

## АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С РАЗЛИЧНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ. РАБОТА С ВНУТРЕННИМИ КОНФЛИКТАМИ И ПОТРЕБНОСТЯМИ

**Мамура Ирматова**

*Преподаватель кафедры дошкольного образования Кокандского  
государственного университета*

**Аннотация:** *Процесс арт-терапии позволяет ребенку актуализировать и осознать свои проблемы, а также увидеть различные пути их решения. В данной статье рассматриваются некоторые вопросы методики проведения Арт-терапии в работе с различными состояниями.*

**Ключевые слова:** *Арт-терапия, происхождение, прототип, различные виды, сакральное искусство, дидактический, эстетический компоненты, терапевтическое воздействие.*

### ART THERAPY FOR VARIOUS CONDITIONS WORKING WITH INTERNAL CONFLICTS AND NEEDS

**Mamura Irmatova**

*Lecturer, Department of Preschool Education, Kokand State University*

**Abstract:** *Art therapy allows children to identify and understand their problems, as well as see various solutions. This article examines some aspects of art therapy methodology for treating various conditions.*

**Key words:** *preschool education, problem-based learning, interactive teaching methods, teacher-educator, pedagogical tasks.*

Эмоциональное развитие ребенка – это богатство его чувств, их разнообразие. Дети радуются, плачут, испытывают страх, печаль. В каждом возрасте наблюдаются нормативные страхи, при благоприятных обстоятельствах жизни они исчезают. Но бывают случаи, когда страхи накапливаются, мешают личностному развитию ребенка и создают для него адаптационные, невротические и другие проблемы. Когда эмоциональное состояние становится патологическим, необходима специальная коррекционная работа.

Одним из эффективных методов работы с проблемами страха у детей является арт-терапия. Арт-терапия - это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности. Творческий процесс является главным терапевтическим механизмом, позволяющим в особой символической форме перестроить конфликтную травмирующую ситуацию, найти новую форму ее разрешения.



Через рисунок, игру, сказку арт-терапия дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания, способствует повышению самооценки, расслаблению и снятию напряжения и, конечно же, помогает в развитии творческих способностей. Арт-терапевтические методики позволяют погружаться в проблему страха на столько, на сколько ребенок готов к ее переживанию.

Сам факт получения задания нарисовать страх организует деятельность детей и мобилизует их на борьбу со своими страхами. Весьма непросто начать рисовать страхи. Нередко проходит несколько дней, пока ребенок решится приступить к выполнению задания. Так преодолевается внутренний психологический барьер – страх страха. Решиться рисовать – это значит непосредственно соприкоснуться со страхом, встретиться с ним лицом к лицу и целенаправленным, волевым усилием удерживать его в памяти до тех пор, пока он не будет изображен на рисунке. Вместе с тем осознание условности изображения страха на рисунке уже само по себе способствует уменьшению его травмирующего звучания. В процессе рисования объект страха уже не представляет собой застывшее психическое образование, поскольку сознательно подвергается манипуляции и творчески преобразуется как художественный образ.

Проявляющийся при рисовании интерес постепенно гасит эмоцию страха, заменяя ее волевым сосредоточением и удовлетворением от выполненного задания. Незримую поддержку оказывает и сам факт участия психолога, давшего это задание, которому можно затем доверить свои рисунки и тем самым как бы освободиться от изображенных на них страхов.

Процесс арт-терапии позволяет ребенку актуализировать и осознать свои проблемы, а также увидеть различные пути их решения.

### Библиографический список

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан» // Собрание Законов Республики Узбекистан. – Ташкент, 2017. С. 39.

2. Указ Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 года № УП-4947 «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан». Сборник юридических документов Республики Узбекистан. 2017, № 6, ст.

3. Выступление Президента Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёева на 72-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН 19 сентября 2017 года. – США, 2017г.

4. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 16 августа 2001 года № 343 «Об утверждении государственного образовательного стандарта высшего образования».



5. Хидаева Д.Э., Базарова О.Н. Роль проблемно-ориентированного обучения в современной системе образования как одна из эффективных форм подготовки будущих квалифицированных специалистов // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее. – Пенза, 2018. – С. 145-147.

6. 3DNews Обзор 10 программ для ведения заметок. – URL: <https://3dnews.ru/1014032/obzor-10-programm-dlya-zametok> (дата обращения: 04.03.2023).

7. Сомова Э.С., Сажина Н.М. Применение модели 4C/ID в системе высшего образования // Современное состояние и перспективы развития современной науки: сборник статей Международной научно-практической конференции (21 ноября 2022 г.). – Петрозаводск: МЦНП «Новая наука», 2022. – С. 12-16.