqa terapiyasida qaysi holatlarda passiv shakl (tinglash), qaysi holatlarda esa faol shakl (musiqa yaratish, kuylash, ritm chalish) samaraliroq bo‘ladi? O‘z fikringizni misol bilan asoslang.



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: Passiv musiqa terapiyasi – tinglash

Vazifa: Musiqaning emotsiyaga ta’sirini his qilish uchun o‘qituvchi tinchlantiruvchi musiqani qo‘yadi (1–2 daqiqa). Ko‘zingizni yumib, musiqa tinglang. Tinglashdan keyin 3 ta so‘z bilan holatingizni yozing.

Tahlil: – Musiqa oldidan va keyin kayfiyat o‘zgardimi?

– Qaysi hislar paydo bo‘ldi?

2-topshiriq: Faol musiqa terapiyasi – ritm yaratish

Vazifa: Faol ishtirok orqali ichki zo‘riqishni kamaytirish uchun stolga qo‘l bilan urib, qalam yoki oddiy buyumlar bilan ritm chiqaring. O‘zingizga yoqadigan ritmni 30–40 soniya davomida takrorlang.

Tahlil: Ritm chalishdan keyin o‘zingizni qanday his qildingiz?

– Tinchlandingizmi yoki faollashdingizmi?

3-topshiriq: “Foydali” va “zararli” musiqa

Vazifa: Musiqa turining psixologik ta’sirini farqlash uchun o‘qituvchi ikki xil musiqa qo‘yadi: biri tinch,– biri juda shovqinli yoki keskin. Har biridan keyin kayfiyatingizni yozib boring.

Tahlil: Qaysi musiqa sizga yoqimli ta’sir qildi?

– Qaysisi zo‘riqish keltirdi? Nima sababdan?

4-topshiriq: Musiqa + rasm (chizish orqali ifoda)

Vazifa: Hissiyotlarni nafaqat so‘z, balki rasm orqali ham ifodalash uchun musiqa tinglang. Shu paytda qog‘ozga musiqa sizda uyg‘otgan holatni ranglar bilan chizing.

Tahlil: – Qaysi ranglar ko‘p ishlatildi?

– Rasm musiqaga mos keldimi?

5-topshiriq: Tayyor musiqa bilan ishlash

Vazifa: Musiqa orqali xotira va hissiy tajribani faollashtirish uchun klassik musiqa yoki folklor parchasi tinglanadi. Tinglashdan so‘ng savolga yozma javob bering: “Bu musiqa menga nimani eslatdi?”

Tahlil: – Qanday obrazlar paydo bo‘ldi?

– Musiqa xotiraga qanday ta’sir qildi?

6-topshiriq: O‘z musiqangizni yaratish

Vazifa: O‘z his-tuyg‘ularingizni musiqa orqali ifodalash uchun oddiy vositalardan foydalaning: qo‘l, qalam, stol, kichik asbob. “Tinchlik”, “Quvonch” yoki “Kuch” mavzusida o‘zingizcha musiqa yarating.

Tahlil: – Siz yaratgan musiqa qaysi holatni ifodaladi?

– Boshqalar sizning musiqangizni qanday qabul qildi?

7-topshiriq: Vokal terapiya – ovoz bilan ishlash

Vazifa: Tinchlanish va ichki muvozanatni tiklash uchun sx`ekin ovozda “a”, “o”, “u” tovushlarini cho‘zib ayting. Nafasingizga e’tibor bering.

Tahlil: – Nafas olish yengillashdimi?

– Ichki zo‘riqish kamayganini sezdingizmi?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi mashq sizga eng foydali bo‘ldi?
- Musiqa kayfiyatingizga qanday ta’sir qildi?
- Buni kelajakda darsda qayerda qo‘llaysiz?



Musiqa terapiyasi shaxsga majburlamasdan, yumshoq va samarali ta’sir ko‘rsatadi. U individual ishda ichki muvozanatni tiklaydi, guruh ishida esa muloqot va ijobiy muhitni kuchaytiradi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Musiqa terapiyasini ta’lim jarayonida qo‘llash” mavzusida 1 betlik yozma ish tayyorlang.

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- Qaysi yosh guruhida (maktabgacha, maktab, talaba) ishlatmoqchi ekaningizni belgilang.
- Qaysi turini tanlaysiz:

– passiv (tinglash),

– faol (ritm, kuylash, musiqa yaratish),

– yoki vokal terapiya.

- Qaysi muammo uchun qo‘llaysiz (stress, qo‘rquv, diqqat yetishmasligi, muloqot muammosi).
- Kutiladigan natijani yozing.

6-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Musiqa terapiyasi nimaga asoslanadi?

A) Musiqani baholashga

*B) Musiqaning inson psixologiyasiga shifobaxsh ta’siriga

C) Musiqa tarixiga

D) Faqat estetik tarbiyaga

2. Passiv musiqa terapiyasi deganda nima tushuniladi?

A) Musiqa yaratish

*B) Musiqa tinglash orqali ta’sir ko‘rsatish

C) Rasm chizish

D) Guruh bahsi

3. **Faol musiqa terapiyasiga qaysi faoliyat kiradi?**

A) Faqat musiqa eshitish

*B) Ritm chalish, kuylash, musiqa yaratish

C) Matn yozish

D) Baholash

4. “Foydali musiqa” nimani anglatadi?

A) Faqat mashhur qo‘shiqlarni

B) Shaxsning holatini yaxshilovchi, tinchlantiruvchi musiqani

C) Juda shovqinli musiqani

D) Faqat klassik musiqani

5. Vokal terapiya nimaga asoslanadi?

A) Ranglar bilan ishlashga

*B) Ovoz va kuylash orqali ichki holatni tartibga solishga

C) Test topshirishga

D) Jismoniy mashqlarga

7-SEMINAR MASHG‘ULOTI: BIBLIOTERAPIYA

REJA:

1. Biblioterapiya mijozning ahvolini yaxshilashga qaratilgan psixoterapiya shakli sifatida.
2. Biblioterapiyaning psixologik mexanizmlari.
3. Biblioterapiyaning psixoterapevtik va diagnostik potensiali
4. Biblioterapiyani qo‘llash usullari.
5. Tayyor asarlardan foydalanish (hikoyalar, masallar, yertaklar, hikoyalar, latifalar - real dunyo haqiqatlari haqida metaforik xabarlar sifatida.
6. Sevimli ertakga asoslangan psixodiagnostika va psixoterapiya.
7. Biblioterapiyada kompozitsiyani yaratish
8. Ertak, she’r, hikoya, hikoya yozishning psixoterapevtik tamoyillari.
9. Guruh ishlarida biblioterapiyadan foydalanish (qo‘shma insholar, davrada hikoya qilish va boshqalar).



Talabalarda biblioterapiyaning mohiyati, psixologik mexanizmlari, psixoterapevtik va diagnostik potensiali, tayyor matnlar (hikoya, masal, ertak, latifa) va ijodiy yozish orqali shaxsiy va guruh ishlarida qo‘llash ko‘nikmalarini shakllantirish.

- **Seminar yakunida talaba:**
- biblioterapiya tushunchasini izohlaydi;



- uning psixologik mexanizmlarini (identifikatsiya, katarsis, masofa, refleksiya) tushuntiradi;
- sixoterapevtik va diagnostik imkoniyatlarini ajratadi;
- tayyor asarlar va ijodiy yozuvdan foydalanadi;
- sevimli ertak asosida tahlil o‘tkazadi;
- guruh ishlarida biblioterapiyani qo‘llay oladi.

Tayanch so‘z va iboralar: Biblioterapiya, identifikatsiya, katarsis, metafora, refleksiya, diagnostik signal, kompozitsiya, ijodiy yozuv, guruh biblioterapiyasi.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- matn bilan ishlash;
- ijodiy yozish;
- keys;
- guruh mashqlari;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Biblioterapiya — bu badiiy va didaktik matnlar (hikoya, masal, ertak, she’r, latifa va boshqalar) orqali shaxsning psixologik holatini yaxshilashga qaratilgan psixoterapevtik-pedagogik yondashuvdir. U so‘z va ma’no vositasida emotsional zo‘riqishni yumshatish, ichki kechinmalarni ifodalash, o‘zini anglash va ijobiy o‘zgarishga turtki berishga xizmat qiladi. Matn shaxsga bevosita bosim qilmasdan, obraz va voqea orqali “masofa” yaratadi; shu sababli muammo yumshoq va xavfsiz tarzda ko‘rib chiqiladi.

Biblioterapiyaning asosiy psixologik mexanizmlari quyidagilardan iborat: identifikatsiya (o‘quvchi qahramon bilan o‘zini taqqoslaydi), katarsis (his-tuyg‘ularni “bo‘shatish”), metaforik masofa (muammoni ramziy ko‘rish), va refleksiya (o‘qilgan matn asosida o‘z holatini anglash). Shu mexanizmlar orqali biblioterapiya bir vaqtning o‘zida psixoterapevtik (yengillik, umid, o‘zgarishga tayyorlik) va diagnostik (ichki holat haqida ehtiyotkor “signal”) potensialga ega bo‘ladi. Bu tibbiy tashxis emas, balki pedagogik-psixologik kuzatuvdir.

Biblioterapiyani qo‘llashda tayyor asarlar muhim o‘rin tutadi. Hikoyalar, masallar, ertaklar, latifalar real hayot muammolarini metaforik xabar sifatida yetkazadi: o‘quvchi qahramonning yo‘lini kuzatar ekan, o‘z muammosiga nisbatan yangi qarash topadi. Ayniqsa sevimli ertak bilan ishlash shaxsiy tajribani ochishda samaralidir: tanlangan qahramonlar, syujetdagi tanlovlar o‘quvchining qadriyatlari va ehtiyojlarini ko‘rsatadi.

Biblioterapiyada kompozitsiya yaratish (boshlanish–muammo–yechim–xulosa) shaxsga voqeani tartibga solish va ma’no chiqarishda yordam beradi. Ijodiy yozuv (ertak, she’r, hikoya) esa o‘z tajribasini ramziy shaklda ifodalash, ichki ziddiyatni yumshatish va ijobiy resurslarni faollashtirishga xizmat qiladi.

Guruh ishlarida (qo‘shma insho, davrada hikoya qilish) biblioterapiya empatiya, muloqot va o‘zaro qo‘llab-quvvatlashni kuchaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, biblioterapiya so‘z va ma’no orqali shaxsning ichki dunyosiga ehtiyotkorlik bilan kirib boradigan, psixoterapevtik va diagnostik imkoniyatlarni uyg‘unlashtiradigan samarali pedagogik vositadir.



Biblioterapiyada tayyor asarlardan foydalanish qaysi holatlarda samaraliroq, qaysi holatlarda esa o‘quvchining o‘zi yozgan matn (ertak, hikoya, she’r) ko‘proq foyda beradi? Fikringizni bir misol bilan asoslang.



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: Tayyor matn bilan ishlash (metafora)

Vazifa: Muammoni metafora orqali ko‘rish uchun o‘qituvchi qisqa hikoya/masal/latifani o‘qib beradi. Matnni jim o‘qing va bitta jumla bilan “Asosiy xabar nima?” deb yozing.

Tahlil: – Qaysi joyi sizga eng ta’sir qildi?

– Matn sizga nimani eslatdi?

2-topshiriq: Sevimli ertak asosida psixodiagnostika

Vazifa: Qadriyatlar va ichki ehtiyojlarni anglash uchun “Bolalikda eng yoqtirgan ertagingiz qaysi?” deb yozing. Qahramon(lar)ni va oxirgi yechimni 2–3 jumla bilan bayon qiling.

Tahlil: – Qaysi qahramon sizga yaqin? Nega?

– Yechim siz uchun nimani anglatadi?

3-topshiriq: Kompozitsiya yaratish (“Boshlanish–Muammo–Yechim–Xulosa”)

Vazifa: Voqeani tartibga solish va ma’no chiqarish uchun 4 qismli mini-hikoya yozing: Boshlanish (vaziyat), Muammo, Yechim, Xulosa.

Tahlil: – Muammo qayerda aniq ko‘rinadi?

– Yechim realmi yoki ramziymi?

4-topshiriq: Ijodiy yozuv: “Muammo – obraz – o‘zgarish”

Vazifa: Ichki ziddiyatni yumshoq tarzda ifodalash uchun o‘zingiz qiynayotgan holatni bitta obraz bilan ifodalab yozing. Keyingi jumlada shu obrazdagi o‘zgarishni tasvirlang.

Tahlil: – Qaysi so‘zlar muhim bo‘ldi?

– O‘zgarish nimani bildiradi?

5-topshiriq: Guruh mashqi: “Qo‘shma insho”

Vazifa: Empatiya va hamkorlikni kuchaytirish uchun 4 kishilik guruh bo‘ling. Mavzu: “Qiyinchilikdan chiqish”. Har bir kishi bitta jumla qo‘shib, umumiy hikoya yarating.

Tahlil: – Hikoya qayerda o‘zgardi?

– Guruhda ishlash nimani osonlashtirdi?

6-topshiriq: Davra: “Hikoya aytish”

Vazifa: Og‘zaki ifoda, eshitish va qo‘llab-quvvatlashni rivojlantirish uchun aylana bo‘lib o‘tirib, navbat bilan 1–2 jumladan hikoyani davom ettiring. Oxirida umumiy xulosa chiqaring.

Tahlil: – Qaysi epizod eng ta’sirli bo‘ldi?

– O‘zingizni aytish qanchalik oson bo‘ldi?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi mashq sizga eng foydali bo‘ldi?

- Matnlar sizning holatingizga qanday ta’sir qildi?
- Biblioterapiyani darsda qayerda qo‘llaysiz?



Biblioterapiya shaxsga so‘z va ma’no orqali ehtiyotkor ta’sir ko‘rsatadi, ichki holatni yumshatadi va ijobiy resurslarni faollashtiradi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Maktabda biblioterapiyani qo‘llash ssenariysi” mavzusida 1 betlik yozma ish.

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- Yosh guruhini belgilang.
- Qaysi matn turini tanlaysiz (ertak/masal/hikoya).
- Qaysi muammo uchun (stress, qo‘rquv, muloqot).
- Kutiladigan natija.Kutiladigan natijani yozing.

7-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Biblioterapiya nimaga asoslanadi?

A) Musiqa *B) Matnlar orqali psixologik ta’sir C) Rasm D) Test

2. Identifikatsiya nimani anglatadi?

*A) Qahramon bilan o‘zini taqqoslash B) Yodlash C) Baholash D) Nazorat

3. Biblioterapiyaning diagnostik roli:

A) Tibbiy tashxis *B) Pedagogik signal C) Baholash D) Nazorat

4. Metafora nima uchun muhim?

A) Bevosita tanqid *B) Muammoni yumshoq talqin C) Test D) Baholash

5. Guruh biblioterapiyasining asosiy ta’siri:

A) Raqobat *B) Empatiya va muloqot C) Nazorat D) Tezlik

8-SEMINAR MASHG‘ULOTI: DRAMA TERAPIYASI

REJA:

1. Dramoterapiya - bu nizolarni hal qilish vositasi va o‘zini namoyon qilish usuli.

2. Drama terapiyasining psixoterapevtik imkoniyatlari: xulq-atvor va tana shakllarini bilish, o‘z imkoniyatlari repertuarini kengaytirish, improvizatsiyani rivojlantirish, o‘z hayotining "yo‘nalishi".

3. Plastisit va plastisiyani rivojlantirish (tanaviy, hissiy, kognitiv).

4. Orzular, xayollar, qo‘rquvlar dramasi.

5. Sahnaning plastikligi (sahna tasviri, harakat, raqs, pantomima, ovoz bilan ishlash va boshqalar)



Talabalarda drama terapiyasining mohiyati, nizolarni hal qilish va o‘zini namoyon qilishdagi roli, psixoterapevtik imkoniyatlari (xulq-atvor va tana shakllarini anglash, imkoniyatlar repertuarini kengaytirish, improvizatsiya, “hayot yo‘nalishi”), plastisitni (tanaviy, hissiy, kognitiv) rivojlantirish, shuningdek sahna vositalari (harakat, raqs, pantomima, ovoz) orqali individual va guruh ishlarida qo‘llash ko‘nikmalarini shakllantirish.

Seminar yakunida talaba:

- dramoterapiya tushunchasini izohlaydi;
- uning psixoterapevtik imkoniyatlarini misollar bilan tushuntiradi;



- plastisit (tanaviy, hissiy, kognitiv)ni farqlaydi;
- orzu, xayol va qo‘rquvlarni sahnalashtirish orqali ifodalay oladi;
- sahna plastikligi (harakat, raqs, pantomima, ovoz)dan foydalanadi;
- drama terapiyasini shaxsiy va guruh ishlarida qo‘llay oladi.

Tayanch so‘z va iboralar: Dramoterapiya, rol, improvizatsiya, plastisit, sahna plastikligi, pantomima, vokal, identitet, refleksiya.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- rol o‘ynash;
- Improvizatsiya;
- pantomima;
- vokal mashqlar;
- guruh ishlari;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Dramoterapiya — bu nizolarni hal qilish va o‘zini namoyon qilishga xizmat qiluvchi psixoterapevtik-pedagogik yondashuv bo‘lib, u shaxsning ichki kechinmalarini sahnaviy harakat, rol, improvizatsiya va obrazlar orqali ifodalashga imkon beradi. So‘z bilan aytish qiyin bo‘lgan holatlar drama jarayonida harakat, mimika, ovoz va ramziy sahnalar orqali “ko‘rinadigan” holga keladi. Shu bois dramoterapiya shaxsga bevosita bosim qilmasdan, xavfsiz masofa yaratgan holda ichki ziddiyatlar bilan ishlash imkonini beradi.

Drama terapiyasining psixoterapevtik imkoniyatlari bir necha yo‘nalishda namoyon bo‘ladi: xulq-atvor va tana shakllarini anglash (shaxs o‘z harakati va tanaviy reaksiyalarini kuzatadi), o‘z imkoniyatlari repertuarini kengaytirish (turli rollarni sinab ko‘rish orqali yangi xulq strategiyalari paydo bo‘ladi), improvizatsiyani rivojlantirish (kutilmagan vaziyatlarda moslashuvchanlik kuchayadi), shuningdek shaxsning o‘z hayot yo‘nalishini (“yo‘nalish”) qayta ko‘rib chiqish (qahramon tanlovi va sahnadagi qarorlar orqali shaxsiy ma’no ochiladi).

Dramoterapiyada plastisit — tanaviy, hissiy va kognitiv moslashuvchanlikni rivojlantirish muhim o‘rin tutadi. Tanaviy plastisit harakat va holatlarni erkin o‘zgartira olishda, hissiy plastisit his-tuyg‘ularni tanish va boshqarishda, kognitiv plastisit esa vaziyatni turli nuqtai nazardan ko‘ra olishda namoyon bo‘ladi. Shuningdek, orzular, xayollar va qo‘rquvlar “draması” — ichki tajribalarni sahnada ramziy ifodalash orqali ularni yumshatish va qayta ma’nolashga xizmat qiladi.

Sahna plastikligi dramoterapiyaning asosiy vositalaridan bo‘lib, sahna tasviri, harakat, raqs, pantomima va ovoz bilan ishlashni qamrab oladi. Bu vositalar shaxsga o‘zini turli kanallar orqali ifodalash, muloqotni kuchaytirish va emotsional regulyatsiyani ta’minlash imkonini beradi. Xulosa qilib aytganda, dramoterapiya shaxsning ichki resurslarini faollashtiradigan, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradigan va nizolarni yumshoq, ijodiy yo‘l bilan hal etishga xizmat qiladigan samarali pedagogik vositadir.



Dramoterapiyada qaysi holatlarda rol o‘ynash (improvizatsiya) samaraliroq, qaysi holatlarda esa harakat, pantomima yoki ovoz bilan ishlash ko‘proq foyda beradi? Fikringizni bitta misol bilan asoslang.



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: Rol orqali nizoni ko‘rish

Vazifa: Nizoni xavfsiz sahnada ko‘rib, muqobil xatti-harakatlarni sinash uchun juft bo‘ling. Mavzu: “Kelishmovchilik”. Har biringiz bir rolni tanlab, 1 daqiqa improvizatsiya qiling.

Tahlil: – Qaysi harakat vaziyatni yumshatdi?

– Qaysi so‘z yoki ohang keskinlikni oshirdi?

2-topshiriq: “Repertuarni kengaytirish” (bir vaziyat – uch rol)

Vazifa: Xulq variantlarini ko‘paytirish uchun bitta vaziyatni tanlang (masalan, tanqidni qabul qilish). Uni uch xil rol bilan o‘ynang: “himoyalanuvchi”, “xotirjam”, “faol”.

Tahlil: – Qaysi rol samaraliroq bo‘ldi? Nega?

3-topshiriq: Plastisit: tanaviy, hissiy, kognitiv

Vazifa: Moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun tanaviy: turli harakatlar bilan bitta hisni ko‘rsating. Hissiy: bitta vaziyatni uch xil his bilan ifodalang. Kognitiv: vaziyatga uch xil izoh toping.

Tahlil: – Qaysi daraja (tanaviy/hissiy/kognitiv) sizga oson bo‘ldi?

4-topshiriq: “Qo‘rquv dramasi” (ramziy sahna)

Vazifa: Qo‘rquvni tashqi obrazga chiqarib, uni boshqariladigan qilish uchun bitta qo‘rquvni tanlang. Uni ramziy sahna sifatida (2–3 harakat) ko‘rsating. Sahnaning oxirida “yumshoq yechim” qo‘shing.

Tahlil: – Qaysi lahza eng muhim bo‘ldi?

– Yechim nimani o‘zgartirdi?

5-topshiriq: Sahna plastikligi: pantomima

Vazifa: Noverbal muloqotni kuchaytirish uchun so‘zsiz, faqat harakat bilan “tushunilish” holatini ko‘rsating. Tomoshabinlar nimani ko‘rganini aytsin.

Tahlil: – Qaysi harakat aniqroq bo‘ldi?

– So‘zsiz ifoda qanchalik yetarli?

6-topshiriq: Ovoz bilan ishlash (vokal)

Vazifa: Emotsional regulyatsiya va ichki bo‘shashish uchun “a–o–u” tovushlarini turli ohangda 30 soniya cho‘zing. Keyin bitta so‘zni (masalan, “tinchlik”) turli ohangda ayting.

Tahlil: – Qaysi ohang tinchlantirdi?

– Nafas va tana holati o‘zgardimi?

7-topshiriq: Guruh improvizatsiyasi

Vazifa: Hamkorlik, empatiya va muloqotni rivojlantirish uchun 4–5 kishi bo‘lib “Yo‘l topish” mavzusida qisqa sahna yarating. Har kim kamida bitta harakat bilan qatnashsin.

Tahlil: – Kim qachon yetakchi bo‘ldi?

– Guruhdagi muvofiqlik qayerda kuchaydi?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi mashq sizga eng foydali bo‘ldi?
- Rol, harakat yoki ovozdan qaysi biri sizga osonroq bo‘ldi?
- Buni darsda qayerda qo‘llaysiz?



Dramoterapiya shaxsga sahna orqali xavfsiz ifoda, nizolarni yumshoq hal etish va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish imkonini beradi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Darsda dramoterapiyadan foydalanish ssenariysi” (1 bet).

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- Yosh guruhini tanlang.
- Muammo (muloqot, qo‘rquv, ishonchsizlik).
- Qaysi vosita (rol, pantomima, ovoz).
- Kutiladigan natija.

8-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Dramoterapiya nimaga xizmat qiladi?

A) Baholashga

*B) Nizolarni hal qilish va o‘zini ifodalashga

C) Testga

D) Rasmga

2. “Repertuarni kengaytirish” nimani anglatadi?

*A) Rol variantlarini ko‘paytirish B) Yodlash C) Nazorat D) Tezlik

3. Plastisit turlari:

*A) Tanaviy–hissiy–kognitiv

B) Tez–sekin–o‘rtacha

C) Past–o‘rta–yuqori

D) Ovoz–rang–harakat

4. Pantomima nimaga asoslanadi?

A) So‘zga *B) Harakat va mimikaga C) Testga D) Baholashga

5. Guruh improvizatsiyasining asosiy ta’siri:

A) Raqobat *B) Empatiya va hamkorlik C) Nazorat D) Tezlik

9-SEMINAR MASHG‘ULOTI: QO‘G‘IRCHOQ TERAPIYASI

REJA:

1. Qo‘g‘irchoq terapiyasining tarixi, asosiy tamoyillari va usullari.

2. Turli qo‘g‘irchoqlar (qo‘g‘irchoqlar, yumshoq qo‘g‘irchoqlar, barmoqli qo‘g‘irchoqlar) bilan ishlashning psixoterapevtik imkoniyatlari.

3. Qo‘g‘irchoq terapiyasining biblioterapiya, drama terapiyasi, musiqa terapiyasi bilan kombinatsiyasi.

4. Qo‘g‘irchoqlar yasash, “jonlantirish”, yertak yaratish, qo‘g‘irchoqlar bilan spektakl qo‘yish texnologiyalari.

5. Qo‘g‘irchoq bilan metaforik ish (ish bosqichlari, qo‘g‘irchoqlar bilan ishlashning diagnostik imkoniyatlari, ish strategiyalari, psixoterapevtik ta’sir mexanizmlari).

6. Qo‘g‘irchoq terapiyasi hissiy sohani tuzatish usuli sifatida.

7. Bolalar va kattalar bilan qo‘g‘irchoqlar bilan psixoterapevtik ishning o‘ziga xos xususiyatlari.



Talabalarda qo‘g‘irchoq terapiyasining tarixi, tamoyillari va usullari, turli qo‘g‘irchoqlar bilan ishlashning psixoterapevtik imkoniyatlari, biblioterapiya, drama va musiqa terapiyasi bilan kombinatsiyasi, qo‘g‘irchoq yasash, “jonlantirish”, ertak yaratish va sahnalashtirish texnologiyalari, shuningdek metaforik, diagnostik va hissiy tuzatish imkoniyatlarini amaliy qo‘llash ko‘nikmalarini shakllantirish.



Seminar yakunida talaba:

- qo‘g‘irchoq terapiyasining mohiyatini izohlaydi;
- turli qo‘g‘irchoqlar (yumshoq, barmoqli va b.) bilan ishlash imkoniyatlarini farqlaydi;
- boshqa art-terapiya yo‘nalishlari bilan kombinatsiyani tushuntiradi;
- qo‘g‘irchoq yasash, “jonlantirish”, ertak va spektakl yaratish texnologiyalarini qo‘llaydi;
- metaforik ish bosqichlari, diagnostik imkoniyatlar va psixoterapevtik mexanizmlarni asoslaydi;
- bolalar va kattalar bilan ishlashdagi farqlarni hisobga oladi.

Tayanch so‘z va iboralar: Qo‘g‘irchoq terapiyasi, proyeksiya, metafora, identifikatsiya, katarsis, sahnalashtirish, “jonlantirish”, diagnostik signal, hissiy regulyatsiya.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- rol o‘ynash;
- qo‘g‘irchoq yasash;
- ertak tuzish;
- guruh sahnalari;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Qo‘g‘irchoq terapiyasi — bu shaxsning ichki kechinmalarini, hissiyotlari va ijtimoiy tajribasini qo‘g‘irchoq orqali xavfsiz, ramziy va vositali tarzda ifodalashga qaratilgan psixoterapevtik-pedagogik yondashuvdir. Tarixan u xalq og‘zaki ijodi, bolalar o‘yini, sahna san’ati va pedagogik amaliyotlar bilan uzviy bog‘liq holda shakllangan. Asosiy tamoyillari — insonparvarlik, ixtiyoriylik, xavfsiz masofa, ramziy ifoda va refleksiya; asosiy usullari esa qo‘g‘irchoq bilan dialog, sahnalashtirish, ertak yaratish va improvizatsiyadan iborat.

Turli qo‘g‘irchoqlar bilan ishlashning psixoterapevtik imkoniyatlari farqlidir. Yumshoq qo‘g‘irchoqlar himoyalanish va xavfsizlik hissini kuchaytiradi, barmoqli qo‘g‘irchoqlar muloqotni yengillashtiradi, qo‘l qo‘g‘irchoqlari esa rol va dialog orqali ichki ziddiyatlarni “tashqariga” chiqarishga yordam beradi. Qo‘g‘irchoq terapiyasi ko‘pincha biblioterapiya (ertak va hikoyalar), drama terapiyasi (rol o‘ynash, sahnalashtirish) va musiqa terapiyasi (ohang, ritm) bilan kombinatsiyada qo‘llanib, emotsional regulyatsiya va ijtimoiy ko‘nikmalarni kuchaytiradi.

Qo‘g‘irchoqlarni yasash, “jonlantirish”, ertak yaratish va spektakl qo‘yish jarayonlari shaxsga ijodiy ifoda, o‘zini anglash va muammolarni ramziy ko‘rish imkonini beradi. Metaforik ishda qo‘g‘irchoq shaxsning ichki holatini ifodalovchi “vosita”ga aylanadi: ish bosqichlari odatda tanishuv → tanlash/yasash → jonlantirish → sahnalashtirish → refleksiyadan iborat. Bu jarayonda diagnostik imkoniyatlar (hissiy holat, munosabatlar, qo‘rquvlar haqida ehtiyotkor signal) va psixoterapevtik mexanizmlar (proyeksiya, identifikatsiya, katarsis, masofa) namoyon bo‘ladi.

Qo‘g‘irchoq terapiyasi hissiy sohani tuzatishda samarali: u xavotir, uyatchanlik, agressiya va ichki ziddiyatlarni yumshatadi. Bolalar bilan ishlashda qo‘g‘irchoq “o‘yin tili” orqali muloqotni osonlashtirsa, kattalarda u ramziy masofa yaratib, o‘z tajribasini xavfsiz ifodalashga yordam beradi. Xulosa qilib aytganda, qo‘g‘irchoq terapiyasi shaxsning ichki resurslarini faollashtiruvchi, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuvni kuchaytiruvchi samarali pedagogik vositadir.



Qaysi holatlarda qo‘g‘irchoq bilan ramziy (metaforik) ishlash samaraliroq, qaysi holatlarda esa sahnalashtirish va dialog ustunlik qiladi? Bitta misol bilan asoslang.



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: Qo‘g‘irchoqni tanish va “jonlantirish”

Vazifa: Ramziy masofa yaratish va muloqotni yengillashtirish uchun stol ustidan bitta qo‘g‘irchoqni tanlang. Unga ism bering va 2–3 jumla bilan “kim?”ligini ayting.

Tahlil: – Nega aynan shu qo‘g‘irchoq tanlandi?

– U sizning qaysi hisingizni ifodaladi?

2-topshiriq: Metaforik dialog (qo‘g‘irchoq bilan suhbat)

Vazifa: Muammoni to‘g‘ridan-to‘g‘ri emas, ramziy ifodalash uchun qo‘g‘irchoqni qo‘lingizga oling. “Meni hozir nima bezovta qilmoqda?” savoliga qo‘g‘irchoq nomidan javob bering.

Tahlil: – Qaysi so‘zlar muhim bo‘ldi?

– Muammo aniqroq bo‘ldimi?

3-topshiriq: Qo‘g‘irchoq yasash (yaratish)

Vazifa: Ijodiy ifoda va ichki resursni faollashtirish uchun qog‘oz, mato yoki ipdan oddiy qo‘g‘irchoq yasang. Unga bitta sifat bering (masalan, “jasur”, “tinch”).

Tahlil: – Qaysi sifat tanlandi? Nega?

– Yasash jarayoni kayfiyatga ta’sir qildimi?

4-topshiriq: Ertak yaratish (biblioterapiya bilan kombinatsiya)

Vazifa: Muammoni hikoya orqali ramziy qayta ishlash uchun qo‘g‘irchoq bosh qahramon bo‘lgan 4 jumlalik ertak yozing: – Boshlanish, Muammo, Yechim, Xulosa.

Tahlil – Qaysi qism muammo?

– Yechim nimani bildiradi?

5-topshiriq: Sahnalashtirish (drama terapiya bilan kombinatsiya)

Vazifa: Ijtimoiy ko‘nikmalar va nizoni yumshoq hal etishni sinash uchun 3–4 kishilik guruh bo‘ling. Mavzu: “Kelishmovchilikdan chiqish”. Qo‘g‘irchoqlar bilan 1 daqiqalik sahna ko‘rsating.

Tahlil: – Qaysi harakat vaziyatni yumshatdi?

– Qanday muqobil yechim paydo bo‘ldi?

6-topshiriq: Ovoz va musiqa (musiqa terapiyasi bilan kombinatsiya)

Vazifa: Emotsional regulyatsiya va ifodani kuchaytirish uchun qo‘g‘irchoq nomidan 2–3 so‘zni turli ohangda ayting. Qisqa ritm bilan (qo‘l, stol) sahnani boyiting.

Tahlil: – Qaysi ohang tinchlantirdi?

– Ritm sahnaga nima qo‘shdi?

7-topshiriq: Diagnostik kuzatuv

Vazifa: Hissiy holat va munosabatlar haqida ehtiyotkor signal olish uchun guruhdagi sahnani tomosha qiling. Quyidagilarni yozib oling: hislar, munosabatlar, markaziy mavzu.

Tahlil: – Qaysi belgilar qayta-qayta takrorlandi?

– Bu nimani anglatishi mumkin?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi mashq sizga eng foydali bo‘ldi?
- Qo‘g‘irchoq bilan gapirish osonroq bo‘ldimi? Nega?
- Buni darsda qayerda qo‘llaysiz?



Qo‘g‘irchoq terapiyasi ramziy masofa, ijodiy ifoda va sahnalashtirish orqali hissiy sohani yumshoq tuzatadi, muloqot va ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Qo‘g‘irchoq terapiyasini darsda qo‘llash ssenariysi” (1 bet).

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- Yosh guruhi (bolalar/kattalar).
- Muammo (qo‘rquv, muloqot, agressiya).
- Qaysi usul (metafora, sahna, ertak).
- Kutiladigan natija.

9-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Qo‘g‘irchoq terapiyasi nimaga asoslanadi?

A) Testga *B) Ramziy ifoda va vositali muloqotga C) Rasmga D) Musiqaga

2. Yumshoq qo‘g‘irchoqlar nimani kuchaytiradi?

A) Raqobat *B) Xavfsizlik hissini C) Nazorat D) Tezlik

3. Metaforik ishning maqsadi:

A) Bevosita tanqid *B) Muammoni yumshoq talqin C) Test D) Baholash

4. Sahnalashtirish nimaga xizmat qiladi?

A) Raqobat *B) Nizolarni yumshoq hal etish C) Nazorat D) Tezlik

5. Bolalar va kattalar bilan ishlashdagi farq:

A) Yo‘q

*B) Bolalarda o‘yin tili, kattalarda ramziy masofa muhim

C) Faqat baholash

D) Faqat nazorat

10-SEMINAR MASHG‘ULOTI: ART-TERAPIYA TUSHUNCHASI. ZAMONAVIY MAKTAB TA’LIMIDA SALOMATLIKNI TEJAYDIGAN TEXNOLOGIYALAR VA ART-TERAPIYA

REJA:

1. Art-terapiya tushunchasi.
2. Art-pedagogika va art-terapiya o‘rtasidagi farqni asoslash.
3. Ta’limda salomatlikni tejaydigan texnologiyalarning o‘rni.
4. Bolalar va o‘smirlar salomatligini ta’minlashda san’atning imkoniyatlari.
5. Bolalarning san’atni idrok yetishining yosh va psixologik xususiyatlari.



Talabalarda art-terapiya tushunchasi, art-pedagogika va art-terapiya o‘rtasidagi farqlar, ta’limda salomatlikni tejaydigan texnologiyalarning o‘rni, san’atning bolalar va o‘smirlar salomatligini ta’minlashdagi imkoniyatlari hamda yosh va psixologik xususiyatlarni hisobga olib amaliy qo‘llash ko‘nikmalarini shakllantirish.



Seminar yakunida talaba:

- art-terapiya tushunchasini izohlaydi;
- art-pedagogika va art-terapiya farqlarini asoslaydi;
- ta’limda salomatlikni tejaydigan texnologiyalarni tavsiflaydi;

- san’at vositalarining sog‘liqni saqlashdagi imkoniyatlarini misollar bilan ko‘rsatadi;
- bolalarning san’atni idrok etishidagi yosh va psixologik xususiyatlarni hisobga olgan mashqlarni loyihalaydi.

Tayanch so‘z va iboralar: Art-terapiya, art-pedagogika, salomatlikni tejaydigan texnologiyalar, emotsional regulyatsiya, stressni kamaytirish, yosh xususiyatlari, idrok, refleksiya.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- muammoli savol;
- chizma va rang bilan ishlash;
- guruh mashqlari;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Art-terapiya — bu san’at vositalari (rasm, rang, musiqa, drama, qo‘g‘irchoq, ijodiy yozuv va boshqalar) orqali shaxsning emotsional holatini

muvozanatlashtirish, stressni kamaytirish, ichki kechinmalarni ifodalash va psixologik farovonlikni qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan psixoterapevtik-pedagogik yondashuvdir. U shaxsga bevosita bosim o‘tkazmasdan, ramziy ifoda va ijod orqali “xavfsiz masofa” yaratadi hamda o‘zini anglash jarayonini yengillashtiradi.

Art-pedagogika va art-terapiya o‘xshash vositalardan foydalansa-da, maqsadlari bilan farqlanadi. Art-pedagogika san’atni ta’lim-tarbiya vositasi sifatida qo‘llab, bilim, did, ijodkorlik va kompetensiyalarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Art-terapiya esa san’atni psixologik yordam va sog‘lomlashtirish maqsadida qo‘llaydi: emotsional regulyatsiya, moslashuv, ichki ziddiyatlarni yumshatish uning markazida turadi. Ta’lim muhitida bu ikki yondashuv uyg‘unlashib, o‘quvchilarning ham o‘quv, ham psixologik ehtiyojlarini qamrab oladi.

Zamonaviy maktabda salomatlikni tejaydigan texnologiyalar (STT) o‘quv jarayonini o‘quvchining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini saqlagan holda tashkil etishga qaratilgan. Bular qatoriga stressni kamaytiruvchi metodlar, ergonomik muhit, ijobiy muloqot, emotsional regulyatsiya mashqlari va ijodiy faoliyat kiradi. Art-terapiya STT tarkibida muhim o‘rin egallab, zo‘riqishni pasaytirish, diqqatni tiklash va ijobiy sinf iqlimini shakllantirishga xizmat qiladi.

San’atning bolalar va o‘smirlar salomatligini ta’minlashdagi imkoniyatlari keng: rang va shakl bilan ishlash ichki holatni ifodalaydi, musiqa tinchlantiradi yoki faollashtiradi, drama ijtimoiy rollarni sinashga yordam beradi. Shu bilan birga, yosh va psixologik xususiyatlarni hisobga olish muhim: kichik yoshdagilar uchun sodda, o‘yin xarakteridagi, sensor faoliyatga boy mashqlar; o‘smirlar uchun esa identitet, muloqot va o‘zini ifodalashga yo‘naltirilgan, lekin xavfsiz va ixtiyoriy faoliyat samaralidir. Xulosa qilib aytganda, art-terapiya zamonaviy maktabda salomatlikni tejaydigan texnologiyalarni boyituvchi, ta’lim va farovonlikni uyg‘unlashtiruvchi samarali vositadir.



Art-pedagogika va art-terapiya qaysi vaziyatlarda bir-birini to‘ldiradi, qaysi vaziyatlarda esa maqsadlarining farqi aniq ko‘rinadi? Maktabdan bitta misol bilan asoslang.



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: “Kayfiyat ranglari” (emotsional regulyatsiya)

Vazifa: Ichki holatni xavfsiz ifodalash va zo‘riqishni kamaytirish uchun qog‘oz oling.“Bugungi holatim”ni rang va shakllar bilan chizing (chiroyli bo‘lishi shart emas).

Tahlil: – Qaysi ranglar ko‘p ishlatildi?

– Chizgandan keyin holatingiz o‘zgardimi?

2-topshiriq: Art-pedagogika vs Art-terapiya (taqqoslash)

Vazifa: Ikki yondashuv farqini aniq anglash uchun ikki ustunli jadval tuzing: “Art-pedagogika” va “Art-terapiya”. Har biriga 3 tadan xususiyat yozing (maqsad, natija, vosita).

Tahlil: – Qaysi vaziyatda qaysi biri maqsadga muvofiq?

3-topshiriq: STT uchun mini-mashq loyihalash

Vazifa: Salomatlikni tejaydigan texnologiyani amalda qo‘llash uchun yosh guruhini tanlang (boshlang‘ich / o‘rta / o‘smir). “Stressni kamaytirish” uchun 5 daqiqalik art-mashq yozing.

Tahlil: – Mashq qaysi ehtiyojni qoplaydi (tinchlanish, diqqat, muloqot)?

– Qaysi yoshga mos?

4-topshiriq: San’at va salomatlik (keys)

Vazifa: San’atning sog‘lomlashtiruvchi imkoniyatini tanlash uchun vaziyat: “Sinfda tashvish yuqori, diqqat pasaygan.” Qaysi san’at vositasini tanlaysiz (rang/musiqa/drama)? 2 jumla bilan asoslang.

Tahlil – Nega aynan shu vosita? Qanday natija kutilyapti?

5-topshiriq: Yosh xususiyatlari (moslashtirish)

Vazifa: Psixologik moslikni ta’minlash uchun bitta mashqni uch yosh guruhiga moslab qayta yozing. Har biriga 1 jumlalik izoh qo‘shing.

Tahlil: – Qaysi elementlar soddalashtirildi yoki murakkablashtirildi?

6-topshiriq: Guruh refleksiyasi (ijobiy muhit)

Vazifa: Ijobiy sinf iqlimini mustahkamlash uchun guruhda bitta so‘z bilan bugungi holatingizni ayting. Kimdir tanlagan rang yoki mashq sizga qanday ta’sir qilganini yozing.

Tahlil: – Qaysi ohang tinchlantirdi?

– Ritm sahnaga nima qo‘shdi?

7-topshiriq: Diagnostik kuzatuv

Vazifa: Guruhdagi sahnani tomosha qiling. Quyidagilarni yozib oling: hislar, munosabatlar, markaziy mavzu.

Tahlil: – Guruhda umumiy kayfiyat qanday o‘zgardi?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi mashq sizga eng foydali bo‘ldi?
- Art-terapiya qaysi jihatdan “salomatlikni tejaydi”?
- Buni darsingizda qayerda qo‘llaysiz?



Art-terapiya ta’limda salomatlikni tejaydigan texnologiyalarni boyitadi, emotsional farovonlikni qo‘llab-quvvatlaydi va o‘qitish samaradorligini oshiradi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Zamonaviy maktabda art-terapiya va STT integratsiyasi” (1 bet).

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- Yosh guruhi.
- Muammo (stress, diqqat, muloqot).
- Vosita (rang/musiqa/drama).
- Kutiladigan natija.

10-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Art-terapiya nimaga yo‘naltirilgan?

A) Faqat estetikaga *B) Psixologik farovonlikka C) Baholashga D) Nazoratga

2. Art-pedagogika bilan asosiy farq:

A) Vositalar *B) Maqsad (ta’lim vs sog‘lomlashtirish) C) Rang D) Sinf

3. STT nimani ko‘zlaydi?

A) Tezlikni *B) Salomatlikni saqlab ta’limni C) Nazoratni D) Raqobatni

4. Kichik yoshdagilar uchun qaysi yondashuv mos?

A) Murakkab tahlil *B) O‘yin va sensor mashqlar C) Imtihon D) Ma’ruza

5. Art-terapiyada muhim tamoyil:

A) Majburlash *B) Xavfsiz va ixtiyoriylik C) Tezlik D) Baholash

11-SEMINAR MASHG‘ULOTI: OILADAGI KONFLIKTLAR TUFAYLI RUHIY SALOMATLIGI BUZILGAN BOLALAR BILAN PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ISHDA ART-PEDAGOGIK YO‘NALISH VOSITALARI

REJA:

1. Oiladagi konfliktlar va bolalarga ta’siri.
2. Ruhiy salomatligi buzilgan bolarda kuzatiladigan belgilar.
3. Art-pedagogik vositalar va ularning ruhiy salomatlikka ta’siri.
4. Art-pedagogik mashqlarni amaliy qo‘llash.



Talabalarda oiladagi konfliktlarning bolalarga ta’siri, ruhiy salomatligi buzilgan bolalarda uchraydigan asosiy belgilar, shuningdek art-pedagogik vositalar (rang, rasm, ijodiy o‘yin, drama, hikoya, musiqa) orqali psixologik-pedagogik yordam ko‘rsatish ko‘nikmalarini shakllantirish.



Seminar yakunida talaba:

- oiladagi konfliktlarning bolaga psixologik ta’sirini tushuntiradi;
- ruhiy muammolarga xos asosiy belgilarni ajratadi;
- art-pedagogik vositalarning sog‘lomlashtiruvchi rolini izohlaydi;
- art-pedagogik mashqlarni amaliyotda qo‘llay oladi;
- maktab sharoitida xavfsiz va ixtiyoriy ishlash tamoyillariga amal qiladi.

Tayanch so‘z va iboralar: Oilaviy konflikt, emotsional zo‘riqish, xavotir, regressiya, proyeksiya, ramziy ifoda, art-pedagogika, emotsional regulyatsiya.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- muammoli savol;
- chizma va rang bilan ishlash;
- ijodiy mashqlar;
- rol o‘ynash;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Oiladagi konfliktlar bolalarning ruhiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Doimiy kelishmovchilik, keskin muloqot, emotsional beqarorlik muhitida ulg‘aygan bola o‘zini xavfsiz his qilmaydi, tashvish, qo‘rquv, ichki zo‘riqish kuchayadi. Bunday sharoitda bolaning o‘qishga munosabati pasayishi, muloqotdan chekinishi yoki aksincha tajovuzkorlik namoyon etishi mumkin. Konfliktlar ko‘pincha bolaning “aybdorman” degan ichki hissini kuchaytirib, o‘zini past baholash va ishonchsizlikka olib keladi.

Ruhiy salomatligi buzilgan bolalarda turli belgilar kuzatiladi: emotsional beqarorlik, tez ranjish, yig‘loqilik, diqqatning tarqoqligi, uyqu va ishtaha buzilishi, regressiv xatti-harakatlar (bolalarcha odatlarga qaytish), muloqotdan qochish yoki qarama-qarshi xatti-harakatlar. Bu belgilar tibbiy tashxis emas, balki pedagogik-psixologik e’tibor talab qiladigan signal sifatida qaraladi.

Bunday vaziyatda art-pedagogik vositalar muhim o‘rin tutadi. Rasm, rang, drama, ijodiy o‘yin, hikoya tuzish, musiqa bilan ishlash bolaning ichki holatini ramziy va xavfsiz tarzda ifodalashiga yordam beradi. Art-pedagogika bolaning muammosiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri aralashmasdan, ijod orqali “masofa” yaratadi; bu esa emotsional regulyatsiyani yengillashtiradi, ichki zo‘riqishni kamaytiradi va ijobiy tajribani faollashtiradi.

Art-pedagogik yondashuvning ta’siri bir nechta mexanizmlar orqali namoyon bo‘ladi: proyeksiya (bola hislarini rasm yoki obrazga ko‘chiradi), identifikatsiya (qahramon bilan o‘zini taqqoslaydi), katarsis (his-tuyg‘ularni “bo‘shatish”), refleksiya (o‘z holatini anglash). Maktab sharoitida bu vositalar ixtiyoriylik, xavfsiz muhit va shaxsiy chegaralarni hurmat qilish tamoyillari asosida qo‘llanadi. Xulosa qilib aytganda, art-pedagogika oilaviy konfliktlar oqibatida ruhiy holati izdan chiqqan bolalar bilan ishlashda yumshoq, insonparvar va samarali pedagogik yordamni ta’minlaydi.



Oiladagi konfliktlar oqibatida bezovta bo‘lgan bola bilan ishlashda qaysi art-pedagogik vositalar (rang, rasm, drama, hikoya, musiqa) samaraliroq bo‘ladi? Maktabdan bitta vaziyat misolida asoslang.



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: “Kayfiyat xaritasi” (rang bilan ishlash)

Vazifa: Ichki zo‘riqishni xavfsiz ifodalash uchun oq qog‘oz oling. “Mening ichki holatim”ni ranglar va shakllar bilan chizing (chiroyli bo‘lishi shart emas).

Tahlil: – Qaysi ranglar ustun?

– Chizgandan keyin holat o‘zgardimi?

2-topshiriq: “Uyimda nima bo‘lyapti?” (ramziy rasm)

Vazifa: Konfliktni bevosita emas, ramziy ko‘rish uchun qog‘ozning bir tomoniga “Uyim bugun”ni ramziy tasvirlang. Ikkinchi tomoniga “Men xohlagan uy”ni chizing.

Tahlil: – Qaysi elementlar farq qildi?

– Bola nimani o‘zgartirmoqchi?

3-topshiriq: “Hikoya orqali yengillik” (biblioterapiya elementi)

Vazifa: Muammoni metafora orqali qayta ishlash uchun qahramoni bola bo‘lgan 4 jumlalik hikoya yozing: Boshlanish–Muammo–Yechim–Xulosa. Yechimda ijobiy resursni ko‘rsating (yordam, tinchlanish, tushunish).

Tahlil: – Qaysi qism muammoni ifodalaydi?

– Yechim nimani bildiradi?

4-topshiriq: “Rol orqali ifoda” (drama elementi)

Vazifa: Emotsiyani sahna orqali xavfsiz chiqarish uchun juft bo‘ling. Mavzu: “Men eshitilmayapman”. 1 daqiqalik improvizatsiya qiling (so‘z yoki harakat bilan).

Tahlil – Qaysi harakat vaziyatni yumshatdi?

– Qanday muqobil yechim paydo bo‘ldi?

5-topshiriq: “Tinchlanish ohangi” (musiqa bilan ishlash)

Vazifa: Emotsional regulyatsiyani kuchaytirish uchun 1–2 daqiqa tinch musiqa tinglang. Tinglashdan so‘ng bitta so‘z bilan holatingizni yozing.

Tahlil: – Musiqa oldidan va keyin farq bormi?

– Qaysi his paydo bo‘ldi?

6-topshiriq: “Yoshga moslashtirish” (pedagogik rejalash)

Vazifa: Psixologik moslik va xavfsizlikni ta’minlash uchun bitta mashqni uch yosh guruhiga moslab qayta yozing: boshlang‘ich, o‘rta, o‘smir. Har biriga 1 jumlalik izoh qo‘shing.

Tahlil: Qaysi elementlar soddalashtirildi yoki murakkablashtirildi?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi mashq eng foydali bo‘ldi?
- Art-pedagogika bolaga qanday yordam berdi?
- Maktabda qaysi vaziyatda qo‘llasiz?



Art-pedagogik vositalar oilaviy konfliktlar oqibatida bezovta bo‘lgan bolalar bilan ishlashda emotsional xavfsizlik, ramziy ifoda va ijobiy resurslarni faollashtirishni ta’minlaydi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Oila konflikti sharoitida bolaga art-pedagogik yordam ssenariysi” (1 bet).

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- Yosh guruhi.
- Muammo belgisi (xavotir, agressiya, chekinish).
- Vosita (rang/rasm/hikoya/drama/musiqa).
- Kutiladigan natija.

11-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Oilaviy konflikt bolada nimani kuchaytiradi?

A) Faqat intizomni *B) Xavotir va ishonchsizlikni C) Estetikani D) Tezlikni

2. Art-pedagogikaning asosiy ustunligi:

A) Majburlash *B) Ramziy, xavfsiz ifoda C) Nazorat D) Baholash

3. Proyeksiya nimani anglatadi?

A) Yodlash *B) Hisni obrazga ko‘chirish C) Nazorat D) Baholash

4. Maktabda ishlashda muhim tamoyil:

A) Majburiylik *B) Xavfsiz muhit va ixtiyoriylik C) Tezlik D) Raqobat

5.Art-pedagogik mashqlarning asosiy maqsadi:

A) Imtihon

*B) Emotsional regulyatsiya va qo‘llab-quvvatlash

C) Nazorat

D) Tezlik

12-SEMINAR MASHG‘ULOTI: MAXSUS EHTIYOJLI BOLALAR BILAN PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ISHDA BADIIY-PEDAGOGIK YO‘NALISH VOSITALARI

REJA:

1. Maxsus ehtiyojli bolalar tushunchasi va ularning psixologik-pedagogik xususiyatlari

2. Badiiy-pedagogik yo‘nalishning mohiyati va asosiy tamoyillari

3. Maxsus ehtiyojli bolalar bilan ishlashda badiiy faoliyatning terapevtik ahamiyati

4. Badiiy-pedagogik vositalar yordamida maxsus ehtiyojli bolalarning ijtimoiy moslashuvini qo‘llab-quvvatlash



Talabalarda maxsus ehtiyojli bolalar tushunchasi va ularning psixologik-pedagogik xususiyatlari, badiiy-pedagogik yo‘nalishning mohiyati va tamoyillari, badiiy faoliyatning terapevtik ahamiyati hamda ijtimoiy moslashuvni qo‘llab-quvvatlashda san’at vositalaridan xavfsiz va samarali foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish.

Seminar yakunida talaba:

- maxsus ehtiyojli bolalar toifalari va ularning umumiy psixologik xususiyatlarini tushuntiradi;
- badiiy-pedagogik yondashuvning asosiy tamoyillarini izohlaydi;
- badiiy faoliyatning terapevtik imkoniyatlarini misollar bilan ko‘rsatadi;
- san’at vositalari orqali ijtimoiy moslashuvni qo‘llab-quvvatlovchi mashqlarni loyihalaydi;
- inklyuziv muhitda xavfsizlik, ixtiyoriylik va individual yondashuv tamoyillariga amal qiladi.

Tayanch so‘z va iboralar: Maxsus ehtiyojlar, inklyuziya, badiiy-pedagogika, terapevtik ta’sir, emotsional regulyatsiya, sensor integratsiya, ijtimoiy moslashuv, individual yondashuv.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- muammoli savol;
- chizma va rang bilan ishlash;
- sensor mashqlar;
- ijodiy o‘yin;
- guruh ishlari;
- refleksiya.





NAZARIY QISM

Maxsus ehtiyojli bolalar — bu rivojlanish, sog‘liq, sensor qabul qilish, nutq, harakat yoki ijtimoiy moslashuv sohalarida qo‘shimcha yordam va moslashtirilgan ta’limga ehtiyoji bo‘lgan bolalardir. Ular orasida eshitish, ko‘rish, tayanch-harakat apparati, nutq, intellektual rivojlanishdagi qiyinchiliklar, autizm spektri, diqqat va xulq buzilishlari mavjud bo‘lishi mumkin. Bunday bolalar bilan ishlashda individual yondashuv, ijobiy muloqot, xavfsiz muhit va rag‘batlantirish muhimdir.

Badiiy-pedagogik yo‘nalish san’at vositalarini ta’lim-tarbiya va psixologik qo‘llab-quvvatlash maqsadida qo‘llashga asoslanadi. Uning asosiy tamoyillari — insonparvarlik, ixtiyoriylik, moslashtirish, jarayonga yo‘naltirilganlik, bahosiz qabul qilishdir. Bu yondashuvda natijadan ko‘ra jarayon muhim: bola qanday chizgani emas, balki qanday his qilgani, qanday qatnashgani ustuvor hisoblanadi.

Maxsus ehtiyojli bolalar bilan ishlashda badiiy faoliyatning terapevtik ahamiyati katta. Rang va shakl bilan ishlash emotsional regulyatsiyani kuchaytiradi, sensor materiallar (loy, qum, mato) sezgi integratsiyasini qo‘llab-quvvatlaydi, drama va o‘yin ijtimoiy rollarni xavfsiz sinab ko‘rishga yordam beradi, musiqa esa tinchlantirish yoki faollashtirish orqali kayfiyatni muvozanatlashtiradi. Bu jarayonlar proyeksiya, identifikatsiya, katarsis va refleksiya mexanizmlari orqali ichki zo‘riqishni kamaytiradi.

Badiiy-pedagogik vositalar maxsus ehtiyojli bolalarning ijtimoiy moslashuvini qo‘llab-quvvatlashda ham samaralidir: birgalikdagi ijod muloqotni osonlashtiradi, muvaffaqiyat tajribasi o‘ziga ishonchni oshiradi, guruh mashqlari empatiya va hamkorlikni rivojlantiradi. Inklyuziv muhitda bu vositalar xavfsiz, ixtiyoriy va moslashtirilgan bo‘lishi, shaxsiy chegaralar hurmat qilinishi zarur. Xulosa qilib aytganda, badiiy-pedagogik yo‘nalish maxsus ehtiyojli bolalarning

emotsional farovonligi, o‘rganishdagi ishtiroki va ijtimoiy moslashuvini kuchaytiruvchi samarali pedagogik vositadir.



Maxsus ehtiyojli bolalar bilan ishlashda qaysi badiiy-pedagogik vositalar (rang, sensor materiallar, drama, musiqa) qaysi ehtiyojlar uchun samaraliroq? Bitta vaziyat misolida asoslang.



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: “Xavfsiz ranglar” (emotsional regulyatsiya)

Vazifa: Hisni so‘zsiz ifodalash va zo‘riqishni kamaytirish uchun qog‘oz oling. Bolaga “Bugun o‘zingni qaysi rangda his qilyapsan?” savoli bilan ranglar tanlatib chizdiring.

Tahlil: – Qaysi ranglar tanlandi?

– Mashqdan keyin holat yumshadimi?

2-topshiriq: Sensor mashq: “Qo‘l bilan his et”

Vazifa: Sensor integratsiya va tinchlanishni qo‘llab-quvvatlash uchun loy, qum yoki mato bering. 1 daqiqa davomida turli shakl yasashni taklif qiling

Tahlil: – Bola qaysi materialga ko‘proq qiziqdi?

– Diqqat va xulq o‘zgardimi?

3-topshiriq: “Men va do‘stim” (ijtimoiy moslashuv)

Vazifa: Muloqot va munosabatlarni ramziy ko‘rsatish uchun ikki figura chizdiring: “Men” va “Do‘stim”. Ular nima qilayotganini 1–2 jumla bilan ayttiring.

Tahlil: – Figuralar orasidagi masofa nimani bildiradi?

– Ijobiy o‘zaro harakat bormi?

4-topshiriq: Drama o‘yini: “Rolni sinab ko‘r”

Vazifa: Ijtimoiy ko‘nikmalarni xavfsiz mashq qilish uchun “Salomlashish”, “Yordam so‘rash” kabi mikro-sahna tanlang. 30–40 soniya rol o‘ynating.

Tahlil : – Qaysi xatti-harakat osonroq bo‘ldi?

– Bola o‘zini ishonchliroq his qildimi?

5-topshiriq: Musiqa bilan moslashuv

Vazifa: Tinchlanish va diqqatni jamlash uchun tinch musiqa qo‘ying. Musiqa davomida ranglar bilan erkin chizdiring.

Tahlil: – Musiqa chizishga qanday ta’sir qildi?

– Emotsional holat o‘zgardimi?

6-topshiriq: “Moslashtir va soddalashtir” (pedagogik rejalash)

Vazifa: Individual yondashuvni ta’minlash uchun **b**itta mashqni uch ehtiyojga moslab qayta yozing: sensor, nutq, ijtimoiy. Har biriga 1 jumlalik izoh qo‘shing.

Tahlil: – Qaysi elementlar soddalashtirildi?

– Qaysi xavfsizlik choralari kiritildi?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi vosita eng samarali bo‘ldi?
- Badiiy faoliyat bola holatiga qanday ta’sir qildi?
- Inklyuziv sinfda qayerda qo‘llaysiz?



Badiiy-pedagogik yo‘nalish maxsus ehtiyojli bolalarning emotsional farovonligi, o‘qishga jalb etilishi va ijtimoiy moslashuvini qo‘llab-quvvatlaydi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Maxsus ehtiyojli bola uchun badiiy-pedagogik mini-dastur” (1 bet).

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- Bola profili (ehtiyoj turi).
- Maqsad (tinchlanish, muloqot, diqqat).
- Vositalar (rang, sensor, drama, musiqa).
- Kutiladigan natija.

12-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Maxsus ehtiyojli bolalar deganda:

A) Faqat iqtidorlilar

*B) Qo‘shimcha yordamga muhtoj bolalar

C) Faqat nogironlar

D) Nazorat ostidagilar

2. Badiiy-pedagogikaning ustuvor tamoyili:

A) Natija *B) Jarayon va ixtiyoriylik C) Baholash D) Tezlik

3. Sensor mashqlar nimani qo‘llab-quvvatlaydi?

A) Faqat bilimni

*B) Sensor integratsiya va tinchlanishni

C) Nazoratni

D) Raqobatni

4. Ijtimoiy moslashuvni eng bevosita rivojlantiruvchi vosita:

A) Test *B) Drama o‘yini C) Ma’ruza D) Nazorat

5. Inklyuziv muhitda muhim tamoyil:

A) Majburlash *B) Xavfsizlik va individual yondashuv C) Tezlik D) Raqobat

13-SEMINAR MASHG‘ULOTI: DEVIANT XULQLI BOLALAR BILAN PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ISHDA BADIIY PEDAGOGIK YO‘NALISH VOSITALARI

REJA:

1. Deviant xulqli bolalar tushunchasi va ularning psixologik-pedagogik xususiyatlari
2. Deviant xulqli bolalar bilan ishlashda badiiy-pedagogik yondashuvning mohiyati
3. Deviant xulqli bolalarda hissiy va ijtimoiy muvozanatni tiklashda art-pedagogika vositalari
4. Badiiy-pedagogik faoliyat orqali ijtimoiy moslashuvni ta’minlash
5. Talabalarning deviant xulq-atvorini pedagogik tuzatishda art-terapiya imkoniyatlari.



Talabalarda deviant xulqli bolalar tushunchasi va ularning psixologik-pedagogik xususiyatlari, badiiy-pedagogik yondashuvning mohiyati, art-pedagogika vositalari orqali hissiy va ijtimoiy muvozanatni tiklash, shuningdek ijtimoiy moslashuvni ta’minlash bo‘yicha amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish; oliy ta’lim muhitida talabalarning deviant xulq-atvorini pedagogik tuzatishda art-terapiya imkoniyatlarini ko‘rsatish.

Seminar yakunida talaba:

- deviant xulq tushunchasi va asosiy belgilarini tushuntiradi;
- deviant xulqli bolalarning psixologik-pedagogik xususiyatlarini ajratadi;



- badiiy-pedagogik yondashuvning mohiyatini izohlaydi;
- art-pedagogika vositalari yordamida hissiy va ijtimoiy muvozanatni tiklashga yo‘naltirilgan mashqlarni loyihalaydi;
- ijtimoiy moslashuvni qo‘llab-quvvatlovchi faoliyatni tashkil etadi;
- talabalarda deviant xulq-atvorni yumshatishda art-terapiya imkoniyatlarini baholaydi.

Tayanch so‘z va iboralar: Deviant xulq, emotsional disbalans, ijtimoiy moslashuv, proyeksiya, identifikatsiya, katarsis, refleksiya, art-pedagogika, art-terapiya.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- muammoli savol;
- rasm va rang bilan ishlash;
- ijodiy yozuv;
- drama o‘yinlari;
- guruh ishlari;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Deviant xulqli bolalar — bu ijtimoiy me’yorlardan chetga chiqadigan, tajovuzkorlik, qoidabuzarlik, beparvolik, qochish, yolg‘onchilik, o‘ta impulsivlik kabi xatti-harakatlar bilan namoyon bo‘ladigan bolalardir. Bunday xulqning shakllanishida oilaviy muammolar, tengdoshlar bosimi, emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar va shaxsiy tajribadagi travmatik holatlar muhim rol o‘ynaydi. Deviant xulq tibbiy tashxis emas, balki pedagogik-psixologik e’tibor talab qiladigan signaldir.

Deviant xulqli bolalarda ko‘pincha emotsional regulyatsiya zaif, o‘zini past baholash yoki aksincha haddan tashqari himoyaviy pozitsiya, impulsiv qarorlar, empatiya yetishmasligi kuzatiladi. An’anaviy taqiqlovchi yoki jazolovchi yondashuvlar qisqa muddatli ta’sir ko‘rsatadi, ammo ichki sabablarni bartaraf etmaydi. Shu bois badiiy-pedagogik yondashuv muhim: u san’at vositalari orqali shaxsga bevosita bosim o‘tkazmasdan, ramziy va xavfsiz masofada ishlash imkonini beradi.

Badiiy-pedagogik yondashuvning mohiyati — san’atni (rasm, rang, drama, ijodiy yozuv, musiqa) ta’lim-tarbiya va psixologik qo‘llab-quvvatlash maqsadida uyg‘un qo‘llashdir. Bu jarayonda proyeksiya (hisni obrazga ko‘chirish), identifikatsiya (qahramon bilan o‘zini taqqoslash), katarsis (his-tuyg‘ularni “bo‘shatish”) va refleksiya mexanizmlari ishga tushadi. Natijada bola o‘z xatti-harakatining sabablarini anglaydi, muqobil xulq strategiyalarini sinab ko‘radi.

Deviant xulqli bolalarda hissiy va ijtimoiy muvozanatni tiklashda art-pedagogika vositalari samarali: rang va shakl zo‘riqishni yumshatadi, drama va rol o‘yinlari ijtimoiy vaziyatlarni xavfsiz mashq qilishga yordam beradi, ijodiy yozuv ichki ziddiyatni ramziy qayta ishlaydi, musiqa esa emotsional regulyatsiyani

kuchaytiradi. Ijtimoiy moslashuv birgalikdagi ijod, guruh sahnalari va umumiy loyihalar orqali qo‘llab-quvvatlanadi — bu empatiya, hamkorlik va mas’uliyatni rivojlantiradi.

Oliy ta’lim muhitida ham deviant xulq-atvor elementlari (agressiv muloqot, akademik halollikni buzish, beparvolik) uchrashi mumkin. Bu holatlarda art-terapiya elementlari (metaforik topshiriqlar, reflektiv yozuv, sahnalashtirish) talabalarning o‘zini anglashini kuchaytiradi, ijobiy xulqni mustahkamlaydi. Xulosa qilib aytganda, badiiy-pedagogik yo‘nalish deviant xulqli bolalar va yoshlar bilan ishlashda insonparvar, samarali va barqaror o‘zgarishga yo‘naltirilgan vositadir.



Deviant xulqli bolalar bilan ishlashda qaysi art-pedagogik vositalar (rang, drama, ijodiy yozuv, musiqa) qaysi xulq muammolari uchun samaraliroq? Maktabdan bitta vaziyat misolida asoslang.



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: “Kayfiyat termometri” (rang bilan regulyatsiya)

Vazifa: Emotsional holatni tanish va zo‘riqishni kamaytirish uchun qog‘oz oling. Bugungi holatingizni 1 dan 5 gacha “ranglar” bilan belgilang (1–tinch, 5–keskin). Tanlangan ranglar bilan kichik kompozitsiya chizing.

Tahlil: – Qaysi ranglar ustun?

– Chizgandan keyin “ball” o‘zgardimi?

2-topshiriq: “Xatti-harakat – sabab – muqobil” (metafora)

Vazifa: Xulqni ramziy tahlil qilib, muqobil strategiya topish uchun bir deviant xatti-harakatni yozing (masalan, tajovuz).Yoniga sababni rasm yoki so‘z bilan belgilang. Pastiga muqobil xulqni chizing yoki yozing.

Tahlil: – Qaysi sabab asosiy?

– Muqobil realmi?

3-topshiriq: Drama o‘yini: “Boshqacha tanlov”

Vazifa: Ijtimoiy vaziyatni xavfsiz mashq qilish uchun juft bo‘ling. Mavzu: “Qoidani buzish vasvasasi”. 30–40 soniya sahna qiling, so‘ng boshqa tanlov bilan qayta ijro eting.

Tahlil: – Qaysi tanlov ijobiy oqibat berdi?

– Tomoshabinlar nimani ko‘rdi?

4-topshiriq: Ijodiy yozuv: “Ichki ovoz”

Vazifa: Refleksiya va mas’uliyatni kuchaytirish uchun “Men nega shunday qildim?” savoliga 4 jumlalik mini-matn yozing. Oxirgi jumlada o‘zingizga maslahat bering.

Tahlil : – Qaysi so‘zlar muhim bo‘ldi?

– Maslahat amaliymi?

5-topshiriq: “Biz bir jamoamiz” (ijtimoiy moslashuv)

Vazifa: Empatiya, hamkorlik va ijtimoiy mas’uliyatni rivojlantirish uchun guruhda bitta plakat yarating: “Bizning qoidalarimiz”. Har kim bitta ijobiy xulqni chizadi yoki yozadi.

Tahlil: – Qaysi qoida eng muhim bo‘ldi?

– Guruh muhitiga ta’siri qanday?

6-topshiriq: Talabalar uchun keys (art-terapiya elementi)

Vazifa: Oliy ta’limda pedagogik tuzatish imkoniyatini ko‘rsatish uchun vaziyat: “Talaba bahsda agressiv muloqot qildi”. Qaysi art-terapiya elementi (metafora, sahna, yozuv)ni tanlaysiz? 2 jumla bilan asoslang.

Tahlil: – Tanlov qaysi ehtiyojni qoplaydi?

– Kutilgan natija nima?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi mashq hissiy muvozanatni eng tez tikladi?
- Art-pedagogika deviant xulqqa qanday ta’sir ko‘rsatdi?
- Maktabda qaysi vaziyatda qo‘llaysiz?



Badiiy-pedagogik faoliyat deviant xulqli bolalarda hissiy regulyatsiyani kuchaytiradi, muqobil xulqni mashq qildiradi va ijtimoiy moslashuvni qo‘llab-quvvatlaydi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Deviant xulqli bola uchun badiiy-pedagogik tuzatish ssenariysi” (1 bet).

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- Xulq muammosi.
- Sabablar (taxmin).
- Vositalar (rang/drama/yozuv/musiqa).
- Kutiladigan natija..

13-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Deviant xulq nimani bildiradi?

A) Faqat jinoyat

*B) Ijtimoiy me’yorlardan chetga chiqish

C) Estetika

D) Nazorat

2. Badiiy-pedagogikaning ustunligi:

A) Jazolash *B) Ramziy va xavfsiz ifoda C) Nazorat D) Tezlik

3. Qaysi vosita ijtimoiy vaziyatni mashq qilishga eng mos?

A) Test *B) Drama o‘yini C) Ma’ruza D) Nazorat

4. Refleksiya nimani kuchaytiradi?

A) Impulsivlikni *B) O‘zini anglashni C) Raqobatni D) Tezlikni

5. Oliy ta’limda art-terapiya nimaga xizmat qiladi?

A) Jazoga

*B) O‘zini anglash va muloqotni yaxshilashga

C) Nazoratga

D) Tezlikka

14-SEMINAR MASHG‘ULOTI: BOLALAR MAKTAB-INTERNATLARIDA ART PEDAGOGIKADAN FOYDALANISH

REJA:

1. Maktab-internatlarda tarbiyaviy ishlarning o‘ziga xos xususiyatlari
2. Maktab-internat sharoitida art-pedagogik faoliyat turlari
3. Art-pedagogikaning ijtimoiy moslashuv va reabilitatsiyadagi o‘rni
4. Maktab-internat sharoitida art-pedagogik ishni tashkil etish metodikasi



Talabalarda maktab-internatlarda tarbiyaviy ishlarning o‘ziga xos xususiyatlari, art-pedagogik faoliyat turlari, ijtimoiy moslashuv va reabilitatsiyada art-pedagogikaning o‘rni, shuningdek maktab-internat sharoitida art-pedagogik ishni metodik jihatdan tashkil etish bo‘yicha aniq amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish.

Seminar yakunida talaba:



- maktab-internat muhitining tarbiyaviy xususiyatlarini tushuntiradi;
- internat sharoitiga mos art-pedagogik faoliyat turlarini ajratadi;
- san’at vositalarining ijtimoiy moslashuv va reabilitatsiyadagi rolini asoslaydi;
- art-pedagogik mashg‘ulotni bosqichma-bosqich rejalay oladi;
- tarbiyachi sifatida xavfsiz, ixtiyoriy va moslashtirilgan ish usullarini qo‘llaydi.

Tayanch so‘z va iboralar: Maktab-internat, ijtimoiy moslashuv, reabilitatsiya, art-pedagogika, emotsional regulyatsiya, ramziy ifoda, guruh faoliyati, refleksiya.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- muammoli savol;
- rasm va rang bilan ishlash;
- hikoya yozish;
- drama o‘yinlari;
- kollaj;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Maktab-internatlar tarbiyalanuvchilarning nafaqat ta’lim olishi, balki ularning kundalik hayoti, muloqoti va shaxs sifatida shakllanishi amalga oshadigan muhitdir. Bu muassasalarda bolalar ko‘pincha oiladan uzoqda bo‘lganligi sababli emotsional qo‘llab-quvvatlashga, ijtimoiy moslashuvga va shaxsiy e’tiborga ehtiyoj sezadilar. Tarbiyaviy ishlar tizimli, uzluksiz va shaxsga yo‘naltirilgan bo‘lishi lozim.

Maktab-internat sharoitida art-pedagogik faoliyat turlari rang va rasm bilan ishlash, hikoya va ertak tuzish, drama o‘yinlari, kollajlar, musiqa va harakatli mashqlar orqali amalga oshiriladi. Bu vositalar bolaga o‘z his-tuyg‘ularini so‘zsiz, xavfsiz va ramziy tarzda ifodalash imkonini beradi. Natijada ichki zo‘riqish kamayadi, o‘ziga ishonch kuchayadi, muloqotga ochiqlik ortadi.

Art-pedagogika ijtimoiy moslashuv va reabilitatsiya jarayonlarida muhim rol o‘ynaydi. Birgalikdagi ijod jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi, empatiya va o‘zaro yordamni kuchaytiradi, muvaffaqiyat tajribasi esa bolaning ijobiy “Men” obrazini shakllantiradi. Reabilitatsiya nuqtai nazaridan san’at faoliyati emotsional barqarorlikni tiklash, stressni kamaytirish va ijtimoiy rollarni xavfsiz mashq qilishga xizmat qiladi.

Maktab-internat sharoitida art-pedagogik ishni tashkil etishda insonparvarlik, ixtiyoriylik, individual yondashuv, xavfsiz muhit, bahosiz qabul qilish tamoyillari muhimdir. Har bir mashg‘ulotda jarayon natijadan ustun turadi: bola qanday rasm chizgani emas, balki u jarayonda o‘zini qanday his qilgani asosiy mezon hisoblanadi. Shu tariqa art-pedagogika maktab-internatlarda tarbiyaviy ishni boyituvchi, bolalarning ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi samarali vositaga aylanadi.



Nega maktab-internat sharoitida art-pedagogik mashg‘ulotlar oddiy tarbiyaviy suhbatlarga qaraganda samaraliroq bo‘lishi mumkin? Bir vaziyat bilan asoslang.



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: “Mening internatim” – rasm orqali ifoda

Vazifa: Internat muhitini bolaning nigohi bilan ko‘rish uchu har bir talaba oq qog‘oz oladi. Mavzu: “Maktab-internatda mening hayotim”. Rasmda kamida 3 ta element bo‘lsin: bino, odam, faoliyat (o‘qish, o‘yin, suhbat).

Tahlil: – Odamlar bir-biriga yaqinmi yoki uzoqmi?

– Bola o‘zini qayerga joylashtirgan?

– Rasm umumiy kayfiyati qanday: ijobiy, sovuq yoki bo‘sh?

2-topshiriq: “Men xohlagan internat” – ehtiyojlarni aniqlash

Vazifa: Bolaning ehtiyoj va ichki istaklarini aniqlash uchun shu qog‘ozning orqa tomoniga “Men xohlagan maktab-internat”ni chizing. Kamida 2 ta o‘zgarish kiriting (ko‘proq muloqot, ranglar, e’tibor, o‘yin maydoni).

Tahlil: – Qaysi elementlar qo‘shildi?

– Bola nimani ko‘proq xohlayapti: xavfsizlik, muloqot yoki e’tibor?

3-topshiriq: “Bir kunim” – hikoya orqali moslashuv

Vazifa: Moslashuv, muloqot va hissiy holatni aniqlash uchun 5–6 jumlalik mini-hikoya yozing: “Maktab-internatda mening bir kunim”. Quyidagi tuzilma bo‘lsin:

Boshlanish (qayerdaman),

Muammo (qiyin vaziyat),

Yechim (kim yordam berdi),

Xulosa (qanday his qildim).

Tahlil: – Muammo qayerda yuzaga keldi?

– Yechimni kim topdi: o‘zi, do‘sti yoki tarbiyachi?

– Xulosa ijobiymi?

4-topshiriq: Guruh mashqi – “Bizning jamoa” kollaji

Vazifa: Jamoa, hamkorlik va ijtimoiy moslashuvni rivojlantirish uchun 4–5 kishilik guruhlarga bo‘lining. Katta qog‘ozda “Bizning internat jamoamiz” nomli kollaj yarating. Har bir talaba kamida bitta rasm yoki so‘z qo‘shsin.

Tahlil: – Kim faol bo‘ldi, kim chetda qoldi?

– Guruhda kelishmovchilik bo‘ldimi, qanday hal qilindi?

5-topshiriq: Drama mashqi – “Muammo va yordam”

Vazifa: Muammoli vaziyatni xavfsiz shaklda mashq qilish uchun juft bo‘ling. Mavzu: “Internatda tushunilmay qolgan bola”. 1-daqiqa sahna: muammo ko‘rsatiladi. Keyin sahna qayta ijro etilib, ijobiy yechim qo‘shiladi (tarbiyachi, do‘st, suhbat).

Tahlil: – Birinchi sahnada bola qanday his qildi?

– Ikkinchi sahnada vaziyat qanday o‘zgardi?

– Qaysi xatti-harakat eng samarali bo‘ldi?

6-topshiriq: Metodik mashq – “Tarbiyachi rejasini tuzish”

Vazifa: Art-pedagogik ishni amaliy rejalashni o‘rganish uchun **o**‘zingizni maktab-internat tarbiyachisi deb tasavvur qiling. Quyidagi tuzilma bo‘yicha mini-reja yozing:

Muammo: (masalan, bola muloqotdan qochadi),

Vosita: (rasm, drama, hikoya, musiqa),

Mashq nomi: (masalan, “Men va do‘stim”),

Kutiladigan natija: (bola ochila boshlaydi).

Tahlil: – Vosita muammoga mosmi?

– Natija aniq va o‘lchab bo‘ladigan tarzda yozilganmi?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi mashq sizga eng foydali bo‘ldi?
- Art-pedagogika internatdagi bolaga qanday yordam berdi?
- Qaysi mashqni amaliyotda qo‘llaysiz?



Art-pedagogik faoliyat maktab-internatlarda bolalarning ijtimoiy moslashuvi, emotsional barqarorligi va reabilitatsiyasini qo‘llab-quvvatlaydi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Maktab-internat sharoitida art-pedagogik mashg‘ulot ssenariysi” (1 bet).

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- Bola muammosi.
- Maqsad.
- Vositalar (rasm, drama, hikoya, musiqa).
- Kutiladigan natija.

14-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Maktab-internat tarbiyaviy ishlarining o‘ziga xosligi:

A) Faqat ta’lim *B) Hayotiy muhitda tarbiya C) Nazorat D) Jazolash

2. Art-pedagogikaning asosiy ustunligi:

A) Natija *B) Jarayon va xavfsiz ifoda C) Baholash D) Tezlik

3. Ijtimoiy moslashuvni eng ko‘p rivojlantiruvchi mashq:

A) Test *B) Guruh kollaji C) Ma’ruza D) Nazorat

4. Drama mashqlari nimani rivojlantiradi?

A) Faqat nutqni *B) Muloqot va muqobil xulqni C) Nazoratni D) Tezlikni

5.Metodik rejalashda muhim jihat:

A) Majburlash *B) Vositaning muammoga mosligi C) Tezlik D) Raqobat

15-SEMINAR MASHG‘ULOTI: KINESITERAPIYA

REJA:

1. Kinesiterapiya tushunchasi, maqsadi va vazifalari
2. Kinesiterapiyaning tarixiy shakllanishi va rivojlanish bosqichlari, tamoyillari va usullari
3. Psixologik-pedagogik jarayonda kinesiterapiya qo‘llanilishi
4. Kinesiterapiya mashqlarining turlari va ularning terapevtik ahamiyati
5. Kinesiterapiya amaliyotida o‘qituvchi va psixologning roli



Talabalarda kinesiterapiya tushunchasi, maqsad va vazifalari, uning tarixiy shakllanishi, tamoyillari va usullari, psixologik-pedagogik jarayonda qo‘llanishi, mashqlar turlari va terapevtik ahamiyati, shuningdek o‘qituvchi va psixologning roli bo‘yicha nazariy bilim va aniq amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish.



Seminar yakunida talaba:

- kinesiterapiya tushunchasini izohlaydi;
- uning tarixiy rivoji, tamoyillari va usullarini tavsiflaydi;
- ta’lim jarayonida qo‘llash yo‘llarini ko‘rsatadi;

- asosiy kinesiterapiya mashqlarini xavfsiz bajaradi va tushuntiradi;
- o‘qituvchi va psixologning vazifalarini farqlaydi.

Tayanch so‘z va iboralar: Kinesiterapiya, harakat orqali davolash, sensor-motor integratsiya, emotsional regulyatsiya, koordinatsiya, postural barqarorlik, reabilitatsiya.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- muammoli savol;
- tanaviy mashqlar;
- juftlikda ishlash;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Kinesiterapiya — bu harakat, jismoniy mashqlar va tanaviy faoliyat orqali sog‘lomlashtirish, reabilitatsiya va psixologik farovonlikni ta’minlashga qaratilgan terapevtik-pedagogik yo‘nalishdir. Uning maqsadi organizmning tabiiy harakat imkoniyatlarini faollashtirish, mushak-skelet tizimi, muvozanat, koordinatsiya hamda emotsional holatni yaxshilashdan iborat. Vazifalari qatoriga jismoniy

faollikni tiklash, zo‘riqishni kamaytirish, diqqat va o‘zini boshqarishni rivojlantirish kiradi.

Kinesiterapiya qadimiy davrlardan boshlab jismoniy mashqlarni davolash maqsadida qo‘llash an’analariga tayanadi. U zamonaviy reabilitatsiya, sport tibbiyoti va psixologik-pedagogik amaliyot bilan uyg‘unlashib, harakat–hissiyot–ong birligini asos qilib oladi. Asosiy tamoyillari: bosqichma-bosqichlik, individuallashtirish, xavfsizlik, ixtiyoriylik, muntazamlik va refleksiya. Usullari esa muvozanat mashqlari, koordinatsiya, cho‘zilish, nafas bilan harakat, ritmik harakatlar, o‘yin elementlaridan iborat.

Psixologik-pedagogik jarayonda kinesiterapiya diqqatni jamlash, emotsional regulyatsiya, o‘zini boshqarish va stressni kamaytirishda samarali qo‘llanadi. Harakat orqali bola yoki talaba tanasi bilan “ishlab”, ichki holatini muvozanatlashtiradi; bu esa o‘qish samaradorligini oshiradi, sinfda ijobiy iqlimni qo‘llab-quvvatlaydi. Kinesiterapiya mashqlari terapevtik ahamiyatiga ko‘ra tinchlantiruvchi (nafas, cho‘zilish), faollashtiruvchi (ritm, koordinatsiya), muvozanatni tiklovchi (postura, markaz), ijtimoiylashtiruvchi (juftlik/guruh mashqlari) turlarga bo‘linadi.

Amaliyotda o‘qituvchi va psixologning roli muhim: o‘qituvchi mashqlarni ta’lim jarayoniga xavfsiz integratsiya qiladi, psixolog esa individual ehtiyojlarni hisobga olib, moslashtirish va kuzatuvni amalga oshiradi. Xulosa qilib aytganda, kinesiterapiya ta’lim muhitida jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikni uyg‘un rivojlantiruvchi samarali yondashuvdir.



Kinesiterapiya mashqlari qaysi holatlarda an’anaviy suhbat yoki rasmga qaraganda samaraliroq bo‘ladi? Sinf (yoki maktab)dan bitta vaziyat bilan asoslang.



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: “Nafas va harakatni uyg‘unlashtir” (tinchlantirish)

Vazifa: Stressni kamaytirish va diqqatni jamlash uchun tik turing. 4 soniya burun orqali nafas oling. Nafas olayotganda qo‘llarni sekin yuqoriga ko‘taring. 4 soniya davomida og‘izdan nafas chiqarib, qo‘llarni tushiring. 5 marta takrorlang.

Tahlil: – Mashqdan oldin va keyin holatingizni 1–5 ball bilan baholang. Farq bormi?

2-topshiriq: “Muvozanat nuqtasi” (postural barqarorlik)

Vazifa: Tana markazini his qilish va muvozanatni rivojlantirish uchun bir oyog‘ingizda 10 soniya turing, qo‘llar yon tomonda. Keyin ikkinchi oyoqda takrorlang. Qiyin bo‘lsa, devorga yengil tayanchdan foydalaning.

Tahlil: – Qaysi tomonda osonroq bo‘ldi?

– Qanday holatda muvozanat yo‘qoldi?

– Tana markazini his qilish va muvozanatni rivojlantirish uchun.

3-topshiriq: “Bir kunim” – hikoya orqali moslashuv

Vazifa: O‘ng va chap yarimshar faoliyatini uyg‘unlashtirish, diqqatni faollashtirish uchun o‘ng qo‘l bilan chap tizzaga teging, so‘ng chap qo‘l bilan o‘ng tizzaga. 30 soniya davomida ritmda takrorlang. Oxirida 10 soniya tinch turib, nafasni tekislang. Nima uchun: – O‘ng va chap yarimshar faoliyatini uyg‘unlashtirish, diqqatni faollashtirish uchun.

Tahlil: – Ritmni ushlab turish qanchalik oson bo‘ldi?

– Diqqat yaxshilandimi?

4-topshiriq: “Cho‘zilish zanjiri” (mushak bo‘shashuvi)

Vazifa: Mushak zo‘riqishini kamaytirish va tana bo‘shashuvi uchun bo‘yin: boshni sekin o‘ngga–chapga 5 marta egib cho‘zing. Yelka: qo‘llarni yuqoriga cho‘zib, 10 soniya ushlab turing. Orqa: oldinga egilib, qo‘llarni erga tomon osiltiring (10 soniya). Nima uchun: – Mushak zo‘riqishini kamaytirish va tana bo‘shashuvi uchun.

Tahlil: – Qaysi qismda bo‘shashuv kuchliroq sezildi?

5-topshiriq: Juftlik mashqi – “Ko‘zgudek harakat” (ijtimoiy moslashuv)

Vazifa: E’tibor, empatiya va muloqotni rivojlantirish uchun juft bo‘ling. Biri “yetakchi”, biri “ko‘zgu”. Yetakchi sekin harakat qiladi, ko‘zgu aynan takrorlaydi (30–40 soniya). Rollarni almashtiring. Nima uchun: – E’tibor, empatiya va muloqotni rivojlantirish uchun.

Tahlil: – Qaysi rolda osonroq bo‘ldi?

– Muloqotdagi o‘zgarishni sezdingizmi?

6-topshiriq: Metodik rejalash – “Sinf uchun mini-kinesireja”

Vazifa: Kinesiterapiyani darsga amaliy integratsiya qilishni o‘rganish uchun quyidagi tuzilma bo‘yicha 5 daqiqalik mashg‘ulot yozing:

Muammo: (masalan, diqqat pasaygan).

Mashq: (masalan, “Koordinatsiya xochi”).

Bajarish vaqti: (2–3 daqiqa).

Kutiladigan natija: (diqqat jamlanadi).

Nima uchun: Kinesiterapiyani darsga amaliy integratsiya qilishni o‘rganish uchun.

Tahlil: – Mashq muammoga mosmi?

– Natija aniq va o‘lchab bo‘ladiganmi?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi mashq sizga eng foydali bo‘ldi?
- Harakat kayfiyat va diqqatga qanday ta’sir qildi?
- Buni darsingizda qayerda qo‘llaysiz?



Kinesiterapiya harakat orqali emotsional regulyatsiya, diqqat va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirib, ta’lim samaradorligini oshiradi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Sinfda kinesiterapiya elementlari bilan 10 daqiqalik mashg‘ulot ssenariysi” (1 bet).

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- Muammo.
- Mashqlar ketma-ketligi.
- Xavfsizlik choralari.
- Kutiladigan natija.

15-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Kinesiterapiya nimaga asoslanadi?

A) Faqat suhbatga *B) Harakat orqali davolashga C) Rasmga D) Musiqaga

2. Asosiy tamoyil qaysi?

A) Majburlash *B) Xavfsizlik va individuallashtirish C) Tezlik D) Baholash

3. “Koordinatsiya xochi” mashqi nimani rivojlantiradi?

A) Faqat kuchni *B) Diqqat va miya integratsiyasini C) Raqobatni D) Nazoratni

4. Juftlik mashqlarining asosiy foydasi:

A) Nazorat *B) Empatiya va muloqot C) Tezlik D) Baholash

6. O‘qituvchi va psixologning vazifasi:

A) Jazolash *B) Moslashtirish va xavfsiz tashkil etish C) Tezlik D) Raqobat

16-SEMINAR MASHG‘ULOTI: XROMOTERAPIYA

REJA:

1. Xromoterapiya – ranglar orqali shaxs holatini muvozanatlashtirish usuli
2. romoterapiya tushunchasi, maqsadi, tarixiy shakllanishi va psixologik-pedagogik mohiyati
3. Ranglarning psixologik ta’siri va ularning ramziy ma’nolari
4. Xromoterapiya usullari, texnikalari va amaliy qo‘llanilishi
5. Xromoterapiyada o‘qituvchi va psixologning roli



Talabalarda xromoterapiya tushunchasi, maqsadi va vazifalari, uning tarixiy shakllanishi va psixologik-pedagogik mohiyati, ranglarning psixologik ta’siri va ramziy ma’nolari, xromoterapiya usullari, texnikalari va amaliy qo‘llanilishi, shuningdek o‘qituvchi va psixologning roli bo‘yicha nazariy bilim va aniq amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish.



Seminar yakunida talaba:

- xromoterapiya tushunchasini izohlaydi;
- ranglarning psixologik ta’siri va ramziy ma’nolarini tushuntiradi;
- xromoterapiya usullari va texnikalarini tavsiflaydi;
- ta’lim jarayonida ranglardan terapevtik maqsadda foydalanish mashqlarini bajaradi;

- o‘qituvchi va psixologning vazifalarini farqlaydi.

Tayanch so‘z va iboralar: Xromoterapiya, ranglar psixologiyasi, emotsional regulyatsiya, rang ramziyligi, sensor ta’sir, vizual muhit, sog‘lomlashtiruvchi texnologiyalar.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- muammoli savol;
- rang bilan ishlash;
- rasm chizish;
- guruh mashqlari;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Xromoterapiya — bu ranglar ta’siri orqali shaxsning emotsional, psixologik va funksional holatini muvozanatlashtirishga qaratilgan sog‘lomlashtiruvchi yondashuvdir. U insonning vizual idroki ranglarga sezgirligi va ranglarning hissiyotlar, kayfiyat hamda xulq-atvorga ta’siriga tayanadi. Xromoterapiyaning asosiy maqsadi — stressni kamaytirish, ichki muvozanatni tiklash, diqqatni jamlash va ijobiy psixoemotsional holatni qo‘llab-quvvatlash; vazifalari esa

emotsional regulyatsiya, psixologik qulaylik yaratish va o‘quv jarayonida sog‘lom muhitni shakllantirishdan iborat.

Xromoterapiya tarixan Sharq tabobati, qadimiy tibbiy-amaliy an’analar va san’at falsafasiga borib taqaladi. Zamonaviy talqinda u ranglar psixologiyasi, pedagogika va sog‘lomlashtiruvchi texnologiyalar bilan uyg‘unlashib, “rang–hissiyot–xulq” o‘zaro bog‘liqligini asos qilib oladi. Uning psixologik-pedagogik mohiyati shundan iboratki, ranglar orqali shaxsga bevosita bosim o‘tkazmasdan, vizual muhitni boshqarish va ijodiy faoliyat orqali ichki holatni muvozanatlashtirish mumkin.

Ranglarning psixologik ta’siri va ramziy ma’nolari turlicha:

Ko‘k — tinchlanish, ishonch, diqqat;

Yashil — muvozanat, xavfsizlik, tiklanish;

Sariq — faollik, quvonch, kognitiv rag‘bat;

Qizil — energiya, kuch, ehtiyotkorlik;

Binafsha — refleksiya, ijod, ichki dunyo;

Oq — tozalik, yangilanish;

Qora — chegaralilik, og‘irlik (ortiqcha qo‘llansa zo‘riqish).

Bu ma’nolar absolyut emas; yosh, madaniyat va shaxsiy tajriba bilan bog‘liq ravishda o‘zgaradi.

Xromoterapiya usullari va texnikalari rangli muhitni tashkil etish (sinf dizayni), rang bilan ijod (rasm, kollaj), rangli kartalar, rang–nafas mashqlari, “kayfiyat ranglari” diagnostikasi kabi yo‘llarni o‘z ichiga oladi. Amaliy qo‘llanilishida ranglar emotsional regulyatsiya, diqqatni jamlash, ijtimoiy moslashuv va stressni kamaytirishga xizmat qiladi. Bu jarayonda o‘qituvchi ranglardan pedagogik maqsadda, xavfsiz va moslashtirilgan holda foydalanadi; psixolog esa individual ehtiyojlarni hisobga olib, kuzatuv va moslashtirishni amalga oshiradi. Xulosa qilib aytganda, xromoterapiya ta’lim muhitida psixologik farovonlikni ta’minlovchi samarali vizual-terapevtik yondashuvdir.



Sinfda stress yuqori bo‘lgan vaziyatda qaysi ranglar muhitini tanlagan bo‘lardingiz va nega? Bitta maktab vaziyati bilan asoslang.



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: “Kayfiyat ranglari” (emotsional diagnostika)

Vazifa: Ichki holatni tezkor aniqlash uchun qog‘oz oling. “Hozirgi holatim”ni 2–3 rang bilan belgilang (chiroyli bo‘lishi shart emas). Ichki holatni tezkor aniqlash uchun.

Tahlil: – Qaysi ranglar ustun?

– Rang tanlovi sizning kayfiyatingizni aks ettirdimi?

2-topshiriq: “Tinchlanish palitrasi” (regulyatsiya)

Vazifa: Stressni kamaytirish va ichki muvozanatni tiklash uchun sizni tinchlantiradigan 3 rangni tanlang. Shu ranglar bilan yumshoq shakllardan iborat kompozitsiya chizing. Stressni kamaytirish va ichki muvozanatni tiklash uchun.

Tahlil: – Mashqdan oldin va keyin holatingizni 1–5 ball bilan baholang. Farq bormi?

3-topshiriq: “Rang va diqqat” (kognitiv faollashtirish)

Vazifa: Diqqatni jamlash va vizual fokusni kuchaytirish uchun sariq va yashil ranglardan foydalanib, markazda bitta obyekt chizing. 30 soniya davomida faqat shu obyektga qarab turing, so‘ng 3 ta detalni yozing. Diqqatni jamlash va vizual fokusni kuchaytirish uchun.

Tahlil: – Qancha detalni eslab qoldingiz?

– Diqqatni ushlab turish oson bo‘ldimi?

4-topshiriq: Guruh mashqi – “Bizning rangli muhitimiz”

Vazifa: Ijtimoiy muhitni rang orqali loyihalash va hamkorlikni rivojlantirish uchun 4–5 kishilik guruh bo‘ling. “Stresssiz sinf” mavzusida rangli kollaj yarating. Har bir ishtirokchi bitta rang va izoh qo‘shsin. Ijtimoiy muhitni rang orqali loyihalash va hamkorlikni rivojlantirish uchun.

Tahlil: – Qaysi ranglar ko‘p tanlandi?

– Guruh kelishuvi qanday bo‘ldi?

5-topshiriq: “Rang–nafas” mashqi (tinchlanish)

Vazifa: Emotsional regulyatsiya va bo‘shashuv uchun ko‘zni yuming. Ko‘k yoki yashil rangni tasavvur qiling. 4 soniya nafas oling, 4 soniya chiqarib, rangni “ichingizga kiritayotganingizni” tasavvur qiling. 5 marta takrorlang.

Tahlil: – Nafasdan keyin holat o‘zgardimi?

– Qaysi rang samaraliroq bo‘ldi?

6-topshiriq: Metodik rejalash – “Sinf uchun mini-xromoreja”

Vazifa: Xromoterapiyani darsga amaliy integratsiya qilish uchun xromoterapiyani darsga amaliy integratsiya qilish uchun. Quyidagi tuzilma bo‘yicha 5 daqiqalik mashg‘ulot yozing:

Muammo: (masalan, stress yuqori).

Ranglar: (masalan, ko‘k, yashil).

Mashq: (masalan, “Tinchlanish palitrasi”).

Kutiladigan natija: (emotsional holat barqarorlashadi).

Tahlil : – Ranglar muammoga mosmi?

– Natija aniq va o‘lchab bo‘ladiganmi?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi rang sizga eng ijobiy ta’sir qildi?
- Ranglar kayfiyat va diqqatga qanday ta’sir ko‘rsatdi?
- Buni darsingizda qayerda qo‘llaysiz?



Xromoterapiya ranglar orqali emotsional regulyatsiya, diqqat va ijtimoiy muhitni yaxshilab, ta’lim jarayonida psixologik farovonlikni ta’minlaydi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Sinfda xromoterapiya elementlari bilan 10 daqiqalik mashg‘ulot ssenariysi” (1 bet).

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- Muammo.
- Ranglar tanlovi va asos.
- Mashqlar ketma-ketligi.
- Kutiladigan natija.

16-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Xromoterapiya nimaga asoslanadi?

A) Faqat musiqa *B) Ranglar ta’siriga C) Rasmga D) Harakatga

2. Qaysi rang tinchlantiruvchi hisoblanadi?

A) Qizil *B) Ko‘k C) To‘q sariq D) Qora

3. Ranglarning ramziy ma’nosi:

A) O‘zgarmas *B) Shaxsiy va madaniy omillarga bog‘liq C) Faqat biologik D) Tasodifiy

4. Xromoterapiyada o‘qituvchining vazifasi:

A) Jazolash *B) Xavfsiz integratsiya C) Tezlik D) Raqobat

5. “Rang–nafas” mashqi nimaga xizmat qiladi?

A) Faollashtirishga *B) Tinchlanishga C) Nazoratga D) Baholashga

17-SEMINAR MASHG‘ULOTI: ERTAK TERAPIYASI

REJA:

1. Ertak terapiyasi tushunchasi, maqsadi, vazifalari, tarixiy shakllanishi va rivojlanish bosqichlari
2. Ertak terapiyasining psixologik-pedagogik mohiyati va prinsiplari
3. Ertak terapiyasi usullari, texnikalari va bosqichlari
4. Ertak terapiyasida pedagog va psixologning o‘rni



Talabalarda ertak terapiyasi tushunchasi, maqsadi, vazifalari va tarixiy shakllanishi, uning psixologik-pedagogik mohiyati va prinsiplari, usullari, texnikalari va bosqichlari, shuningdek ertak terapiyasida pedagog va psixologning o‘rni bo‘yicha nazariy bilim va aniq amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish.



Seminar yakunida talaba:

- ertak terapiyasi tushunchasini izohlaydi;
- uning tarixiy rivoji, maqsad va vazifalarini tavsiflaydi;
- psixologik-pedagogik mohiyat va asosiy prinsiplarga izoh beradi;
- ertak terapiyasining asosiy usullari va bosqichlarini amalda qo‘llaydi;
- pedagog va psixologning vazifalarini farqlaydi.

Tayanch so‘z va iboralar: Ertak terapiyasi, metafora, ramziy ifoda, identifikatsiya, katarsis, refleksiya, psixologik xavfsizlik, shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- muammoli savol;
- ijodiy yozuv;
- hikoya tuzish;
- drama elementlari;
- guruh ishlari;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Ertak terapiyasi — bu ertak, hikoya va ramziy obrazlar orqali shaxsning ichki kechinmalari, muammolari va ehtiyojlarini xavfsiz, bilvosita shaklda ifodalash hamda ularni ijobiy tomonga yo‘naltirishga qaratilgan psixologik-pedagogik yondashuvdir. Uning maqsadi emotsional holatni muvozanatlashtirish, o‘zini anglashni kuchaytirish, ijtimoiy moslashuvni qo‘llab-quvvatlash va shaxsiy resurslarni faollashtirishdan iborat. Vazifalari esa tashvish, qo‘rquv, o‘ziga

ishonchsizlikni yumshatish, ijobiy xulqni mustahkamlash va muammolarni ramziy qayta ishlashdir.

Ertak terapiyasining ildizlari xalq og‘zaki ijodi, qadimiy tarbiya an’analari va mifologiyaga borib taqaladi. Zamonaviy talqinda u psixologiya, pedagogika va art-terapiya bilan uyg‘unlashib, metafora orqali ta’sir mexanizmini asos qilib oladi. Uning psixologik-pedagogik mohiyati shundan iboratki, shaxs muammosini to‘g‘ridan-to‘g‘ri muhokama qilmasdan, qahramonlar taqdiri, syujet va ramzlar orqali “xavfsiz masofa”da ko‘rib chiqadi. Bu jarayonda identifikatsiya (qahramon bilan o‘zini taqqoslash), proyeksiya (hisni obrazga ko‘chirish), katarsis (hissiy yengillik) va refleksiya (o‘z holatini anglash) mexanizmlari ishga tushadi.

Ertak terapiyasining asosiy prinsiplari: insonparvarlik, ixtiyoriylik, shaxsga yo‘naltirilganlik, bahosiz qabul qilish, xavfsiz muhit, madaniy moslik. Uslublari va texnikalari qatoriga tayyor ertaklar bilan ishlash (o‘qish va tahlil), mualliflik ertagi yaratish, qahramonlar dialogi, sahnalashtirish (drama elementi), rasm va kollaj orqali ertakni tasvirlash kiradi. Amaliyot odatda quyidagi bosqichlarda kechadi: (1) muammoni aniqlash, (2) ramziy obraz yaratish, (3) syujetda muqobil yechimni topish, (4) xulosa va refleksiya.

Ertak terapiyasida pedagog va psixologning roli muhim: pedagog mashg‘ulotni ta’lim jarayoniga mos, xavfsiz va rag‘batlantiruvchi tarzda tashkil etadi; psixolog esa individual ehtiyojlarni hisobga olib, nozik holatlarda yo‘naltirish, moslashtirish va kuzatuvni amalga oshiradi. Xulosa qilib aytganda, ertak terapiyasi bolalar va yoshlar bilan ishlashda ramziy, ijodiy va samarali yondashuv bo‘lib, emotsional farovonlik va ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi.



Nima uchun ayrim bolalar o‘z muammolari haqida to‘g‘ridan-to‘g‘ri gapirishdan ko‘ra ertak qahramoni orqali ifodalaganda ochiqroq bo‘ladilar? Bitta maktab vaziyati bilan asoslang.



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: “Sevimli ertagim” (identifikatsiya)

Vazifa: Qahramon bilan identifikatsiya orqali ichki holatni aniqlash uchun. Sevimli ertagingizdan bitta qahramonni yozing. 2 jumla bilan: “Men bu qahramonda nimani o‘zimga o‘xshataman?” deb yozing.

Tahlil: – Qaysi sifatlar tanlandi (jasorat, sabr, do‘stlik)?

– Bu tanlov shaxsiy ehtiyojni aks ettiryaptimi?

2-topshiriq: “Muammo – obraz – yechim” (metaforik tuzilma)

Vazifa: Muammoni bevosita emas, ramziy qayta ishlash uchun. Bitta muammoni yozing (masalan, “muloqotdan qo‘rqish”). Uni ramziy obrazga aylantiring (masalan, “kichik qush”). Qahramon muammoni qanday yengishini 2–3 jumla bilan yozing.

Tahlil: – Yechimda qaysi resurslar paydo bo‘ldi?

– Yechim real hayotga mosmi?

3-topshiriq: Mualliflik ertagi – “4 bosqich”

Vazifa: Muammoga muqobil strategiya ishlab chiqish uchun quyidagi tuzilma bo‘yicha 5–6 jumlalik ertak yozing:

Boshlanish: Qahramon va muhit.

Muammo: Qiyinchilik.

Yechim: Kim yoki nima yordam berdi.

Xulosa: Qanday o‘zgarish yuz berdi.

Tahlil: – Yechimda yordamchi kim? (o‘zi, do‘st, ustoz)

– Xulosa ijobiymi?

4-topshiriq: Rasm orqali ertak (vizualizatsiya)

Vazifa: Hissiy ifodani kuchaytirish va obrazni mustahkamlash uchun yozgan ertagingizning eng muhim sahnasini rasm bilan tasvirlang. Rasm ostiga 1 jumla izoh yozing.

Tahlil: – Qaysi elementlar markazda?

– Rang va shakllar kayfiyatni qanday ifodaladi?

5-topshiriq: Drama elementi – “Ikki yakun”

Vazifa: Muqobil xulqni xavfsiz mashq qilish uchun juft bo‘ling. 30–40 soniya davomida ertakdan sahna ko‘rsating: 1-yakun (muammo hal bo‘lmaydi). Sahna qayta ijro etiladi: 2-yakun (ijobiy yechim bilan).

Tahlil: – Qaysi yakun samaraliroq bo‘ldi?

– Qanday xatti-harakatlar vaziyatni o‘zgartirdi?

6-topshiriq: Metodik rejalash – “Sinf uchun mini-ertakterapiya”

Vazifa: Ertak terapiyasini darsga amaliy integratsiya qilish uchun quyidagi tuzilma bo‘yicha 5 daqiqalik mashg‘ulot yozing:

Muammo: (masalan, uyatchanlik).

Ertak turi: (tayyor / mualliflik).

Texnika: (qahramon bilan suhbat, rasm, drama).

Kutiladigan natija: (bola ochila boshlaydi).

Tahlil : – Texnika muammoga mosmi?

– Natija aniq va o‘lchab bo‘ladiganmi?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi mashq sizga eng foydali bo‘ldi?
- Ertak orqali muammoni ko‘rish osonlashdimi?
- Buni darsingizda qayerda qo‘llaysiz?



Ertak terapiyasi ramziy ifoda, identifikatsiya va refleksiya orqali emotsional muvozanatni tiklaydi va ijtimoiy moslashuvni qo‘llab-quvvatlaydi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Ertak terapiyasi elementlari bilan 10 daqiqalik mashg‘ulot ssenariysi” (1 bet).

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- Muammo.
- Ertak turi va texnikalar.
- Mashqlar ketma-ketligi.
- Kutiladigan natija.

17-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Ertak terapiyasi nimaga asoslanadi?

A) Faqat o‘qishga *B) Metafora va ramziy ifodaga C) Rasmga D) Harakatga

2. Asosiy mexanizmlardan biri:

A) Nazorat *B) Identifikatsiya C) Jazolash D) Tezlik

3. Qaysi bosqichda muqobil yechim yaratiladi?

A) Boshlanish B) Muammo *C) Yechim D) Xulosa

4. Pedagogning vazifasi:

A) Majburlash

*B) Xavfsiz va rag‘batlantiruvchi tashkil etish

C) Jazolash

D) Baholash

5. Ertak terapiyasining ustunligi:

A) Bevosita tanqid *B) Xavfsiz ramziy ishlash C) Tezlik D) Nazorat

18-SEMINAR MASHG‘ULOTI: UCH O‘LCHAMLI MODELLARNI (QUM, LOY) YARATISH ORQALI TERAPIYA

REJA:

1. Uch o‘lchamli modellar terapiyasi (qum va loy terapiyasi) tushunchasi, maqsadi va vazifalari.
2. Qum va loy terapiyasining tarixiy shakllanishi va nazariy asoslari.
3. Uch o‘lchamli modellar orqali terapiyaning psixologik-pedagogik mohiyati.
4. Qum va loy bilan ishlash texnikalari va bosqichlari.
5. Qum va loy terapiyasida pedagog va psixologning roli.



Talabalarda qum va loy terapiyasi tushunchasi, maqsad va vazifalari, uning tarixiy shakllanishi va nazariy asoslari, uch o‘lchamli modellar orqali terapiyaning psixologik-pedagogik mohiyati, qum va loy bilan ishlash texnikalari va bosqichlari, shuningdek pedagog va psixologning roli bo‘yicha nazariy bilim va aniq amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish.



Seminar yakunida talaba:

- qum va loy terapiyasining mohiyatini izohlaydi;
- tarixiy rivojlanish va nazariy asoslarini tavsiflaydi;
- uch o‘lchamli modellar orqali

ishlashning psixologik-pedagogik mexanizmlarini tushuntiradi;

- qum va loy bilan ishlashning asosiy texnikalarini xavfsiz bajaradi;
- pedagog va psixologning vazifalarini farqlaydi.

Tayanch so‘z va iboralar: Qum terapiyasi, loy terapiyasi, uch o‘lchamli model, sensor-motor integratsiya, proyeksiya, identifikatsiya, katarsis, refleksiya, xavfsiz muhit.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- muammoli savol;
- sensor faoliyat;
- modellash;
- guruh mashqlari;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Uch o‘lchamli modellarni yaratish orqali terapiya — bu qum va loy kabi tabiiy materiallar bilan ishlash orqali shaxsning ichki kechinmalarini, ehtiyojlari va muammolarini ramziy, sensor va ijodiy shaklda ifodalashga qaratilgan psixologik-pedagogik yondashuvdir. Uning maqsadi emotsional muvozanatni tiklash, stressni

kamaytirish, o‘zini anglashni kuchaytirish va ijtimoiy moslashuvni qo‘llab-quvvatlashdan iborat; vazifalari esa sensor tajriba orqali emotsional regulyatsiya, diqqat va o‘zini boshqarishni rivojlantirishdir.

Qum va loy terapiyasining tarixiy shakllanishi xalq amaliyoti, qadimiy tabobat, san’at va hunarmandchilik an’analariga borib taqaladi. Zamonaviy ilmiy talqinda u C. Jungning ramzlar nazariyasi, Dora Kalffning qum terapiyasi yondashuvi hamda art-terapiya va sensor integratsiya g‘oyalari bilan uyg‘unlashadi. Nazariy asoslar “harakat–sezgi–ramz” birligini e’tirof etib, qo‘l bilan yaratish jarayoni orqali ichki holatni tashqi modelda ko‘rsatish imkonini beradi.

Uch o‘lchamli modellar orqali terapiyaning psixologik-pedagogik mohiyati shundaki, shaxs muammosini so‘zsiz, xavfsiz masofada modellashtiradi: qum yoki loydagi shakl ichki kechinmaning ramziga aylanadi. Bu jarayonda proyeksiya (hisni shaklga ko‘chirish), identifikatsiya (model bilan o‘zini taqqoslash), katarsis (hissiy yengillik) va refleksiya (o‘z holatini anglash) mexanizmlari ishga tushadi. Natijada emotsional zo‘riqish kamayadi, muqobil yechimlar paydo bo‘ladi, o‘ziga ishonch kuchayadi.

Qum va loy bilan ishlash texnikalari va bosqichlari odatda quyidagicha: (1) muhitni tayyorlash (xavfsiz, bahosiz), (2) erkin yaratish (sensor aloqa), (3) tuzilmani aniqlash (nomlash, tartiblash), (4) mazmunni ochish (savollar, ramziy tahlil), (5) refleksiya va yakun. Amaliyotda pedagog mashg‘ulotni ta’lim jarayoniga mos, xavfsiz va rag‘batlantiruvchi tarzda tashkil etadi; psixolog esa individual ehtiyojlarni hisobga olib, moslashtirish, chuqur tahlil va nozik holatlarda yo‘naltirishni amalga oshiradi. Xulosa qilib aytganda, qum va loy terapiyasi sensor tajriba, ramziy ifoda va ijod orqali emotsional farovonlik hamda ijtimoiy moslashuvni kuchaytiruvchi samarali yondashuvdir.



Nega ayrim bolalar (yoki talabalar) o‘z his-tuyg‘ularini so‘z bilan emas, balki qum yoki loydan yaratilgan shakl orqali osonroq ifodalaydilar? Maktabdan bitta vaziyat bilan asoslang.



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: “Hozirgi holatim” (sensor kirish)

Vazifa: Ichki holatni so‘zsiz ifodalash va zo‘riqishni kamaytirish uchun bir hovuch qum yoki loy oling. 1 daqiqa davomida erkin ezib, shakl bering. Yaralgan shaklga nom qo‘ying.

Tahlil: – Shakl yumshoqmi yoki keskin?

– Nom ichki holatingizni aks ettirdimi?

2-topshiriq: “Muammo–model–yechim” (ramziy ishlash)

Vazifa: Muammoni ramziy qayta ishlash va muqobil strategiya topish uchun bitta muammoni tanlang (masalan, “tashvish”). Qum/loyda muammoni ifodalovchi model yarating. Keyin yoniga yechimni ifodalovchi ikkinchi model qiling.

Tahlil: – Ikki model o‘rtasida qanday farq bor?

– Qaysi element yechimni bildiradi?

3-topshiriq: “Mening xavfsiz joyim” (regulyatsiya)

Vazifa: Tinchlanish va emotsional muvozanatni tiklash uchun qum yoki loydan “xavfsiz joy” maketini yarating (uy, bog‘, qal’a). Ichiga bitta ramziy belgi joylashtiring.

Tahlil: – Qaysi elementlar himoyani anglatadi?

– Mashqdan keyin holatingiz o‘zgardimi?

4-topshiriq: Guruh mashqi – “Bizning makonimiz” (ijtimoiy moslashuv)

Vazifa: Hamkorlik, muloqot va ijtimoiy moslashuvni rivojlantirish uchun 4–5 kishilik guruh bo‘ling. Bitta umumiy qum maydonida “Bizning makonimiz”ni yarating. Har bir ishtirokchi bitta element qo‘shsin.

Tahlil: – Qanday kelishuvlar bo‘ldi?

– Kim qaysi rolni oldi?

5-topshiriq: “Shaklni o‘zgartir” (moslashuvchanlik)

Vazifa: Moslashuvchanlik va muqobil yechimlarni ko‘rish uchun avval yaratgan modelingizni 30 soniyada boshqa ijobiy shaklga o‘zgartiring. Yangi shaklga yangi nom bering.

Tahlil: – Qanday o‘zgarish qildingiz?

– Bu o‘zgarish nimani anglatadi?

6-topshiriq: Metodik rejalash – “Mini-qum/loy terapiyasi”

Vazifa: Terapiyani darsga amaliy integratsiya qilish uchun quyidagi tuzilma bo‘yicha 5 daqiqalik mashg‘ulot yozing:

Muammo: (masalan, uyatchanlik).

Material: (qum yoki loy).

Texnika: (erkin yaratish, “xavfsiz joy”, “muammo–yechim”).

Kutiladigan natija: (emotsional ochilish).

Tahlil : – Texnika muammoga mosmi?

– Natija aniq va o‘lchab bo‘ladiganmi?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi mashq sizga eng foydali bo‘ldi?
- Shakl yaratish orqali hislarni ifodalash osonlashdimi?
- Buni darsingizda qayerda qo‘llaysiz?



Qum va loy bilan uch o‘lchamli modellar yaratish sensor tajriba, ramziy ifoda va refleksiya orqali emotsional muvozanat hamda ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Qum yoki loy terapiyasi elementlari bilan 10 daqiqalik mashg‘ulot ssenariysi” (1 bet).

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- Muammo.
- Material va texnika.
- Mashqlar ketma-ketligi.
- Kutiladigan natija.

18-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Qum/loy terapiyasining asosiy mexanizmi:

A) Nazorat *B) Ramziy ifoda C) Jazolash D) Tezlik

2. Qaysi bosqichda “xavfsiz muhit” muhim?

A) Faqat yakunda *B) Barcha bosqichlarda C) Faqat boshida D) Kerak emas

3. “Muammo–model–yechim” texnikasi nimaga xizmat qiladi?

A) Baholashga *B) Muqobil strategiya topishga C) Nazoratga D) Tezlikka

4. Guruh mashqlarining asosiy foydasi:

A) Raqobat *B) Hamkorlik va moslashuv C) Jazolash D) Nazorat

5. Psixologning roli:

A) Faqat nazorat

*B) Individual moslashtirish va chuqur tahlil

C) Jazolash

D) Baholash

19-SEMINAR MASHG‘ULOTI: IQTIDORLI BOLADA IJODKORLIKNI RIVOJLANTIRISH UCHUN ART-PEDAGOGIK YORDAM

REJA:

1. Iqtidorli bola tushunchasi va uning psixologik-pedagogik xususiyatlari.
2. Ijodkorlikni rivojlantirishda art-pedagogikaning nazariy asoslari.
3. Iqtidorli bolalarda emotsional muvozanat va motivatsiyani qo‘llab-quvvatlashda art-pedagogik yondashuv.
4. Iqtidorli bolalar bilan art-pedagogik mashg‘ulotlarni tashkil etish metodikasi.
5. Ijodiy rivojlanish samaradorligini baholash mezonlari.



Talabalarda iqtidorli bola tushunchasi va psixologik-pedagogik xususiyatlari, ijodkorlikni rivojlantirishda art-pedagogikaning nazariy asoslari, emotsional muvozanat va motivatsiyani qo‘llab-quvvatlashda art-pedagogik yondashuv, art-pedagogik mashg‘ulotlarni metodik tashkil etish, hamda ijodiy rivojlanish samaradorligini baholash mezonlari bo‘yicha nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish.



Seminar yakunida talaba:

- iqtidorli bolaning asosiy psixologik-pedagogik xususiyatlarini tavsiflaydi;
- ijodkorlikni rivojlantirishda art-

pedagogikaning nazariy asoslarini tushuntiradi;

- emotsional muvozanat va motivatsiyani qo‘llab-quvvatlovchi usullarni qo‘llaydi;
- iqtidorli bolalar uchun art-pedagogik mashg‘ulotni rejalay oladi;
- ijodiy rivojlanish samaradorligini baholash mezonlarini ishlab chiqadi.

Tayanch so‘z va iboralar: Iqtidor, ijodkorlik, divergent tafakkur, motivatsiya, emotsional regulyatsiya, art-pedagogika, shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim, portfel, rubrika, refleksiya.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- muammoli savol;
- ijodiy topshiriqlar;
- rasm/kollaj;
- drama elementi;
- guruh ishlari;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Iqtidorli bola — bu ma’lum soha yoki bir nechta sohada tengdoshlariga nisbatan yuqori darajadagi qobiliyat, tez o‘zlashtirish, chuqur qiziqish, mustaqil fikrlash va muammolarga noodatiy yondashuv bilan ajralib turadigan shaxsdir. Bunday bolalarda divergent tafakkur, yuqori sezgirlik, ichki motivatsiya, tez zerikish va ba’zan emotsional beqarorlik kuzatilishi mumkin. Shu bois iqtidorni faqat akademik natija bilan cheklamasdan, shaxsning butun rivoji — hissiy, ijtimoiy va ijodiy jihatlarni birgalikda qo‘llab-quvvatlash muhimdir.

Ijodkorlikni rivojlantirishda art-pedagogika san’at vositalari (rasm, musiqa, drama, kollaj, hikoya) orqali shaxsning ichki resurslarini faollashtiradi. Nazariy asos sifatida shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv, divergent tafakkur nazariyasi, motivatsiya (ichki rag‘bat) va emotsional regulyatsiya tamoyillari xizmat qiladi. Art-pedagogika ijodiy jarayonda bahosiz muhit yaratadi, xatodan qo‘rqmaslikni rag‘batlantiradi, natijadan ko‘ra jarayonga e’tibor qaratadi. Bu esa iqtidorli bolalarda original g‘oya ishlab chiqish, muammoga muqobil yechim topish va o‘zini ifodalashni kuchaytiradi.

Iqtidorli bolalarda emotsional muvozanat va motivatsiyani qo‘llab-quvvatlashda art-pedagogik yondashuv muhim: yuqori talablar, mukammallik sindromi va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar ijodiy blokka olib kelishi mumkin. San’at vositalari orqali bola xavfsiz muhitda o‘z hislarini ifodalaydi, stressni kamaytiradi, ichki motivatsiyasini tiklaydi. Metodik jihatdan mashg‘ulotlar individuallashtirilgan, moslashuvchan, erkin tanlovni ta’minlovchi bo‘lishi, shuningdek ijodiy rivojlanish samaradorligini baholashda portfel, rubrika va refleksiya kabi mezonlardan foydalanilishi zarur. Natijada iqtidorli bolaning ijodkorligi barqaror, sog‘lom va ijtimoiy foydali yo‘nalishda rivojlanadi.



Nega ba’zi iqtidorli bolalar yuqori salohiyatga ega bo‘lsa-da, ijodiy blokka uchraydi? Art-pedagogika bu holatda qaysi mexanizmlar orqali yordam bera oladi? Bitta maktab vaziyati bilan asoslang.



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: “G‘oyalar oqimi” (divergent tafakkur)

Vazifa: Divergent tafakkurni faollashtirish uchun mavzu bering: “Oddiy qog‘ozdan foydalanishning noodatiy usullari”. 2 daqiqa ichida kamida 10 ta g‘oya yozing. Tanqid yo‘q.

Tahlil: – G‘oyalar soni va xilma-xilligi.

– Eng noodatiy 1 g‘oyani tanlab, nima uchun original ekanini izohlang.

2-topshiriq: “Ichki motivatsiya xaritasi” (motivatsiya)

Vazifa: Ichki rag‘batni anglash va mustahkamlash uchun “Meni ijodga undaydigan 3 sabab”ni yozing. Har biri uchun bitta rang tanlab, kichik belgi chizing.

Tahlil: – Sabablar ichki (qiziqish, zavq)mi yoki tashqi (baholar, mukofot)?

– Qaysi biri ustun?

3-topshiriq: “Muammo–obraz–yechim” (metaforik ijod)

Vazifa: Ijodiy blokni ramziy qayta ishlash uchun bitta ijodiy qiyinchilikni yozing (masalan, “g‘oya tugashi”). Uni ramziy obrazga aylantiring (masalan, “tuman”). 2–3 jumla bilan qahramon bu muammoni qanday yengishini yozing.

Tahlil: – Yechimda qaysi resurslar paydo bo‘ldi?

– Bu yechim real hayotda qo‘llanadimi?

4-topshiriq: “Ijodiy prototip” (rasm/kollaj)

Vazifa: G‘oyani vizualizatsiya qilish va tezkor sinov uchun o‘zingizni qiziqtirgan loyiha g‘oyasini tanlang. 5 daqiqa ichida rasm yoki kollaj orqali “prototip” yarating.

Tahlil: – Markazda nima?

– Qaysi element g‘oyaning mohiyatini ifodalaydi?

5-topshiriq: Drama elementi – “Ikki yo‘l” (muqobil strategiya)

Vazifa: Qaror qabul qilishda muqobil strategiyalarni mashq qilish uchun juft bo‘ling. “Ijodiy tanlov oldidagi iqtidorli bola” sahnasini ko‘rsating. 1-yakun: qaror muvaffaqiyatsiz. 2-yakun: ijobiy yechim bilan.

Tahlil: – Qaysi xatti-harakat ijobiy natija berdi?

– Qaysi ko‘nikma (muloqot, rejalash) muhim bo‘ldi?

6-topshiriq: Metodik rejalash – “Iqtidorli bola uchun mini-art-dars”

Vazifa: Art-pedagogik mashg‘ulotni amaliy tashkil etish uchun quyidagi tuzilma bo‘yicha 10 daqiqalik mashg‘ulot rejasini yozing:

Maqsad: (masalan, original g‘oya ishlab chiqish).

Vosita: (rasm, kollaj, drama, hikoya).

Bosqichlar: kirish – ijod – refleksiya.

Baholash mezoni: (xilma-xillik, originalilik, refleksiya).

Tahlil : – Vosita maqsadga mosmi?

– Mezoni o‘lchab bo‘ladimi?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi mashq sizning ijodiyligingizni eng ko‘p ochdi?
- Ichki motivatsiya qanday omillar bilan kuchaydi?
- Buni iqtidorli bolalar bilan qayerda qo‘llaysiz?



Art-pedagogik yondashuv iqtidorli bolalarda ijodkorlikni, emotsional muvozanatni va ichki motivatsiyani uyg‘un rivojlantirib, barqaror ijodiy natijaga olib keladi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Iqtidorli bola uchun art-pedagogik mashg‘ulot ssenariysi” (1–2 bet).

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- Maqsad va kutiladigan natija.
- Vositalar va bosqichlar.
- Motivatsiya va emotsional qo‘llab-quvvatlash.
- Baholash mezonlari.

19-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Iqtidorli bolaning muhim xususiyati:

A) Faqat tez o‘zlashtirish *B) Divergent tafakkur C) Raqobat D) Nazorat

2. Art-pedagogikaning ustunligi:

A) Natijaga qattiq baho *B) Jarayonga yo‘naltirilganlik C) Jazolash D) Tezlik

3. Ichki motivatsiyani kuchaytiruvchi omil:

A) Mukofot *B) Qiziqish va zavq C) Bosim D) Nazorat

4. Ijodiy samaradorlikni baholashda mos vosita:

A) Faqat test *B) Portfel va rubrika C) Jazolash D) Raqobat

5. Emotsional muvozanatni qo‘llab-quvvatlovchi usul:

A) Tanqid *B) Art-pedagogik mashqlar C) Bosim D) Baholash

20-SEMINAR MASHG‘ULOTI: TERAPEVTIK METAFORALARDAN FOYDALANGAN HOLDA DARSLARNI TASHKIL ETISH

REJA:

1. Metafora tushunchasi va terapevtik metaforalarning mohiyati
2. Terapevtik metaforalarning psixologik-pedagogik ahamiyati
3. Dars jarayonida terapevtik metaforalarni qo‘llash usullari va texnikalari
4. Metafora orqali o‘quvchilarda shaxsiy refleksiya va o‘zini anglashni rivojlantirish
5. Pedagog va psixologning terapevtik metaforalar bilan ishlashdagi roli



Talabalarda metafora tushunchasi va terapevtik metaforalarning mohiyati, ularning psixologik-pedagogik ahamiyati, dars jarayonida qo‘llash usullari va texnikalari, metafora orqali shaxsiy refleksiya va o‘zini anglashni rivojlantirish, hamda pedagog va psixologning roli bo‘yicha nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish.



Seminar yakunida talaba:

- terapevtik metafora mohiyatini izohlaydi;
- uning psixologik-pedagogik ahamiyatini asoslaydi;
- darsda metaforani qo‘llashning asosiy usullarini amalda bajaradi;
- metafora orqali refleksiya va o‘zini anglashni rivojlantira oladi;
- pedagog va psixologning vazifalarini farqlaydi.

Tayanch so‘z va iboralar: Metafora, terapevtik metafora, ramziy ifoda, proyeksiya, identifikatsiya, refleksiya, shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim, xavfsiz muhit.



Mashg‘ulot turi: Seminar mashg‘uloti (amaliy yo‘naltirilgan).

Izoh: Seminar mashg‘ulotlari amaliy yo‘naltirilgan holda tashkil etilib, unda nazariy bilimlar art-pedagogik mashqlar, ijodiy topshiriqlar va refleksiya orqali mustahkamlanadi.



- mini-ma’ruza;
- muammoli savol;
- jodiy yozuv;
- hikoya tuzish;
- rasm/kollaj;
- drama elementlari;
- guruh ishlari;
- refleksiya.



NAZARIY QISM

Metafora — bu murakkab tushuncha, hissiyot yoki muammoni bevosita emas, balki obraz, voqea yoki qiyoslash orqali ifodalash usulidir. Terapevtik metaforalar shaxsning ichki kechinmalarini, muammolarini va ehtiyojlarini ramziy shaklda ifodalab, ularni xavfsiz masofada anglash va qayta ishlash imkonini beradi. Ularning mohiyati shundaki, shaxs o‘z muammosini to‘g‘ridan-to‘g‘ri

emas, balki obrazlar orqali ko‘radi, bu esa qarshilikni kamaytiradi, refleksiyani kuchaytiradi va muqobil yechimlarni topishga yordam beradi.

Terapevtik metaforalarning psixologik-pedagogik ahamiyati bir nechta mexanizmlar orqali namoyon bo‘ladi: proyeksiya (ichki holatni obrazga ko‘chirish), identifikatsiya (qahramon bilan o‘zini taqqoslash), kognitiv qayta tuzish (muammoga boshqacha qarash), va katarsis (hissiy yengillik). Ta’lim jarayonida bu yondashuv o‘quvchilarning emotsional xavfsizligini ta’minlaydi, ichki motivatsiyani qo‘llab-quvvatlaydi, muloqotni yengillashtiradi va shaxsiy tajribani anglashga yordam beradi.

Dars jarayonida terapevtik metaforalarni qo‘llash usullari va texnikalari quyidagilarni o‘z ichiga oladi: tayyor hikoyalar va masallarni muhokama qilish, mualliflik metaforalari yaratish, rasm/kollaj orqali metaforani vizualizatsiya qilish, rolli o‘yinlar (drama), “savol–obraz–xulosa” tuzilmasi asosida tahlil qilish. Metafora orqali o‘quvchilarda shaxsiy refleksiya va o‘zini anglash rivojlanadi: o‘quvchi obrazlar orqali o‘z his-tuyg‘ularini nomlaydi, muammosiga masofa oladi va muqobil strategiyalarni ko‘ra boshlaydi.

Bu jarayonda pedagog darsni xavfsiz, bahosiz va rag‘batlantiruvchi muhitda tashkil etadi, metaforalarni o‘quv maqsadlariga moslashtiradi; psixolog esa individual ehtiyojlarni hisobga olib, nozik holatlarda yo‘naltirish, moslashtirish va chuqur refleksiyani ta’minlaydi. Xulosa qilib aytganda, terapevtik metaforalar bilan tashkil etilgan darslar o‘quvchilarning emotsional farovonligi, o‘zini anglash va ijtimoiy moslashuvini samarali qo‘llab-quvvatlaydi.



Nega ayrim o‘quvchilar muammolari haqida bevosita gapirishdan ko‘ra, metafora (hikoya, obraz) orqali ifodalaganda ochiqroq bo‘ladilar? Bitta sinf vaziyati bilan asoslang.



AMALIY-TRENING QISM

1-topshiriq: “Mening hozirgi holatim — obrazda” (proyeksiya)

Vazifa: Ichki holatni ramziy ifodalash va anglash uchun qog‘oz oling. “Hozirgi holatim”ni bitta obraz bilan ifodalang (masalan, “bo‘ronli dengiz”, “quyoshli yo‘l”). 1–2 jumla bilan nima uchun shu obrazni tanlaganingizni yozing.

Tahlil: – Obrazda qaysi elementlar (harakat, rang, masofa) ustun?

– Bu holatni nimasi eng yaxshi ifodaladi?

2-topshiriq: “Muammo–metafora–yechim” (kognitiv qayta tuzish)

Vazifa: Muammoni bevosita emas, ramziy qayta ishlash uchun bitta muammoni yozing (masalan, “javob berishdan qo‘rqish”). Uni metaforaga aylantiring (masalan, “ko‘prikdan o‘tolmayotgan sayohatchi”). Qahramon muammoni qanday yengishini 2–3 jumla bilan yozing.

Tahlil: – Yechimda qaysi resurslar (yordam, reja, jasorat) paydo bo‘ldi?

– Bu yechim real hayotga mosmi?

3-topshiriq: “Metaforani chiz” (vizualizatsiya)

Vazifa: Metaforaning emotsional ta’sirini kuchaytirish uchun oldingi topshiriqdagi metaforangizni rasm yoki kollaj bilan tasvirlang. Rasm ostiga bitta jumla bilan xulosa yozing.

Tahlil: – Markazda qaysi element?

– Rang va shakl qanday kayfiyat beradi?

4-topshiriq: Guruh mashqi – “Bir hikoya, ko‘p talqin” (ijtimoiy refleksiya)

Vazifa: Turli talqinlar orqali o‘zini anglash va empatiyani rivojlantirish uchun 4–5 kishilik guruh bo‘ling. O‘qituvchi bitta qisqa metaforik hikoyani

o‘qiydi. Har bir ishtirokchi hikoyadan o‘zi uchun muhim bo‘lgan bitta ma’noni aytadi.

Tahlil: – Qanday farqli talqinlar bo‘ldi?

– Qaysi biri sizga yaqin bo‘ldi va nega?

5-topshiriq: Drama elementi – “Ikki yo‘l” (muqobil strategiya)

Vazifa: Muqobil xatti-harakatlarni xavfsiz mashq qilish uchun juft bo‘ling. Metaforik vaziyatni sahnalashtiring (masalan, “yo‘ldagi to‘siq”). 1-yakun: qahramon to‘siqda to‘xtaydi. 2-yakun: qahramon muqobil yo‘l topadi.

Tahlil: – Qaysi xatti-harakat vaziyatni o‘zgartirdi?

– Qaysi ko‘nikma muhim bo‘ldi?

6-topshiriq: Metodik rejalash – “Metaforali mini-dars”

Vazifa: Terapevtik metaforani darsga amaliy integratsiya qilish uchun quyidagi tuzilma bo‘yicha 10 daqiqalik dars rejasini yozing:

Maqsad: (masalan, qo‘rquvni yengish).

Metafora: (masalan, “ko‘prikdan o‘tish”).

Bosqichlar: kirish – metafora bilan ishlash – refleksiya.

Kutiladigan natija: (o‘quvchi muqobil strategiyani ko‘radi).

Tahlil : – Metafora maqsadga mosmi?

– Natija aniq va o‘lchab bo‘ladiganmi?

Refleksiya va xulosa (10 daqiqa)

Talabalar quyidagi savollarga javob beradi:

- Qaysi mashq sizga eng foydali bo‘ldi?
- Metafora orqali muammoni ko‘rish osonlashdimi?
- Buni darsingizda qayerda qo‘llaysiz?



Terapevtik metaforalar darsni emotsional xavfsiz, mazmunan boy va shaxsga yo‘naltirilgan jarayonga aylantirib, o‘quvchilarda refleksiya va o‘zini anglashni kuchaytiradi.

Mustaqil ta’lim uchun topshiriq.

“Terapevtik metaforalar asosida 10 daqiqalik dars ssenariysi” (1–2 bet).

Mustaqil ta’limni barish uchun talablar:



- Maqsad va o‘quv vaziyati.
- Metafora tanlovi va asos.
- Mashqlar ketma-ketligi.
- Kutiladigan natija va baholash.

20-Seminar mashg‘uloti mavzusi yuzasidan test topshiriqlari

1. Terapevtik metafora nimaga xizmat qiladi?

A) Bevosita tanqidga

*B) Ramziy ifoda va qayta anglashga

C) Jazolashga

D) Tezlikka

2. Asosiy mexanizmlardan biri:

A) Nazorat *B) Proyeksiya C) Jazolash D) Raqobat

3. Metafora darsda nimani ta’minlaydi?

A) Baholashni *B) Emotsional xavfsizlikni C) Tezlikni D) Raqobatni

4. Drama elementi nimaga yordam beradi?

A) Nazoratga *B) Muqobil xulqni mashq qilishga C) Jazolashga D) Baholashga

5. Pedagogning vazifasi:

A) Majburlash

*B) Xavfsiz, rag‘batlantiruvchi muhit yaratish

C) Jazolash

D) Raqobat

GLOSSARIY

Art-pedagogika — ta’lim va tarbiya jarayonida san’at vositalari (rasm, musiqa, drama, harakat, metafora va boshqalar) orqali shaxsni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan pedagogik yo‘nalishdir. U o‘quvchining intellektual, emotsional, ijtimoiy va ijodiy salohiyatini uyg‘un rivojlantirishni maqsad qiladi. Art-pedagogika bilim berish bilan birga shaxsning ichki dunyosiga ta’sir etadi va uni o‘zini anglashga undaydi.

Art-terapiya — san’at vositalari orqali shaxsning ruhiy holatini yaxshilash, ichki ziddiyatlarini yumshatish va emotsional muvozanatni tiklashga qaratilgan psixologik yordam usulidir. U so‘z orqali ifodalash qiyin bo‘lgan kechinmalarni rasm, musiqa, harakat yoki obraz orqali ochib beradi. Ta’lim jarayonida art-terapiya o‘quvchilarning stressini kamaytirish va o‘ziga ishonchini oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Ijodkorlik — shaxsning yangi, noodatiy, original g‘oyalar yaratish qobiliyati bo‘lib, muammolarga an’anaviy bo‘lmagan yondashuvni ifodalaydi. Art-pedagogikada ijodkorlik bolaning tabiiy salohiyatini ochish, mustaqil fikrlash va o‘zini ifodalash imkoniyatini kengaytiradi. U faqat san’atda emas, balki hayotiy vaziyatlarni hal qilishda ham muhimdir.

Metafora — bir tushunchani boshqasi orqali ramziy tarzda ifodalash usuli bo‘lib, inson tafakkurining chuqur qatlamlariga ta’sir qiladi. Ta’lim jarayonida metafora murakkab g‘oyalarni sodda va tushunarli qilishga xizmat qiladi. Terapevtik jihatdan esa metafora shaxsga o‘z muammosini bevosita emas, bilvosita anglash imkonini beradi.

Terapevtik metafora — shaxsning ichki muammolari, qo‘rquvlari yoki tajribalarini ramziy hikoya, obraz yoki voqea orqali aks ettiruvchi vositadir. U qarshilikni kamaytiradi, hissiy himoyani yumshatadi va muammoni xavfsiz tarzda qayta ishlashga imkon yaratadi. Pedagogik jarayonda u o‘quvchining refleksiyasini kuchaytiradi.

Rang terapiyasi — ranglarning inson psixikasiga ta’siridan foydalanib, emotsional holatni muvozanatlashtirish usulidir. Masalan, ko‘k rang tinchlantiradi,

sariq faollashtiradi, yashil esa muvozanatni tiklaydi. Ta’lim jarayonida ranglar muhitni ijobiy tashkil etish va o‘quvchilarning kayfiyatini boshqarishda qo‘llaniladi.

Musiqa terapiyasi — musiqaning ritm, ohang va tembr orqali inson ruhiyatiga ta’sir qilish xususiyatiga asoslangan terapevtik usuldir. U stressni kamaytiradi, diqqatni jamlaydi va emotsional holatni barqarorlashtiradi. Dars jarayonida musiqa fon sifatida yoki faol mashqlar bilan qo‘llanilishi mumkin.

Ertak terapiyasi — ertak va hikoyalar yordamida shaxsning ichki muammolarini ramziy shaklda anglash va bartaraf etish usulidir. Qahramonlar orqali bola o‘zini taniydi, muammoga yechim topadi va ijobiy xulqni o‘zlashtiradi. Bu usul ayniqsa bolalar va o‘smirlar bilan ishlashda samaralidir.

Qum terapiyasi — qum bilan ishlash orqali shaxsning ichki kechinmalarini ifodalashga asoslangan art-terapevtik usuldir. Qum sensor ta’sir orqali tinchlantiradi, tasavvurni faollashtiradi va hissiy zo‘riqishni kamaytiradi. Bola yaratgan maket uning ichki holatini aks ettiradi.

Loy terapiyasi — loy bilan ishlash jarayonida shaxsning his-tuyg‘ularini tashqi shaklga chiqarishga asoslangan usuldir. Loy bilan ishlash qo‘l motorikasini rivojlantiradi, stressni kamaytiradi va emotsional bo‘shashuvga olib keladi. Bu usul o‘zini ifodalashda juda samaralidir.

Sensor rivojlanish — shaxsning sezgi organlari orqali axborotni qabul qilish, qayta ishlash va anglash jarayonidir. Art-pedagogikada sensor faoliyat (ko‘rish, eshitish, teginish) bolaning idrokini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Emotsional regulyatsiya — shaxsning o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish va muvozanatda ushlash qobiliyatidir. Art-pedagogika bu jarayonni ijodiy faoliyat orqali yengillashtiradi.

Refleksiya — shaxsning o‘z faoliyati, hissiy holati va fikrlarini tahlil qilishi jarayonidir. Art-pedagogik mashg‘ulotlarda refleksiya orqali o‘quvchi o‘z rivojlanishini anglaydi va xulosalar chiqaradi.

Identifikatsiya — shaxsning o‘zini boshqa shaxs, obraz yoki qahramon bilan qiyoslash jarayonidir. Ertak va drama terapiyasida bu mexanizm muhim rol o‘ynaydi.

Proyeksiya — shaxsning ichki kechinmalarini tashqi obraz yoki faoliyatga ko‘chirish jarayoni. Rasm, qum yoki ertak orqali bola o‘z muammosini bilvosita ifodalaydi.

Katarsis — ijodiy faoliyat davomida yuzaga keladigan hissiy yengillik holati. U ichki zo‘riqishdan xalos bo‘lishga yordam beradi.

Ijodiy faoliyat — yangi g‘oya, obraz yoki mahsulot yaratishga qaratilgan faoliyat turi. Bu jarayon shaxsning mustaqil fikrlashi va o‘zini namoyon etishini ta’minlaydi. Bu ta’lim yondashuvi o‘quvchining individual xususiyatlari, qiziqishlari va ehtiyojlarini hisobga olgan holda tashkil etiladi. Art-pedagogika aynan shu yondashuvga tayangan holda ishlaydi.

Motivatsiya — shaxsni faoliyatga undovchi ichki yoki tashqi sabablar majmui. Art-pedagogika asosan ichki motivatsiyani rivojlantirishga yo‘naltiriladi.

Ichki motivatsiya — shaxsning qiziqish, zavq va ehtiyoj asosida faoliyat olib borishidir. U ijodkorlikning asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi.

Ijtimoiy moslashuv — shaxsning jamiyat, jamoa va muhitga moslashish jarayonidir. Art-pedagogika bu jarayonni yengillashtiradi.

Psixologik xavfsizlik — shaxs o‘zini erkin, bahosiz va himoyalangan his qiladigan muhitdir. Art-pedagogik mashg‘ulotlarda bu muhim shart hisoblanadi.

Art-mashg‘ulot — san’at vositalariga asoslangan ta’limiy yoki terapevtik faoliyat shakli.

Drama terapiyasi — rolli o‘yinlar orqali shaxsning his-tuyg‘ularini ifodalash va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish usuli.

Biblioterapiya — badiiy asarlar orqali shaxsning ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatish usuli.

Kinesiterapiya — harakatlar orqali shaxsning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan terapevtik usuldir. Art-pedagogikada u tanaviy harakat,

ritm va koordinatsiya orqali emotsional zo‘riqishni kamaytirish, o‘zini anglash va ichki muvozanatni tiklashga xizmat qiladi.

Vizualizatsiya — tasavvur yordamida obraz, vaziyat yoki maqsadni ko‘z oldiga keltirish jarayonidir. U o‘quvchining tasavvurini rivojlantiradi, ichki resurslarini faollashtiradi va motivatsiyani oshiradi.

Divergent tafakkur — bitta muammo uchun bir nechta noodatiy va original yechimlar topish qobiliyatidir. Art-pedagogik mashg‘ulotlar aynan shu turdagi fikrlashni rivojlantirishga yo‘naltiriladi.

Kreativlik — yangi g‘oya yaratishga, noodatiy yechim topishga bo‘lgan layoqatdir. U shaxsning ijodiy salohiyatini namoyon qiladi va ta’lim jarayonida muhim kompetensiya hisoblanadi.

Ijodiy muhit — shaxs erkin fikr yurita oladigan, xatodan qo‘rqmaydigan, qo‘llab-quvvatlovchi psixologik muhitdir. Bunday muhit art-pedagogik faoliyatning asosiy sharti hisoblanadi.

Art-metodlar — ta’lim va tarbiya jarayonida san’at vositalariga asoslangan usullar majmui. Ularga rasm, musiqa, drama, hikoya, kollaj va boshqalar kiradi.

Pedagogik qo‘llab-quvvatlash — o‘quvchining individual ehtiyojlarini hisobga olib, unga yordam berish, yo‘naltirish va rivojlanishiga ko‘maklashish jarayonidir.

Tuzatuvchi faoliyat — shaxsdagi psixologik, emotsional yoki xulqiy muammolarni yumshatishga qaratilgan pedagogik ishlar majmui.

O‘zini anglash — shaxsning o‘z qobiliyati, hissiy holati, kuchli va zaif tomonlarini tushunish jarayonidir. Art-pedagogika bu jarayonni chuqurlashtiradi.

Empatiya — boshqa insonning hissiy holatini tushunish va unga hamdardlik bildirish qobiliyati. Art faoliyat empatiyani rivojlantirishda samarali vositadir.

Ijodiy tafakkur — muammolarni noodatiy yo‘l bilan hal qilish, yangicha qarashlarni shakllantirish qobiliyati.

Rang ramziyligi — ranglarning ma’lum psixologik va hissiy ma’noga ega bo‘lishidir. Masalan, ko‘k – tinchlik, qizil – faollik, yashil – muvozanatni bildiradi.

Terapevtik muhit — shaxs o‘zini xavfsiz, erkin va qabul qilingan his qiladigan ta’limiy makon. Bunday muhitda shaxs ochiq ijod qila oladi.

O‘zini ifodalash — shaxsning ichki holatini so‘z, rasm, harakat yoki boshqa ijodiy shakllar orqali namoyon etishidir.

Ijtimoiy-emotsional rivojlanish — shaxsning his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish va jamiyatda munosabat o‘rnatish qobiliyatining shakllanishi.

Pedagogik diagnostika — o‘quvchining rivojlanish darajasi, qobiliyati va ehtiyojlarini aniqlash jarayonidir.

Kuzatuv — shaxs faoliyatini tizimli ravishda tahlil qilish va baholash usuli bo‘lib, art-pedagogikada muhim diagnostik vosita hisoblanadi.

Ijodiy topshiriq — o‘quvchini mustaqil fikrlashga, tasavvur qilishga va yangi mahsulot yaratishga yo‘naltiruvchi vazifa.

Art-loyiha — san’at vositalari asosida ishlab chiqilgan kompleks ijodiy faoliyat bo‘lib, o‘quvchilarning hamkorlikda ishlashini rivojlantiradi.

Ta’sirchanlik — san’at vositalarining shaxs his-tuyg‘ulariga kuchli emotsional ta’sir ko‘rsatish xususiyati.

Muvozanat — shaxsning ruhiy, emotsional va ijtimoiy barqaror holati.

O‘z-o‘zini boshqarish — shaxsning o‘z xatti-harakatlari va hissiyotlarini nazorat qila olish qobiliyati.

Ijodiy refleksiya — shaxsning ijodiy faoliyat natijalarini tahlil qilishi va ulardan xulosa chiqarishi jarayoni.

Pedagogik texnologiya — ta’lim jarayonini rejalashtirish, tashkil etish va baholashning tizimli usuli.

Art-pedagogik kompetensiya — pedagogning san’at vositalaridan ta’lim-tarbiyada samarali foydalanish bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalar majmui.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

Asosiy adabiyotlar

1. G.Orifjonova Art terapiya. O‘quv qo‘llanma – T:, “Lesson-press” nashriyoti. 2020 yil., - 128 bet.
2. N.Abdullayeva. San’at tarixi. –T.: San’at. 2006. T.22 -192 bet.
3. A.Egamberdiyev Tasviriy san’at va me’morchilik tarixi. O‘quv qo‘llanma. –T.: O‘qituvchi, 2007. – 160 bet.
4. Никитин Н. Арт терапия: учебное пособие. – Москва: Когито-сентр. 2014.
5. Freud, S. (1958). Creative writers and day-dreaming. In J. Strachey (Ed.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 9, pp. 141–153). London, UK: Hogarth Press.
6. Klein, M. (1975). The psycho-analysis of children. London, UK: Hogarth Press, 7–22 page.
7. Naumburg, M. (1966). Dynamically oriented art therapy: Its principles and practice. New York, NY: Grune & Stratton, 3–18 page.
8. Kramer, E. (1971). Art as therapy with children. New York, NY: Schocken Books, 60–78 page.
9. Hill, A. (1945). Art versus illness. London, UK: Allen & Unwin, 15–27 page.
10. Lowenfeld, V., & Brittain, W. L. (1987). Creative and mental growth (8th ed.). New York, NY: Macmillan, 23–45 page.
11. Kramer, E. (1971). Art as therapy with children. New York, NY: Schocken Books, 60–78 page.
12. Hill, A. (1945). Art versus illness. London, UK: Allen & Unwin, 15–27 page.
13. Xodjaev B.X. Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti. Darslik – T.: “SANO-STANDART” nashriyoti., 2017. – 418 bet.
14. Ibrohimov X., Quronov M. Umumiy pedagogika. Darslik-T.: “Sahhof”, 2023., - 416 bet.
15. Musurmanova O. “Pedagogik texnologiyalar – ta’lim samaradorligining omili” Monografiya. Toshkent.: Yoshlar nashriyot uyi, 2020. –184 bet.
16. Ro‘zieva D.I., Tolipov O‘.Q. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – T.: INNOVATSIYA-ZIYO, 2019. – 276 bet.

Qo‘shimcha dabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi 4947-son Farmoni. // O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 6-son. 70-modda.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6108-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 07.11.2020 y., 06/20/6108/1483-son.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 3-maydagi “Ma’naviy-ma’rifiy ishlar samaradorligini oshirish bo‘yicha qo‘shimcha chora – tadbirlar to‘g‘risida” PQ-4307-son Qarori // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 04.05.2019 y., 07/19/4307/3079 – son.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 26-martdagi “Ma’naviy-ma’rifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5040-son Qarori // “Xalq so‘zi” gazetasi, 2021 yil 27 mart, № 62 (7842).
5. O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim to‘g‘risidagi Qonuni. 2020-yil 23-sentabr, O‘RQ-637-son (Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 24.09.2020-y., 03/20/637/1313-son)
6. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 31-dekabrdagi “Uzluksiz ma’naviy tarbiya konsepsiyasini tasdiqlash va uni amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 1059-son Qarori 1-ilovasi. // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 03.01.2020 y., 09/20/1059/4265-son
7. O‘zbekiston Respublikasining Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son Farmoni 2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida.
8. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Umumiy o‘rta va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limining davlat ta’lim standartlarini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 187-son qarori 2017-yil 6-aprel
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoev Oliy majlisga murojaatnomasi. 2020-yil 29-dekabr.
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoev O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisiga Murojaatnomasi. 2020 yil 24 yanvar
11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoev “Yoshlar bandligini ta’minlash chora-tadbirlari” bo‘yicha yig‘ilishdan olingan nutqi 2024 yil 23 fevral
12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning PF-158-son Farmoni 2023 yil 11 sentabr “O‘ZBEKISTON — 2030” strategiyasi to‘g‘risida
13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlis va O‘zbekiston xalqiga Murojaatnomasi 26-dekabr 2026-yil
14. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: O‘zbekiston, 2017. – 488 b.
15. Mirziyoev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib yangi bosqichga ko‘taramiz. 1 jild. – T.: O‘zbekiston, 2017. – 592 b.
16. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – T.: Ma’naviyat, 2008. – 176 b.

MUNDARIJA

	KIRISH.....	3
1.	Art pedagogika fan sifatida. Fanning maqsadi, vazifalari, obyekti va predmeti…….	5
2.	Art-terapiyaning asosiy yo‘nalishlari va turlari…….	11
3.	Art-terapiyaning diagnostik imkoniyatlari……...	17
4.	Badiiy pedagogikaning tamoyillari……..	24
5.	Individual va guruhli rejimda art-terapiyaning psixoterapevtik imkoniyatlari. Chizma bilan individual va guruh rejimida ishlash……..	30
6.	Musiqa terapiyasi.....	37
7.	Biblioterapiya……	45
8.	Drama terapiyasi.....	51
9.	Qo‘g‘irchoq terapiyasi.....	58
10.	Art-terapiya tushunchasi. Zamonaviy maktab ta’limida salomatlikni tejaydigan texnologiyalar va art-terapiya……	65
11.	Oiladagi nosozliklar tufayli ruhiy salomatligi buzilgan bolalar bilan psixologik-pedagogik ishda art-pedagogik yo‘nalish vositalari…….	71
12.	Maxsus ehtiyojli bolalar bilan psixologik-pedagogik ishda badiiy-pedagogik yo‘nalish vositalari……	77
13.	Deviant xulqli bolalar bilan psixologik-pedagogik ishda badiiy pedagogik yo‘nalish vositalari.....	83
14.	Bolalar maktab-internatlarida art pedagogikadan foydalanish.....	90
15.	Kinesiterapiya.....	96
16.	Xromoterapiya.....	102
17.	Ertak terapiyasi.....	108
18.	Uch o‘lchamli modellarni (qum, loy) yaratish orqalu terapiya.....	114
19.	Iqtidorli bolada ijodkorlikni rivojlantirish uchun art-pedagogik yordam.....	120
20.	Terapevtik metaforalardan foydalangan holda darslarni tashkil etish.....	126
GLOSSARIY.....		134
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....		139