

BOLALAR PSIXIK RIVOJLANISHIDA ERTAK TERAPIYANING AHAMIYATI

Djanabaeva Aziza Alisherovna

Qoraqalpog‘iston Respublikasi Xo‘jayli tumani

5-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabi amaliyotchi psixologi

aziza101192@mail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada ertak terapiyasining maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar ruhiyatiga ta’siri tadqiq etiladi. Ertak terapiyasi bolalardagi qo‘rquv, tajovuzkorlik va xavotirni bartaraf etishning samarali usuli sifatida tahlil qilingan. Maqolada ushbu metodning amaliy qo‘llanilishi, uning bola shaxsi shakllanishidagi o‘rni va psixokorreksiya jarayonidagi natijalari yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: Ertak terapiyasi, psixokorreksiya, bolalar psixologiyasi, metafora, emotsional intellekt, agressiya, art-terapiya.

Hozirgi shiddatli axborot asrida bolalar turli xil psixologik bosimlarga duch kelmoqdalar. Bolalarning his-tuyg‘ularini tushunish va ularga to‘g‘ri yo‘nalish berishda ertak terapiyasi eng yumshoq, ammo eng kuchli vositalardan biri hisoblanadi. Ertak terapiyasi — bu shaxsni rivojlantirish, qobiliyatlarni yuzaga chiqarish va ruhiy muammolarni bartaraf etishga qaratilgan amaliy psixologiya yo‘nalishidir. Bolalar uchun ertak shunchaki qiziqarli hikoya emas, balki hayotiy tajriba modeli hisoblanadi. Ular ertak qahramonlari orqali o‘z muammolarini chetdan kuzatish va ularga yechim topish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Ertak terapiyasining samaradorligini o‘rganish maqsadida 5 yoshdan 8 yoshgacha bo‘lgan bir guruh bolalar o‘rtasida amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazildi. Jarayon uch bosqichda tashkil etildi:

Diagnostika bosqichi: Bolalardagi yashirin qo‘rquvlar va ijtimoiy moslashuv muammolari aniqlandi.

Korreksiya bosqichi: Maxsus tanlangan "terapevtik ertaklar" o'qib berildi. Masalan, qorong'ulikdan qo'rqadigan bola uchun "Nurdan qo'rqmaydigan mitti yulduzcha" ertagi yaratildi va muhokama qilindi.

Ijodiy bosqich: Bolalarga ertakning davomini o'ylab topish yoki qahramonni chizish vazifasi berildi.

Olingan natijalar:

O'tkazilgan 10 ta seansdan so'ng quyidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatildi:

Qo'rquv darajasi: Ishtirokchilarning 75% ida tungi qo'rquvlar va yolg'izlikdan cho'chish hissi sezilarli darajada kamaydi.

Ijtimoiy muloqot: Bolalar tengdoshlari bilan nizoli vaziyatlarda "musht" bilan emas, balki "so'z" bilan yechim topishga intila boshladilar (tajovuzkorlikning 40% ga kamayishi).

O'z-o'zini baholash: "Men buni uddalay olmayman" deydigan bolalarda ertak qahramonlari misolida o'ziga bo'lgan ishonch ortdi.

Ertak terapiyasi — bu bola qalbiga boradigan eng qisqa va xavfsiz yo'ldir. Maqolada olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, ushbu metod nafaqat muammoli bolalar bilan ishlashda, balki sog'lom bolalarning emotsional intellektini rivojlantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Ertaklar yordamida bola hayotning qiyin sinovlariga ruhan tayyorlanadi, yaxshilik va yomonlikni farqlashni o'rganadi.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, har bir ota-ona va tarbiyachi ertak terapiyasi elementlaridan foydalanishi bolaning har tomonlama sog'lom shaxs bo'lib yetishishini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Zinkevich-Yevstigneyeva T. D. "Ertak terapiyasi asoslari". — Toshkent, 2021-y.

Vachkov I. V. "Ertak terapiyasi: ertak orqali rivojlanish va psixologik yordam". — Moskva, 2018-y.

Karimova V. M. "Bolalar psixologiyasi". — Toshkent, "O'qituvchi", 2019-y.

Gardner R. "Terapevtik hikoyalar". — London, 2020-y.