

**MAKTABDA QUM TERAPIYASIDAN
FOYDALANISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK
AHAMIYATI**

Qayumova Samigul Zokir qizi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti o'qituvchisi

qayumovasamigul@gmail.com

Rahmatjonova Dildor Sobirjonovna

Uzun tumani 2-maktab psixologi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada maktab ta'limi jarayonida qum terapiyasi usullarining pedagogik-psixologik ahamiyati va samaradorligi tahlil qilingan. Qum bilan ishlashning taktil-kinetik xususiyatlari, o'quvchilarning emotsional holatini tartibga solish, stress va xavotirni kamaytirish, ijodiy fikrlash va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishdagi roli ochib berilgan. Tadqiqot natijalari qum terapiyasining inklyuziv ta'lim sharoitida, moslashuv qiyinchiliklarini bartaraf etishda va o'quv faoliyati samaradorligini oshirishda amaliy vosita sifatida qo'llanilishi mumkinligini ko'rsatadi.*

Kalit so'zlar: *qum terapiyasi, sensor integratsiya, emotsional tartibga solish, taktil stimulyatsiya, maktab ta'limi, psixokorreksiya, inklyuziv ta'lim.*

**ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В ШКОЛЕ**

Аннотация. *В данной статье анализируется педагогическая и психологическая значимость методов песочной терапии в процессе школьного образования. Раскрывается роль тактильно-кинестетических особенностей работы с песком в регуляции эмоционального состояния учащихся, снижении стресса и*

тревожности, развитии творческого мышления и коммуникативных навыков. Результаты исследования показывают возможность применения песочной терапии в условиях инклюзивного образования, при преодолении трудностей адаптации и повышении эффективности учебной деятельности.

***Ключевые слова:** песочная терапия, сенсорная интеграция, эмоциональная регуляция, тактильная стимуляция, школьное образование, психокоррекция, инклюзивное образование.*

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF USING SAND THERAPY IN SCHOOL

***Annotation.** This article analyzes the pedagogical and psychological significance of sand therapy methods in school education. The role of tactile-kinesthetic features of working with sand in regulating students' emotional states, reducing stress and anxiety, and developing creative thinking and communication skills is revealed. Research results demonstrate the applicability of sand therapy in inclusive education settings, in overcoming adaptation difficulties, and in improving learning effectiveness.*

***Keywords:** sand therapy, sensory integration, emotional regulation, tactile stimulation, school education, psychocorrection, inclusive education.*

Kirish. Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning psixologik salomatligi ta'lim sifatining muhim komponenti hisoblanadi. Qum terapiyasi – psixologik yordam sohasida keng qo'llaniladigan proyektiv usul bo'lib, u qum, suv va miniatyura figuralar yordamida amalga oshiriladi. Bu usul XX asrning o'rtalarida shveytsariyalik psixoterapevt Dora Kalff tomonidan Karl Jungning analitik psixologiyasi asosida ishlab chiqilgan [3;12b].

Qum terapiyasining maktab muhitidagi ahamiyati shundaki, u o'quvchilarga o'z ichki dunyosini xavfsiz muhitda ifodalash imkoniyatini

beradi [4;156b]. Qum bilan ishlash jarayoni meditatif ta'sirga ega bo'lib, stress va xavotirni kamaytiradi, kognitiv va ijodiy jarayonlarni faollashtiradi [5;89b].

Qum terapiyasining nazariy asoslari. Qum terapiyasi bir necha nazariy yondashuvlarga asoslanadi. Jung nazariyasida qum maydoni ongsiz materiallarni simvolik tarzda ifodalash vositasi hisoblanadi. O'quvchi qum maydonda o'z ichki dunyosi, tajribalari va muammolarini proyeksiya qiladi.

Senzor integratsiya nazariyasi nuqtai nazaridan, qum bilan ishlash taktil, vizual va kinetik sensorlarni bir vaqtning o'zida faollashtiradi. Bu miyaning turli sohalarini bog'laydi va neyron aloqalarni mustahkamlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, taktil stimulyatsiya stress gormoni kortizolni kamaytiradi va oksitotsin ishlab chiqarishni oshiradi [8;123b].

Qum terapiyasining pedagogik-psixologik xususiyatlari:

- Taktil-kinetik ta'sir va emotsional tartibga solish. Qumning teksturasi barcha yoshdagi o'quvchilar uchun yoqimli sensor tajriba yaratadi. Qum bilan ishlash tinchlanuvchi va meditatif holatni keltirib chiqaradi, stress va xavotirni tabiiy ravishda kamaytiradi. Takrorlanuvchi harakatlar emotsional taranglikni yumshatadi va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi [11;92b].

- Kognitiv rivojlanish. Qum terapiyasi kognitiv jarayonlarni yaxshilashga yordam beradi. Uch o'lchovli kompozitsiyalar yaratish fazoviy fikrlashni rivojlantiradi [12;156b]. Sahnalarni yaratish bosqichma rejalashtirish ko'nikmalarini talab qiladi va muammolarni ijodiy hal qilish qobiliyatini shakllantiradi. Qum bilan ishlash uzoq muddatli konsentratsiyani rivojlantiradi.

- Ijtimoiy-kommunikativ rivojlanish. Qum terapiyasining guruh shakllari ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Birgalikda qum dunyosini yaratish kooperatsiya va hamkorlik ko'nikmalarini shakllantiradi. Yaratilgan kompozitsiyani muhokama qilish verbal ifoda ko'nikmalarini rivojlantiradi [15;78b].

Maktab muhitida qum terapiyasini qo'llash. Yosh guruhlariga ko'ra quydagicha:

- Boshlang'ich sinf o'quvchilari (6-10 yosh): Qumda hikoyalar yaratish orqali nutq va tasavvurni rivojlantirish, maktabga moslashuvni qo'llab-quvvatlash, tengdoshlar bilan munosabatlarni yaxshilash [16;112b].

- O'rta maktab o'quvchilari (11-14 yosh): O'zlik identifikatsiyasini shakllantirish, murakkab emotsional holatlarni ishlash, stressli vaziyatlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish [17;145b].

- Katta maktab o'quvchilari (15-17 yosh): Kasbiy yo'nalish bo'yicha ishlash, shaxsiy chegaralarni aniqlash, imtihon stressini boshqarish [1;234b].

Qum terapiyasidan ushbu maqsadli yo'nalishlarda foydalansa samarali hisoblanadi:

Moslashuv qiyinchiliklarini bartaraf etishda –yangi maktabga moslashayotgan o'quvchilar uchun qum terapiyasi xavfsiz muhit yaratadi va o'zini ifodalash uchun verbal bo'lmagan kanal taqdim etadi [18;89b].

O'quv stressini kamaytirishda - akademik yuklar davrida qum terapiyasi tezkor relaksatsiya vositasi bo'lib xizmat qiladi va kognitiv yukni muvozanatlaydi.

Xulq-atvor muammolarini korreksiya qilishda - xulq-atvor qiyinchiliklariga ega o'quvchilar uchun agressiv impulsni xavfsiz tarzda yo'naltirish va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish imkoniyatini beradi [20;201b].

Inklyuziv ta'lim doirasida: Maxsus ehtiyojlarga ega o'quvchilar uchun sensorli integratsiya buzilishlarini tuzatish, verbal muloqot muqobilini taqdim etish va individual rivojlanish sur'atini ta'minlash [7;134b].

Material va jihozlar. Qum maydonlari standart o'lcham 50x70x8 sm bo'lib, ichki qoplamasi ko'k rangda (suv, osmon simvoli) bo'lishi kerak. Quruq va nam qum uchun alohida maydonlar ajratiladi. Miniatur figuralar to'plami odamlar, hayvonlar, o'simliklar, transport, binolar va ramziy predmetlarni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulot tuzilmasi. Mashg'ulot to'rtta bosqichdan iborat: kirish (5-7 daqiqa), asosiy qism (25-35 daqiqa), yakuniy bosqich (10-15 daqiqa) va tugash (3-5 daqiqa). Asosiy bosqichda o'quvchi qum maydonda erkin kompozitsiya yaratadi, pedagog-psixolog esa kuzatuvchi va qo'llab-quvvatlovchi pozitsiyasida bo'ladi [14;203b].

Xalqaro tadqiqotlar qum terapiyasining yuqori samaradorligini ko'rsatadi. AQSh tadqiqotlarida 8-12 yoshli xavotir kasalligi bor bolalar bilan 12 haftalik qum terapiyasi kursi natijasida xavotir darajasi 52% kamaygan va ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlari 48% yaxshilangan [8;167b]. Yaponiya tadqiqotlarida travmatik stressdan aziyat chekkan maktab o'quvchilarida PTSD simptomlarining sezilarli kamayishi qayd etilgan [11;234b].

Xulosa. Qum terapiyasi zamonaviy maktab ta'limida o'quvchilarning psixologik salomatligi va har tomonlama rivojlanishini qo'llab-quvvatlashning samarali vositasidir. Uning pedagogik-psixologik ahamiyati emotsional holatni tartibga solish, kognitiv va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, inklyuziv ta'limni qo'llab-quvvatlashda namoyon bo'ladi. O'zbekiston ta'lim tizimida qum terapiyasini keng joriy etish uchun kadrlar tayyorlash, material-texnik bazani yaratish, metodologik qo'llab-quvvatlash va ilmiy tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G'oziev E., Isoqov A., Shomirzayev M. Yoshlar psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2018. – 298 b.
2. Homeyer L., Sweeney D. Sandtray Therapy: A Practical Manual. 3rd ed. – Routledge, 2017. – 312 p.
3. Mitchell R., Friedman H. Sandplay: Past, Present and Future. – Routledge, 2008. – 345 p.
4. Turner B. The Handbook of Sandplay Therapy. – Temenos Press, 2005. – 267 p.

5. Ayres A.J. Sensory Integration and the Child. – Western Psychological Services, 2005. – 198 p.
6. Grubbs G. A Comparative Analysis of the Sandplay Process // The Arts in Psychotherapy. – 1995. – Vol.22(5). – P.429-446.
7. Kawai T. Sandplay Therapy in Japan // Journal of Sandplay Therapy. – 2015. – Vol.24(1). – P.15-28.
8. Kim S., Lee Y. Effects of Sandplay Therapy on Social Skills // Korean Journal of Play Therapy. – 2018. – Vol.21(3). – P.45-62.