

**BOLALAR PSIXIKASINING RIVOJLANISHIDA ERTAK TERAPIYADAN
FOYDALANISHNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI**

L.Bektursinova

QQDU Pedagogika va psixologiya kafedrası docent., PhD.

U.Genjemuratova

QQDU 4-kurs amaliy psixologiya yo'nalishi talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15628535>

Annatsiya. *Yosh avlodni bilimli, dono va axloqli qilib tarbiyalashda ertaklarning o'rni juda muhim. Ertak bola uchun axloqiy ta'limot va nasihatlardan ko'ra afzalroqdir. Ushbu maqolada ertaklar orqali bola psixologiyasiga qanday ta'sir o'tkazish haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *ertak terapiyasi, bola rivojlanishi, psixologik xavfsizlik, ma'naviyat, ertak, metafora, terapiya, maktab yoshidagi bolalar.*

Ertak terapiyasi atrof-muhitni ijodiy bilishga asoslangan art-terapiya sohalaridan biridir. U o'zida pedagogika, falsafa, psixologiya va tibbiyotni o'zida mujassam etgan. Ertak terapiyasi - bu hikoya qilish yoki ertak o'qish orqali terapiya. U uyg'unlik holatini tiklashga qaratilgan va o'smirning psixofizik muvozanatini yaxshilashga yordam berishi aytilgan (Czernianin, 2019). U bilan ishlashning tashkiliy shakli ertak terapevtik vaziyatda tuzatuvchi harakatlarni o'z ichiga oladi, shuning uchun bu jihatdan u musiqa terapiyasi, drama terapiyasi va boshqalardan farq qilmaydi. Boshqa xolatlarida ham, masalan, maxsus ta'lim, logopediya, lingvistikada qo'llanilishi mumkin. Ertak terapiyasi isbotlangan, tizimli va qasddan qilingan shaklli faoliyatdir. Ertak terapiyasini maktablardagi tuzatuvchi va kompensatsion mashg'ulotlar bilan taqqoslash mumkin. Ularning umumiy xususiyati bolaning terapevt bilan, talaba - o'qituvchi yoki bolaning ota-ona bilan o'zaro munosabatida namoyon bo'ladi

Hozirda ta'lim-tarbiya tizimida asl milliy qadriyatlarga tayanish tobora qaror topib bormoqda va ko'ngil tarbiyasiga, ya'ni inson ma'naviyatini shakillantirishga birlamchi vazifa sifatida yondashish ustuvor bo'lib bormoqda. Binobarin, yosh avlodni yoshligidan ma'naviyatli qilib tarbiyalashga e'tibor berib borilsa, u o'zining katta samarasini beradi. Bolalarimizda kitobga mehr, ishtiyoq uyg'otish uchun, avvalo, o'zimiz unga to'g'ri munosabatda bo'lishimiz lozim. Adabiyotga mehr qo'yishning o'zida bir hikmat bor.[1. 145]

Ertaklar aqlga ham, yurakka ham faol ta'sir ko'rsatadi: aqlni to'ldiradi, yurakni hissiyotchan qiladi. Barchamiz bolalarimizning jasur va intiluvchan, diyonatli, e'tiqodli, aqlli bo'lib voyaga yetishini istaymiz. Buning uchun esa, uning tarbiyasiga ijobiy ta'sir qiladigan, aqliy salohiyatini o'stiradigan ertaklardan foydalansak bo'ladi. Ertakterapiya atrof-muhit bilan o'zaro munosabatni mukammallashtirish hamda emotsional buzilishlarni to'g'rilashda foylaniladigan usuldir. Ertaklar bolaga umid beradi. Bola qanchalik Yangi yil kechasi sovg'a olib keladigan Qorboboga ishonsa, u shunchalik hayotga optimist ko'z bilan qaraydi. Ertaklar orqali biz bolani tarbilaymiz, uning ichki dunyosini boyitamiz, qalbini davolaymiz, hayot haqida bilim beramiz, xayolini o'stiramiz.[2. 174]

Haqiqiy ertakning asosiy belgisi bu - uning yaxshilik bilan tugashidir. Bu bolaga psixologik himoyalanganlik tuyg'usini beradi. Ertaklarda nimaiki sodir bo'lmasin, yaxshilik bilan

yakun topadi, ertak qahramonlarining boshiga tushgan barcha sinovlar ularni yanada kuchli va aqlli qiladi. Boshqa tomondan, bola yomon xatti-harakatlarni amalga oshirgan qahramonlarning, albatta, qilmishlariga yarasha jazo olishlarini ko'radi. Barcha sinovlardan muvaffaqiyatli o'tgan, o'zining barcha ijobiy hislatlarini namoyon qilgan qahramonlarning esa albatta mukofotlanishiga amin bo'ladi. Ana shunda hayotning asosiy qonuni yaqqol ko'rinadi: Sen hayotga qanday munosabatda bo'lsang, u ham senga shunday javob qaytaradi.

Ertaklarga o'z ijodida jahon psixologlaridan E.Fromm, E.Bern, E.Gordner, I.V.Vajkov, M.Osorina, E.Lisina kabi psixologlar murojaat qilganlar. Ertaklardan bolalar adolat va adolatsizlik haqida o'zlarining ilk tasavvuriga ega bo'ladilar. Ertak bolaning murakkab hayotiy muammolarini hal qilish usullarini ongida saqlab qolishga va qayg'urishga majbur qiladi. Bunda hayotga qarama-qarshi kuchlarning to'qnash kelishi va ularni hal qilish borasidagi tajriba ortib boradi hamda ijodiy tasavvur rivojlanadi. Aynan xotira bilan uyg'unlashgan tasavvur bolaga hayotda shu kabi muammolarga duch kelganda qisqa vaqt ichida to'g'ri va samarali yechimni topishga imkon beradi. Ertak esa qahramonlarning xatti-harakatlarini misli ko'rilmagan holatlarda aks ettiruvchi, ammo bolaning xotirasi va ongiga eng asosiy, ba'zan esa ilojisizdek tuyulgan, qiyin holatlarning ham baribir yechimi bor, degan tushunchani singdiruvchi hayotning o'zidir. Hayotda boshi berk ko'chalar bo'lmaydi. Ko'pincha inson shunchaki, ulardan chiqib ketishga tayyor bo'lmaydi. Ertakterapiya bolaga nima beradi?[4. 129]

1. Ertakterapiya yordamida xayol, ijodiy tasavvur rivojlanadi, ko'ngil xotirjamligiga erishiladi.

2. Bola o'zgalar xatti-harakatlarini tahlil qilishni va bu bilimlarini o'z xatti-harakatlarida qo'llashni o'rganadi.

3. Guruhdagi muloqot orqali ishtirokchilar o'rtasida kommunikativ aloqa o'rnatiladi.

4. Ertakterapiya kattalarga ham o'z fobiya, qo'rquvlarini yengishga yordam beradi, ulardagi agressivlik va xavotirlikni kamaytiradi. Ertaklar orqali biz bola qalbidagi muammolarni ochishimiz va yechishimiz mumkin. Bunday ertaklar terapevtik ertaklar deb nomlanadi.

Ko'pincha ertaklar kechqurun uyquga yotishdan oldin aytiladi, sababi bola bu paytda tinch bo'lib, bu aynan unga ta'sir o'tkazish uchun qulay paytdir. Shuning uchun kechqurun yaxshilik bilan tugaydigan pozitiv mazmunli ertaklar aytib berish kerak. Shuningdek, oila davrasida, kattalarning muhokamasi bilan tinglangan ertaklar muammoni hal qilishga, korreksiyalashga zamin yaratadi. Ertaklar bolani ulg'aytiradi. Birinchi navbatda ertakni bolaga bajonidil aytib bermoq lozim, shunda xalq ijodidan bola ko'proq narsa oladi. Ertak aytish jarayonida bola ruhan xotirjam, muhit tinch bo'lsa, samarasi yaxshi bo'ladi. Bolaga ertak aytib berayotib unga quyidagi savollarni berishingiz mumkin:

Afsuski, oxirgi yillarda nafaqat maktab yoshidagi bolalar orasida kasallanish, balki ularning o'lim darajasi ham oshdi. Bu o'quv jarayonida o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash uchun yanada samarali o'qitish usullarini joriy etish zarurligini belgilaydi. Maktab yoshidagi bolalarning psixologik xavfsizligini shakllantirish usullaridan biri bu ertak terapiyasi bo'lib, uning asosiy yo'nalishi ma'naviy rivojlangan, mustaqil shaxsni shakllantirish, uning ahamiyatini anglash va sog'liqni saqlashning aqliy, ma'naviy va ijtimoiy tarkibiy qismlarini saqlab qolishdir, bu bolaning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan jarayondir.

Vrach-terapevt A.V.Gnezdilov ertak terapiyasini bolalarning psixologik xavfsizligini shakllantirish usuli sifatida ko'rib chiqadi va «ertak terapiyasi-bu «eslash» va bolaga uyg'un dunyoqarashni qaytarish jarayoni deb hisoblaydi. I.Vachkovning so'zlariga ko'ra, ertak maktab yoshidagi bolalarning psixologik xavfsizligini shakllantirish usuli sifatida ikkita muhim vazifani hal qilishga imkon beradi:[6. 153]

1. «Oyna» ning vazifasi. Ertak bolaga o'zini ko'rishga, o'zi bilan uchrashishga yordam beradi, shuning uchun o'z-o'zini anglashni rivojlantiradi va shaxsiy makonini uyg'unlashtirish imkoniyatini beradi. Masalan Zumrad va qimmat obrazlari.

2. «Kristal» ning vazifasi. Ertak terapiyasi tufayli bola atrofdagi dunyoni va uning atrofidagi odamlarni yangicha ko'ra oladi, shuning uchun odamlar va umuman dunyo bilan yangi, konstruktiv munosabatlar o'rnatadi.

I.Vachkovning so'zlariga ko'ra, ertak terapiyasining usul sifatida asosiy afzalligi shundaki, har qanday ertakning yadrosi metafora hisoblanadi. Metafora - ertak terapiyasining psixologik ta'sir vositasi bo'lib xizmat qiladi. Metaforaning aniqligi va mukammalligi tuzatish usullarining samaradorligini belgilaydi. Ushbu psixokorreksiya usuli xayoliy hikoyaning murakkab muammolarni hal qilishning yashirin ma'nosini anglatishiga asoslanadi. Ertakning psixikani oddiy, ammo chuqur arxetipik vaziyatlarni takrorlash va ijro etish orqali «davolash» qobiliyati ertak syujetining ko'p so'zlilikiga asoslangan bo'lib, unda ongli va ongsiz ravishda tashkil topgan inson psixikasining psixoanalitik tekshiruviga mos keladigan bir necha darajadagi tahlillarni ajratish mumkin.[7. 156]

Ertaklar bolaning sezgirligini, mehr-muhabbatni rivojlantirishga yordam beradi, bolaning hissiy va ixtiyoriy rivojlanishini boshqariladigan va maqsadga muvofiq qiladi, deb ta'kidlaydi. Maktab o'quvchilarining psixologik xavfsizligini shakllantirishda ertak terapiyasi usulining xususiyatlarini ko'rib chiqing:

1. Ertakning informatsion tarkibi-bola yaratadigan ertakni tahlil qilish orqali o'qituvchi uning hayoti, hozirgi holati, qiyinchiliklarni engish usullari, dunyoqarash pozitsiyalari haqida ma'lumot oladi;

2. Ertakning ekologik xavfsizligi-bu kundalik hayotda emas, balki dramatik haqiqatdaligida; bola ham, o'qituvchi ham hissiy jihatdan himoyalangan. Shunday qilib, «yonish» xavfi kamayadi va bolaning terapevtik ta'sirga bo'lgan ishonchi oshadi;

3. Ertakning cheksizligi-ertakni to'ldirish, almashtirish, boyitish, bola (kattalar) o'z-o'zini cheklashni engib, o'z hayotini to'ldiradi, o'zgartiradi, boyitadi;

4. Ertakning hissiyligi-bola o'zining ijtimoiy immunitetini mustahkamlab, ijobiy hissiy zaryadni to'playdi; 5. Ertakning donoligi-ertak orqali o'qituvchi bolaga muammoli vaziyatdan chiqishning yangi usullari va algoritmini etkazishi mumkin;

6. Yosh cheklovlarining yo'qligi-ertak bolaning individual tarixidagi bo'shliqlarni bajaradi va uni umuminsoniy ma'lumotlar bilan to'ldiradi.

Ota-onalar farzandiga ertakni o'qib emas, balki aytib bersalar maqsadga muvofiqdir. Chunki bu ota-onaga dilbandining ertakga qanday munosabat bildirganligini kuzatish imkonini beradi. Qolaversa, ota-ona farzandi bilan birgalikda ertaklar olamiga sayr qiladi, bu esa bolaning unga yolg'iz sayohatidan ko'ra afzaldir. Bolalar o'zgarlar tomonidan tasvirlangan obrazlarni yaxshiroq qabul qilish qobiliyatiga ega. Shuning uchun farzandingizga ertak aytib

berish chog'ida unda yozilgan barcha manzaralarni tasvirlab berishga harakat qiling. Bolangizga ertakni o'zi tanlash imkonini bering. Agar u o'n martalab „Qizil qalpoqcha” haqida eshitishni xohlasa, demak bu bekorga emas. Bu ertak uning ongi shakllanishiga nimadir bermogda, unda qandaydir jarayon sodir bo'lmoqda. Muhim bo'lgan yana bir qoida – bolaga ertakning chuqur ma'nosini tushuntirib bermaslik karak. Aks holda ertak o'ladi – o'z ahamiyatini yo'qotadi va undan hech qanday naf bo'lmaydi.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, bola xatti-harakatidagi emotsional buzilishlarni, albatta o'yinlar, o'yinchoqlar, bolaning tasviriy faoliyati, musiqa, teatr va umuman aytganda san'at yordamida ham to'g'rilasa bo'ladi. Lekin, bolalar uchun eng tushunarli va sevimli usul bu – ertakdir. To'g'ri tanlangan ertak yordamida boladagi ko'plab muammolar – qo'rquv, inijlik kabilarni yo'qotish, bolada qat'iyat va irodani shakllantiradi. Ertaklarni faqatgina psixologik terapiyadagina qo'llamay, balki oila davrasida muntazam qo'llash bolalik davridagi eng iliq hislarni bola xotirasida muhrlashga imkon beradi. Ertaklar bolaning muammolaridan kelib chiqqan holda tuzilishi, ertak terapiyasini o'tkazish mobaynida bolaning har bir xatti-harakatiga ahamiyat berib borilishi lozim. Bolaning individual xususiyatlaridan kelib chiqqan holda ertakni qabul qilish darajasini muntazam kuzatib borish lozim.

REFERENCES

1. Ahmedova Z. “Ertak terapiya” Toshkent- 2019
2. Nishanova Z.T., Alimova G.F.L., Turg'unboyeva A.G., Asranboyeva M.X. “Bolalar psixologiyasi va psixodiagnostikasi” Toshkent – 2017
3. Бурчик О.В. Групповая сказкотерапия в личностно - ориентированном воспитании детей / О.В. Бурчик // Вестник Житомирского государственного университета имени И. Франка. – 2005 – № 25 – С. 203–205. 2. Вачков И. Сочиняем сказки (сказкотерапевтический тренинг) // Школьный психолог: приложение к газете «Первое сентября» / И. Вачков. 2003.- № 19.- С. 16
4. Гнездилов А.В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина (сказки доктора Балу) / А. В. Гнездилов. - Санкт-Петербург: Речь, 2003. - 290 с.
5. Зинкевич-Евстигеева Т. Практикум по сказкотерапии / Т. Зинкевич-Евстигеева, Т. Грабенко. – СПб.: Питер, 2001 – 315 с.
6. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006 — 160 с.
7. Нартова-Бочавер С.К. Народная сказка как средство стихийной психотерапии // ХРЕСТОМАТИЯ. Сказки народов мира / Под ред. К.М. Нартова. М., Ин-т практической психологии, 1996.