



K.R.SUVANOVA

**SAN'AT BILAN YASHASH VA
RUHIY BARQARORLIKKA ERISHISH**

K.R.SUVANOVA

**SAN'AT BILAN YASHASH VA
RUHIY BARQARORLIKKA ERISHISH**
Uslubiy qo'llanma

**“Bilig-ilmiy faoliyat” nashriyoti
Samarqand – 2023**

UDK: 347.782

BBK: 85.1

K.R.Suvanova. San'at bilan yashash va ruhiy barqarorlikka erishish. Uslubiy qo'llanma. Samarqand: 2023. 52 bet.

Ushbu qo'llanmada professor-o'qituvchilarning hissiy zo'riqishni oldini oluvchi sog'lom-ruhiy muhit yaratish, o'zaro hurmatga asoslangan mehr madaniyatini singdirish maqsadida ishlab chiqildi. Pedagog-o'qituvchilarning hissiy zo'riqishini oldini oluvchi sog'lom-ruhiy muhit yaratish, o'zaro hurmatga asoslangan mehr madaniyatini singdirish ishlarini olib borish, professor-o'qituvchilarni darsdan rohatlanish, diqqatni bir joyga jamlash, tasavvurini kengaytirish, o'z ijodiga ishonish, ijodiy natijalari orqali vaqtni chog' o'tkazish, qo'lidan kelgan barcha narsalar uchun minnatdorchilik his ettirish uchun ishlab chiqilgan. Uslubiy qo'llanmadan umumta'lim maktablari pedagoglari, PYMO'MM markazi professor-o'qituvchilari, malaka oshirish tinglovchilari hamda qiziquvchilar foydalanishlari mumkin.

Taqrizchilar:

Sh.N.Mustafayev, pedagogika fanlari
doktori,dotsent

Yuldosheva S, Samarqand
VPYAMO'MM dosenti

ISBN: 978-9910-9973-9-6

Uslubiy qo'llanma Samarqand viloyati PYMO'MM Ilmiy kengashining 2023-yil 23-iyundagi 3-sonli yig'ilish qarori bilan nashr etishga ruxsat berilgan.

© K.R.Suvanova
© "Bilig-ilmiy faoliyat" nashriyoti

Kirish

Pedagog o'qituvchining kasb standartlari ularga qo'yiladigan talablar kuchayotganligi o'qituvchi shaxsining hissiy fazilatlariga jiddiy talablar qo'yiladi. Shu bilan birga, o'qituvchining pedagogik faoliyati turli xil stressli vaziyatlar va hissiy reaksiyaning kuchayishi ehtimoli bilan bog'liq bo'lgan turli omillar bilan to'la. Emotsional zo'riqishning mavjudligi ayniqsa turli yosh xususiyatga ega o'qituvchilarda namoyon bo'ladi. Pedagogik faoliyatning keskin vaziyatlari ularning sodir bo'layotgan voqealarni baholashda nomukammalligini, pedagog-o'qituvchilarga nisbatan impulsiv xatti-harakatlarni keltirib chiqaradi, tashabbuskorlik yo'qligi, passivlik va o'zlarining kasbiy yaroqsizligini his qilish kabi shaxsiy xususiyatlarning shakllanishiga yordam beradi. Ba'zi hollarda hissiy stress juda muhim nuqtaga uchrashi mumkin.

Kasbiy faoliyatda ortiqcha hissiy stressni bartaraf etishda san'at orqali o'qituvchining hissiy madaniyati darajasini oshirish bo'yicha tizimli ishlar muhim rol o'ynaydi. Emotsional madaniyatning eng muhim ko'rsatkichlari o'qituvchining hissiy barqarorligi, empatiyasi va hissiy moslashuvchanligining yuqori darajada rivojlanganligidir.

Shu munosabat bilan pedagog-o'qituvchilarda emotsional barqarorlik va o'z-o'zini tartibga solish mexanizmlarini shakllantirishda san'at imkoniyatlarini o'rganish nihoyatda dolzarb muammoga aylanib bormoqda.

Tasviriy san'at – (izoterapiya) rasmning barcha turlari, mozaikalar, kollajlar, bo'yash, ranglar bilan ishlash, modellashtirishning barcha turlari, fotosuratlar va boshqa ko'plab narsalar mavjud. Bu juda ko'p sonli texnika va texnologiyaga ega bo'lgan eng rivojlangan yo'nalish. Aynan chizilgan rasmdan boshlab psixoterapevtik yo'nalish sifatida art terapiya tarixi boshlanadi. Tor ma'noda aytadigan bo'lsak, art-terapiya – bu tasviriy san'atga asoslangan chizma terapiyasi (izoterapiya) hisoblanadi. O'qish va ijtimoiy moslashishda qiyinchiliklarga duch kelgan bolalar va o'smirlar orasida nevrotik va psixosomatik kasalliklarni aniqlash va

tuzatish uchun mashhurdir. Bu jarayon rasm chizgan insonning hissiy holatini ifodalaydi.

Ko'p odamlar rasm chizishdan qo'rqishadi, shuning uchun psixolog mashg'ulotlarida ko'pincha quyidagi so'zlarni eshitadilar: "Men chizolmayman!".

Bu ko'pincha maktabdan boshlab o'z faoliyatimizni doimiy ravishda baholashga odatlanib qolganligimiz bilan bog'liq. Art-terapiya sizning his-tuyg'ularingizni ifoda etish, o'zingiz haqingizda rasm chizish orqali aytib berish uchun kerak va buning uchun qo'lingizda cho'tkani qanday tutishni o'rganish kifoya. Bu yo'nalishda rasm chizish qobiliyati bo'lishi shart emas.

Pedagog-o'qituvchilarining hissiy zo'riqishini oldini olishda san'atning imkoniyatlari

San'atning shaxsga ta'siri asosan uch darajada amalga oshiriladi. **Birinchi daraja** (psixofizik) vizual, eshitish va boshqa retseptorlarning faollashishi, so'ngra tananing fiziologik va biologik ritmlarining o'zgarishi bilan tavsiflanadi. **Ikkinchi daraja** (psixologik) birinchisidan emotsional-irodaviy tuzilmalarga ta'siri, ya'ni psixologik faoliyatni yoki aksincha, tananing aqliy bo'shashishiga yordam beradigan ta'siri bilan farq qiladi. **Uchinchi daraja** (ijtimoiy-psixologik) shaxsni o'zgartirish va uyg'unlashtirish, shuningdek, ekzistensial shaxs tuzilmalarini shakllantirish maqsadida san'atning shaxsga ta'sirini o'z ichiga oladi.

San'atning kompensatsion funksiyasi quyidagicha zamonaviy ko'rinishga ega: san'at inson tomonidan bir xildagi kundalik hayot uchun tasalli va kompensatsiya vositasi sifatida qabul qilinadi. Ushbu qoida kompensatsion funktsiyaning aspektlarini tasniflash bilan qo'llab-quvvatlanadi, jumladan: chalg'ituvchi (ko'ngilochar), tasalli beruvchi va aslida kompensatsiya qiluvchi (insonning ma'naviy uyg'unligiga hissa qo'shadigan) jarayondir. Masalan san'atning kompensatsion funksiyasi har doim olimlarni qiziqtirgan. Insoniyat sivilizatsiyasining boshlanishida odamlar musiqaning inson farovonligiga ta'siri haqida o'ylashgan. Platon, Pifagor, Aristotellarning musiqaning shifobaxsh xususiyatlari haqidagi qarashlari ma'lum. Qadimgi Hindistonda donishmandlar ovoz ideal tabiiy asbob sifatida aqlning pozitsiyasini ifodalaydi va odamni to'g'ri yo'lga boshlaydi deb ishonishgan. O'rta asrlarda bemorning temperamenti va musiqaning u yoki bu xarakterini afzal ko'rishi o'rtasida turli munosabatlarni o'rnatish bo'yicha tadqiqotlar olib borildi.

Biroq, san'at psixotexnikasi usullarining jadal rivojlanishi faqat XX asrda boshlangan Bexterev tomonidan 1913-yil Rossiyada musiqiy va terapevtik effektlarni o'rganish bo'yicha qo'mita tashkil etilgan bo'lib, uning tarkibiga taniqli shifokorlar va musiqa olamining vakillari

kirgan. Musiqaning inson tanasining turli tizimlariga ijobiy ta'siri aniqlandi: yurak-qon tomir, nafas olish, markaziy asab tizimi. Ma'lum bo'lishicha, san'at bilan muloqotda bo'lgan ijobiy his-tuyg'ular psixosomatik jarayonlarga terapevtik ta'sir ko'rsatadi, insonning psixo-emotsional stressiga hissa qo'shadi, uning zaxira kuchlarini safarbar qiladi, san'at, fan va umuman hayotning barcha sohalarida ijodkorlikni belgilaydi.

Yevropada esa XX asr boshlariga kelib, ruhiy kasalliklari bo'lgan bemorlarni davolashda tasviriy san'atdan foydalanish keng tarqaldi. Kasalliklarni yengish, tiklanish va reabilitatsiya jarayonlarini tezlashtirishda badiiy ijoddan foydalanish tajribasi A.Xillning "Tasviriy san'at kasalliklarga qarshi" (1945) kitobida bayon etilgan. U terapevtik ta'sir vositasi sifatida tasviriy san'at bilan bog'liq holda Yevropa fan va amaliyotiga "art terapiya" atamasini kiritdi.

1940-yillarda art-terapiya Z.Freyd va K.Yunglarning psixoterapevtik amaliyotida ruhiy kasal odamni vizual faoliyatga kiritish orqali terapevtik ta'sir sifatida qo'llanilgan. Art-terapevtik yo'nalishning terapevtik ta'siri an'anaviy psixoanaliz g'oyalari yordamida asoslanadi. K.Yung asosiy intrapsixik konfliktlarni aniqlab, ularni badiiy, badiiy faoliyat orqali ifodalagandan so'ng bemor o'z aqliy faoliyatini mustaqil tartibga solib, yashirin imkoniyatlarni ochib bera oladi, deb hisoblagan [4]. Shunday qilib, art-terapevtik ta'sirning mohiyati shundan iboratki, psixoterapevt yordamida turli xil san'at va badiiy amaliyot vositalari yordamida hissiy travmatik vaziyat o'zining tashqi ifodasini topadi, katartik oqimga olib keladi, buning natijasida bemorning ahvoli yengillashadi.

Art-terapiyaning zamonaviy ta'rifi ushbu kontseptsiyani chizish, modellashtirish, musiqa, fotografiya, filmlar, kitoblar, aktyorlik, hikoyalar yaratish va boshqalar kabi davolash va psixokorreksiya uchun badiiy texnika va ijodkorlikdan foydalanadigan psixoterapiya usuli sifatida izohlaydi.

Nazariy adabiyotlarni o'rganish pedagog-o'qituvchilarini san'at va badiiy faoliyat bilan tanishtirish, o'z-o'zini ifoda etishning badiiy va

ijodiy usullarini egallash hissiy stressni o'z-o'zini tartibga solishning individual usullarini ishlab chiqish imkonini beradi, deb taxmin qilish imkonini berdi.

O'qituvchilik kasbi juda ko'p hissiy toliqishlar talab qiladi, degan xulosaga kelishimiz mumkin. O'qituvchining kasbiy mahorati, albatta, o'qituvchining hissiy madaniyatini o'z ichiga oladi, shuning uchun o'qituvchilarga hissiy holatlarni o'z-o'zini boshqarishni o'rgatish kerak. Afsuski, o'qituvchilarni psixologik qo'llab-quvvatlash markazlari hayotimizda kamdan-kam uchraydigan hodisa, bu murakkab muammoni hal qilish butunlay o'qituvchilarning o'z qo'lida. Shu maqsadda **“Art of liveng” (san'at bilan yashash va ruhiy barqarorlikka erishish)** bo'yicha maqsadli kurs tashkil qilindi.

Dasturning maqsadi professor-o'qituvchilarning hissiy zo'riqishni oldini oluvchi sog'lom-ruhiy muhitni yaratish, o'zaro hurmatga asoslangan mehr madaniyatini singdirish va kundalik hayotda qo'llay olish va hayot go'zalligini san'at orqali his qilish.

Professor-o'qituvchilarni hissiy taranglikni o'z-o'zini tartibga solish hissiy zo'riqishni oldini oluvchi usullari bilan tanishtirish. Dastur 18 soatga mo'ljallangan, o'qituvchilardan turli emotsional holatlarga mos keladigan musiqa ohanglarini tinglash va rasm chizish taklif qilindi. Bu holda maqsad muayyan muammolarni tuzatishga va yangi, uyg'un natijalar va ma'nolarga erishishga hissa qo'shishi kerak bo'lgan ma'lum bir hissiy, shu jumladan estetik tajriba edi.

Art-terapiyaning eng keng tarqalgan turlaridan biri bu izoterapiya (chizma terapiyasi). Chizish - bu hissiyotlarga, istaklarga, orzularga yo'l ochadigan, turli vaziyatlarda munosabatlarni tiklaydigan va ba'zi qo'rqinchli, yoqimsiz, shikastli tasvirlar bilan og'riqsiz aloqa qiladigan ijodiy harakatdir. Biz o'qituvchilarni o'zlarining hissiy holatini rasm chizish orqali ifodalashni taklif qildik. Birinchidan, oddiy materiallar tanlandi (qalamlar, flomasterlar, akril bo'yoqlari).

San'atning tarbiya vositasi sifatidagi o'ziga xos nafis xususiyatlari, mazmun, shakl va tarbiyaviy imkoniyatlari olimlarni

doim qiziqtirib kelgan. Bu borada Abu Nasr Forobiy, Al-Xorazmiy, Ibn Sino, Abdurahmon Sa'diy, Fitrat, Muhiddin qori Yoqubov, Shokir Sulaymon, Rajabzoda, Abu Rayxon Beruniy, Abu Abdullo Muhammad Ibn Muso al-Xorazmiy, Abu Nasr al-Forobiy, Abu Ali Ibn Sino, Platon, Pifagor, Aristotel, A.Xill, K.Yung va boshqalar o'z asarlarida qimmatli fikrlarni bayon etganlar.

O'zbekiston pedagog olimlari M.Ismoilova, Sh.Olimov, M.Mahmudov, K.Risqulova, M.Maxmudova, U.Mahkamov, O.Musurmonova, S.Nishonova, X.Ibragimov, Sh.Rayemov, Sh.Mustafayev, S.Romanova, D.Ro'ziyeva, Q.Quronboyev, S.Yuldasheva, Z.Qosimova, N.Shodiyev, Sh.Qurbonov, A.Hasanov, Q.B.Panjiyev, S.X.Fayzullina va boshqalarning tadqiqotlarida yoshlarni badiiy, estetik tarbiyalash masalalari tadqiq qilingan.

Xorijiy mamlakatlar olimlaridan hozirgi vaqtda pedagogik qo'llab-quvvatlash nazariyasi faol rivojlanmoqda psixologlar, sotsiologlar, o'qituvchilarning kasbiy rivojlanish qonuniyatlari, mazmuni, jarayoni va muammolarini ochib beruvchi fundamental ishlari (S.I.Arxangelskiy, A.P.Belyaeva, A.A.Verbitskiy, T.B.Grebenyuk, A.M. Novikov, X.Ya.Saigushev, V.A.Slastyonin, N.K. Sergeev va boshqalar); san'at va badiiy ijod psixologiyasi va pedagogikasi (J.T.C.Vigotskiy, A.N.Leontiyev, M.E.Markov, A.A.Melik-Pashaev, B.M.Nemenskiy va boshqalar); shaxsga yo'naltirilgan ta'lim g'oyalari (E.V.Bondarevskaya, V.V.Serikov, I.S.Yakimanskaya); pedagogik yordamning mohiyati va mexanizmlari (E.A.Aleksandrova, I.A.Lipskiy, M.I.Rojkov, A.L.Umanskiy, S.N.Chistyakova, M.V.Shakurova va boshqalar) o'quvchilarga, o'qituvchilarga, ota-onalarga ijtimoiy, psixologik, shaxsiy qiyinchiliklarni yengishda yordam berishni ta'minlaydigan pedagogik faoliyat tizimi bo'yicha G.L.Bardye, M.R.Bityanova va boshqalar) pedagogik yordam bo'yicha O.S.Gazman, N.B.Krilova, N.X.Mixaylova, S.D.Polyakov, S.M.Yusfin, E.A.Aleksandrova, T.V.Anoxin, V.P.Bederxanova, O.S.Gazman, N.B.Krylova, T.A. ertsalova, N.N.Mixaylova, S.D.Polyakov, G.I.,I.V.Rogaleva, T.I.V., F.M.F. I.S. Yakimanskaya va boshqalar

tomonidan tadqiq qilingan.

Dunyo miqyosida san'atning tarbiya vositasi sifatidagi o'ziga xos nafis xususiyatlari, mazmun, shakl va tarbiyaviy imkoniyatlari, yoshlarning musiqa, rassomlik, adabiyot, teatr va san'atning boshqa turlariga qiziqishlarini oshirish, qobiliyatlarini namoyon qilish uchun zarur sharoitlar yaratish, ma'naviy axloqiy tarbiyaning artpedagogik mexanizm va vositalarini aniqlashga qaratilgan tadqiqotlar amalga oshirilmoqda. Xususan, san'at va pedagogikani o'zida mujassam qilgan artpedagogik dasturlar ishlab chiqish, yoshlarni badiiy, estetik tarbiyalash masalalari, globallashtirish, "ommaviy madaniyat"ning yoshlar ma'naviyatiga ta'siri, talaba-yoshlarni artpedagogika vositasida tarbiyalash masalalariga bag'ishlangan tadqiqotlar natijalari muhim ahamiyatga ega. Shuning bilan birgalikda oliy ta'lim muassasalari talabalarini tarbiyalashning artpedagogik texnologiyalarini takomillashtirish hamda oliy ta'lim tizimini modernizatsiyalashning artpedagogik asoslarini takomillashtirish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Yangi O'zbekistonda o'tkazilayotgan chuqur ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy islohotlar yoshlarning, ayniqsa, talaba-yoshlarni yuksak ma'naviy-axloqiy qadriyatlar ruhida tarbiyalash, ta'lim tizimini insonparvarlashtirish, mamlakatimizda yoshlar tarbiyasiga, ularning ma'naviy-axloqiy kamolotiga katta e'tibor berilmoqda. Mafkuraviy kurash kuchayib borayotgan hozirgi davrda ma'naviy tarbiyaning naqadar muhim rol o'ynashi "Uzluksiz ma'naviy tarbiya Konsepsiyasi"da yaqqol ochib berilgan. Mamlakatimizda san'atning tarbiya vositasi sifatidagi roli aholining keng qatlamlari, avvalambor, yoshlar o'rtasida Vatanga muhabbat va sadoqat, insonparvarlik fazilatlarini tarbiyalash, milliy urf-odat, an'ana va qadriyatlarning hayotimizdagi o'rni, go'zalligi va ahamiyatini har tomonlama ochib berishi suhbat va uchrashuvlar, madaniy-ma'rifiy tadbirlarda o'z tasdig'ini topdi. "Mamlakatimizni yangilash va modernizatsiya qilishning bugungi yangi bosqichida madaniyat va san'atning hayotimizdagi o'rni va ahamiyatini oshirish, yosh avlodimizni milliy va

umuminsoniy qadriyatlar, ona yurtga mehr va sadoqat ruhida tarbiyalash” vazifalari belgilanib, bu borada oliy o‘quv yurtlarida ma’naviy-axloqiy tarbiyaviy ishlar, ma’naviy-ma’rifiy tadbirlarda artpedagogik texnologiyalardan foydalanish metodikasini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish hamda ilmiy asoslashni taqozo etmoqda.

“O‘n beshinchi asrda Sohibqiron Amir Temur bobomiz asos solgan va uning munosib avlodlari davom ettirgan muhtasham saltanat, yurtimizda ikkinchi Uyg‘onish, ya’ni ikkinchi Renessans davrini boshlab berdi. Bu davrda Qozizoda Rumi, Mirzo Ulug‘bek, G‘iyosiddin Koshiy, Ali Qushchi singari benazir olimlar, Lutfiy, Sakkokiy, Hofiz Xorazmiy, Abdurahmon Jomiy, Alisher Navoiy, Bobur Mirzo kabi mumtoz shoir va mutafakkirlar maydonga chiqdi. Sharofiddin Ali Yazdiy, Mirxond, Xondamir kabi tarixchilar, Mahmud Muzahhib, Kamoliddin Behzod singari musavvirlar, ko‘plab xattot va sozandalar, musiqashunos va me’morlarning shuhrati dunyoga yoyildi”. Ushbu fikrda mamlakatimizda ikkinchi Renessansning barpo etilishida ilm-fan bilan birga, she’riyat, musavvirlik, sozandachilik, musiqashunoslik, me’morchilik san’at turlari va san’at namoyondalarining hal qiluvchi roli alohida ta’kidlangan. Bu esa san’atning yoshlar ta’lim va tarbiyasidagi rolini tubdan takomillashtirishni kun tartibiga qo‘ydi.

Mamlakatimizda san’atning tarbiya vositasi sifatidagi roli aholining keng qatlamlari, avvalambor, yoshlar o‘rtasida Vatanga muhabbat va sadoqat, insonparvarlik fazilatlarini tarbiyalash, milliy urf-odat, an’ana va qadriyatlarning hayotimizdagi o‘rni, go‘zalligi va ahamiyatini har tomonlama ochib berishi suhbat va uchrashuvlar, madaniy-ma’rifiy tadbirlarda o‘z tasdig‘ini topdi. Bu empirik natijalar san’atning ta’lim-tarbiyadagi rolini tadqiq qilish naqadar dolzarbligini ko‘rsatib turadi.

Dunyoning yetakchi oliy ta’lim muassasalari va ilmiy markazlarida yoshlarni san’at orqali tarbiyalashning metodologik va texnologik asoslarini takomillashtirish, san’at va pedagogika

integratsiyasining artpedagogik mezon va darajalarini ishlab chiqishni taqozo qiladi. Zero, san'at konsepsiyalarining metodologik tahlili, san'atning pedagogik mohiyatini o'rganish natijalari uning talaba-yoshlarning "ommaviy madaniyat"ga qarshi mafkuraviy immunitetini mustahkamlab, artpedagogikaning yangi modellarini yaratish va amaliyotga tatbiq etishga xizmat qiladi.

Dunyo mamlakatlarining modernizatsiyalashuv tajribalarini o'rganish ushbu jarayonlarning besh yondashuv asosida amalga oshishini ko'rsatadi. Dixotomik yondashuvda modernizatsiya jarayoni shu paytgacha an'anaviy bo'lib kelgan odatiy holatdan yangi, zamonaviy holatga o'tish deb qaraladi. Sivilizatsiyaviy yondashuv yangilanish zamonaviy tamaddunning yoyilib borishi nuqtai nazaridan talqin etiladi. Instrumental yondashuvda esa yuqoridagilardan farqli o'laroq, o'zgarish vositalari va usullari nuqtai nazaridan talqin etiladi. Mental yondashuvda yangilanish, zamonaviylashuv dunyoqarash va ma'naviyatning transformatsiyasi nuqtai nazardan talqin etiladi. Modernizatsiyaga tarixiy jihatdan yondashuv esa tarixiy taraqqiyot, keskin o'zgarishlar nuqtai nazaridan talqin etiladi.

Modernizatsiyaning manbai, harakatga keltiruvchi kuchi nuqtai nazaridan qaralganda uning organik (modernizatsiyani o'zining ichki resurslari hisobidan o'tkazish) va noorganik (transformatsiyani tashqi davlatlar ishtirokida amalga oshirish) shakllari ko'zda tutiladi.

Dunyo tajribasida ta'lim tizimining modernizatsiyasi jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy ehtiyojlarini, uning malakali kadrlarga, shaxsning esa sifatli ta'lim olishga bo'lgan talabini qondirish, ta'lim tizimini barqaror rivojlanishini ta'minlash maqsadida mavjud mexanizmning qayta ishlab chiqilishi yoki takomillashtirilishini anglatadi. Shu bois hozirgi sharoitda oliy ta'lim tizimini modernizatsiyalashning ustuvor yo'nalishlari sifatida:

- elektron axborot-ta'lim resurslarini yaratish;
- o'qitishning mavjud va yangi texnologik shakllarini o'zaro muvofiqlashtirish;
- o'quv hamda mutaxassislik fanlari asoslarining talabalar

tomonidan mustaqil o'zlashtirilishi uchun qulay pedagogik va texnologik shart-sharoitlarni vujudga keltirish ko'zda tutiladi.

O'zbekistonda Oliy ta'lim tizimi modernizatsiyasi jahon tajribasining o'zini oqlagan yutuqlarini o'zida mujassam etgan holda o'ziga xos, konseptual negizda, milliy qadriyatlar, ma'naviy asoslarni tiklash, "Milliy tiklanishdan - milliy yuksalish sari", deb belgilangan milliy g'oyani, Uchinchi Renessansni ro'yobga chiqarish maqsadlari bilan hamohang amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan ilgari surilgan beshta muhim tashabbus, ma'naviyat va ma'rifat sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar oliy ta'lim tizimini modernizatsiya qilishning tarbiyaviy innovatsiyalari sifatida namoyon bo'lmoqda.

Bu innovatsiyalar jahon pedagogikasidagi muhim innovatsiya - STEAM bilan chambarchas bog'langan. Agar ushbu qisqartmani yoysak, quyidagilarni olamiz: STEAM bu — S — science, T — technology, E — engineering, A — art va M — math. Ingliz tilida bu shunday bo'ladi: tabiiy fanlar, texnologiya, muhandislik, san'at va matematika. STEAM yondashuvining eng mashhur namunasi — Massachusetts Texnologiya Instituti (MIT). Ushbu dunyo universitetining shiori «Mens et Manus» (Aql va qo'l). STEAM yondashuvining biz uchun asosiy ikki jihati, bunda talabalar ta'lim jarayonida mavzularni muvaffaqiyatli o'rganishi uchun ham miyani, ham qo'llarini ishlatadilar. Bu nazariya va amaliyotni birlashtirishning mantiqiy natijasi bo'ldi. STEM Amerikada fan, texnologiya, muhandislik va matematika kabi fanlarni birlashtirish asosida shakllandi. Keyinchalik Art qo'shib, STEAM mukammal shakllandi.

Agar biz an'anaviy ta'limning asosiy maqsadi bilimlarni o'rgatish va bu bilimlardan fikrlash va ijod qilish uchun foydalanish bo'lsa, STEAM talabalar olgan bilimlarini haqiqiy kompetensiyalar bilan birlashtirishga o'rgatadi. Bu talabalarga nafaqat ba'zi bir g'oyalarga ega bo'lish, balki ularni amalda qo'llash va amalga oshirish imkoniyatini beradi. Ya'ni ishlatilishi mumkin bo'lgan bilimgina haqiqatan ham qadrlidir. Bu yondashuv samaradorligi professor

M.Quronovning “Amal qilinmaydigan bilimning foydasi 0 ga teng”, - degan xulosasi bilan ham tasdiqlash mumkin. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, STEAM yondashuvi artpedagogik nuqtai nazaridan boy imkoniyatlarga ega. Unda talabalarni ijodiy tajribalar o'tkazishga, modellar tuzishga, mustaqil ravishda musiqa va filmlar yaratishga, o'z g'oyalarini haqiqatga aylantirishga va yakuniy mahsulotni yaratishga undaydi.

Yoshlarning musiqa, rassomlik, adabiyot, teatr va san'atning boshqa turlariga qiziqishlarini oshirishga, iste'dodlarini yuzaga chiqarish, ularni jismoniy chiniqtirish, sport sohasida qobiliyatlarini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratish, aholi va yoshlar o'rtasida kompyuter texnologiyalari va internetdan samarali foydalanishni tashkil etish, shuningdek yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish, ular o'rtasida kitobxonlikni keng targ'ib qilish hamda xotin-qizlarni ish bilan ta'minlash bo'yicha tizimli ishlarni tashkil etishga ko'maklashish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senati Kengashining qarorida beshta muhim tashabbusning birinchisi yoshlarning musiqa, rassomlik, adabiyot, teatr va san'atning boshqa turlariga qiziqishlarini oshirish, iste'dodini yuzaga chiqarish sifatida belgilangan.

Yoshlarning musiqa, rassomlik, adabiyot, teatr va san'atning boshqa turlariga qiziqishlarini oshirish, iste'dodini yuzaga chiqarish borasida:

- mamlakatimizda o'sib, voyaga yetayotgan yosh kelajak avlodni har taraflama mukammal tarbiyalash, musiqa, rassomlik, adabiyot, teatr va san'at sohasida iqtidorli yoshlarni izlab topish;

- iste'dod va mahoratlarini namoyish etishlariga ko'maklashish hamda ijodiy va badiiy to'garaklar tashkil etish;

- iqtidorli va iste'dodli yoshlar to'g'risida ma'lumotlar bazasini yaratish;

- yoshlarning ma'naviy olamini boyitish;

- yoshlarga ijod va bilim cho'qqilarini egallashi uchun ko'mak berish; ularni madaniyat sohasidagi erishayotgan yutuqlarini qo'llab-

quvvatlash;

- iste'dod va salohiyatlarini ro'yobga chiqarishlari uchun keng imkoniyatlar yaratish;

- yoshlar tomonidan yaratilgan istiqbolli g'oya va loyihalarni hayotga tatbiq etilishiga ko'maklashish;

- ommaviy yoshlar aksiyalari, bayramlar, festivallar, ommaviy tanlovlar, forumlarni tashkil etish va o'tkazish dasturlari, loyihalarini ishlab chiqish va amalga oshirishda yaqindan ishtirok etish;

- madaniyat sohasida yuqori malakali kadrlar zahirasi tayyorlash;

- yoshlarning qiziqishlari bo'yicha hamkorlikda faoliyat yuritish imkoniyatini yaratish vazifalari belgilab berildi.

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligiga o'z tizimida "Besh muhim tashabbus"ning tegishli yo'nalishlari bo'yicha belgilangan vazifalarni amalga oshirishga mas'ul ekanligi belgilab qo'yildi.

Oliy ta'lim tizimini modernizatsiyalash tushunchasi ("modernizatsiya" fransuzcha moderne so'zidan olingan va "eng yangi", "zamonaviy" degan ma'noni anglatadi) biror narsani yangilash, unga zamonaviy tus berish, uni zamon talablariga muvofiq holda isloh qilish, o'zgartirish, degan mazmuni anglatadi. Shu ma'noda bizning tadqiqotimizda oliy ta'lim tizimini modernizatsiyalash bu – odatda an'anaviy yoki eski tizimni o'zgartirish orqali yangi, zamonaviy oliy ta'lim tizimiga o'tish jarayoni sifatida talqin qilinadi.

Modernizatsiya nazariyasining shakllanishida T.Parsons, E.Shilz kabi olimlarning izlanishlari nazariy asos bo'lib xizmat qilgan. Modernizatsiya nazariyasi jahon ijtimoiy taraqqiyoti bilan birga doimiy evolyutsion rivojlanishdagi ta'limot hisoblanadi.

Dunyoning rivojlangan mamlakatlari oliy ta'lim tizimlarini modernizatsiyalash yo'lidan borishmoqda. Ular bu vazifani amalga oshirishda mamlakat iqtisodiyoti rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari, farovonlik talablari, milliy tarbiya va asrlar davomida to'plangan ilg'or va ommaviy tajribalarga tayanishmoqda. Bu esa o'z

navbatida oliy ta'lim modernizatsiyasi uchun juda muhim ahamiyat kasb etadigan ijtimoiy muhit barqarorligi, bag'rikenglik, tinchlik va hamkorlik o'rnatilishi, yoshlar siyosatiga ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi. Zero, har qanday modernizatsiya mamlakat yoshlarining intellektual boyligi, ijtimoiy-kasbiy kompetensiyalari, ma'naviy-ma'rifiy qo'llab-quvvatlanishiga tayanib qaror topadi va rivojlanadi. Shu ma'noda mamlakatda oliy ta'lim tizimini modernizatsiyalash, dunyo yoshlari bilan bimalol raqobatlasha oladigan yosh mutaxassis kadrlarni "Milliy tiklanishdan milliy yuksalishga" g'oyasi asosida tarbiyalash mexanizmini takomillashtirish va hayotga tatbiq qilishda mamlakatimiz tanlagan yo'l - O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha "Harakatlar strategiyasi" dasturilamal vazifasini o'tamoqda

Xulosa qilib shuni ta'kidlaymizki, art-terapiya psixolog yoki psixoterapevtning faoliyat sohasidir. Ideal holda, bunday mutaxassis ikkita ta'limga ega bo'lishi kerak: psixologik (yoki tibbiy) va badiiy. Biz o'z ishimizda badiiy terapiya usullaridan ko'ra ijodiy vazifalar sifatida foydalandik, ular psixokorreksiya usullari va usullari sifatida emas, hissiy zo'riqishni oldini oluvchi sog'lom-ruhiy muhitni yaratish, balki o'qituvchilarni badiiy ijod orqali hissiy taranglikni o'z-o'zini tartibga solishning individual usullarini shakllantirish uchun o'ziga xos rag'batlantiruvchi vosita sifatida ishladik. Darslarning boshida professor-o'qituvchi bu badiiy asar yaratish emas, balki ularning hissiy holatini chiziq, rang, harakat, orqali o'tkazish ekanligini tushunish juda qiyin edi. Mashg'ulotlar jarayonida biz ularni badiiy ijodkorlik ularning imkoniyatlarini va atrofdagi voqelikni anglash yo'li ekanligini tushunishga olib keldik. Shuning uchun san'at ruhiy, stressli vaziyatlarni bartaraf etish, hissiy zo'riqishni oldini oluvchi sog'lom-ruhiy muhitni yaratish samarali vositasi deb hisobladik va ayrimlari bilan tanishib chiqishingizni tavsiya qilamiz.

Art-terapiyaning shakl va turlari

Art-terapiya psixoterapevtik yordam deb ataladi, u hissiy va psixologik holatni yaxshilash uchun tasviriy san'atdan foydalanishga asoslangan. Tarjimada bu atama "san'at bilan davolash" degan ma'noni anglatadi. Ushbu texnikadan insonning ruhiy holati va shaxsiy xususiyatlarini tashxislashda ham foydalanish mumkin.

Ushbu texnikaning asosiy maqsadi inson yoki bir guruh odamlarning o'zini samarali ifoda etishi orqali uning ruhiy holatini normallashtirishdir.

Mashg'ulotlar quyidagi muammolar mavjud bo'lganda o'tkaziladi:

- kayfiyat yo'qligi;
- stressga uzoq vaqt ta'sir qilish;
- depressiya;
- shaxslararo nizolar;
- doimiy tashvish hissi;
- o'ziga past baho berish;
- asossiz tajovuz;
- qo'rquv va fobiyalarning mavjudligi.

Muammoning kuchayishini kutmang, hissiy va psixologik haddan tashqari kuchlanishning oldini olish uchun art terapiyadan foydalaning. Texnikaning asoschisi rassom Adrian Xildir. U birinchi marta sil kasalligi bilan kasallangan odamlar bilan ishlashda texnikani qo'lladi, buning natijasida ularda astenik sindromning namoyon bo'lishini kamaytirishga muvaffaq bo'ldi. Keyinchalik, xuddi shu usul Ikkinchi jahon urushi paytida qochqinlar bilan ishlagan amerikalik psixolog tomonidan qo'llanilgan. Ushbu texnikadan foydalanish uchun psixologik ma'lumotga ega bo'lish shart emas. Har qanday muammo uchun siz uni hal qilishning art-terapevtik usulini topishingiz mumkin, bu guruh, individual yoki mustaqil shakl bo'lishi mumkin. Ammo birinchi navbatda, qanday terapiya turlari mavjudligini bilib olaylik:

- raqs va musiqa terapiyasi;
- qo'g'irchoq va ertak terapiyasi;

- rasm chizish;
- plastik materiallardan foydalanish (kulolchilik, haykaltaroshlik, modellashtirish);
- qum terapiyasi;
- fototerapiya;
- animatsiya faoliyati.

Bu texnika navlarining to'liq bo'lmagan ro'yxati, ro'yxat muntazam ravishda yangi yo'nalishlar bilan to'ldiriladi.

Texnikaning afzalliklari va kamchiliklari

Boshqa usullar bilan solishtirganda, art-terapiya ko'proq afzalliklarga ega, chunki uni qo'llash osonroq va u yoshi, jinsi, qobiliyatidan qat'iy nazar, har qanday odamga mos keladi. Bundan tashqari, bu uslub o'z tajribalarini qanday ochiq ifoda etishni bilmagan odamlar uchun juda yaxshi. Odamlar o'z shaxsiyatini to'liq ochib berishga to'sqinlik qiladigan psixologik bloklarni o'zlariga qo'yadilar va art-terapiya yordamida siz o'zingizning fazilatlaringiz va istaklaringizdan xijolat tortmasdan ong ostiga qarashingiz mumkin. Texnika sizga haqiqiy faoliyat mahsulini olishga imkon beradi va jarayonning o'zi sizni ijobiy energiya bilan to'ldiradi.

O'z-o'zidan boshqariladigan art-terapiya uslubi

Ushbu uslubni amalda qo'llagan holda, siz o'zingizni ifoda etishda o'zingizni namoyon qilishingizga cheklamasligingiz kerak, siz barcha ichki salbiy narsalarni "tashqariga chiqarishga" yordam beradigan har qanday vositadan foydalanishingiz mumkin. Eng yaxshi natijaga erishish uchun o'zingiz uchun eng jozibali faoliyat turini tanlang. Masalan :

- gullarni chizish (ortiqcha ish uchun tavsiya etiladi);
- turli xil chiziqlarni chizish (motivatsiyasiz hollarda);
- kamalakni chizish (kayfiyat yo'qligida);
- labirintni chizish (muhim ma'lumotni uzoq vaqt eslay olmasangiz);

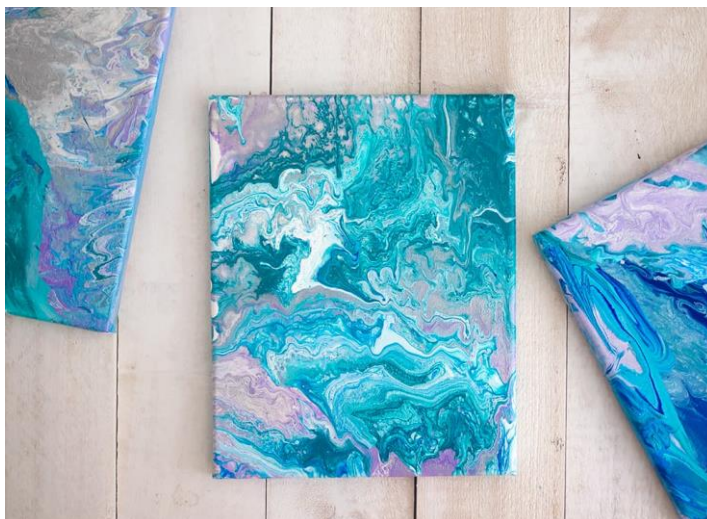
- so‘qmoqlar va yo‘llarni chizish (umidsizlikda);
- mandala yoki avtoportretni chizish (o‘zingizni tushunishni xohlaganingizda);
- landshaftni chizish (sizga energiya kerak bo‘lganda);
- geometrik shakllarni chizish (fikrlaringizni tartibga solish kerak bo‘lganda);
- nuqta chizish (muayyan muammoga e‘tibor qaratish kerak bo‘lganda);
- doiralar yoki to‘lqinlarni chizish (qiyin vaziyatdan chiqish yo‘lini topa olmaganingizda);
- maqsadni chizish (maqsad mavjud bo‘lganda, lekin konsentratsiya bo‘lmasa);
- kollaj yaratish (o‘z istaklaringizni tushunishingiz yoki reja tuzishingiz kerak bo‘lganda);
- yorqin ranglar bilan varaqning to‘liq eskizini (umidsizlik holatida);
- o‘zingiz yoqtirgan rasmning reproduksiyasini yaratish (o‘z hayotingizdan norozi bo‘lganingizda);
- tinch musiqa tinglash (uzoq stress bo‘lganda);
- modellashtirish, haykallarni yaratish (og‘riq uchun);
- origami, o‘ralgan qo‘g‘irchoqlarni yaratish (tashvishning kuchayishi bilan);
- qog‘oz (gazeta) varaqlarini mayda bo‘laklarga (g‘azab bilan) yoqish yoki yirtish.

Nima bilan shug‘ullanishingizdan qat’iy nazar, o‘zingizni ushbu faoliyatga to‘liq jalb qilish va chalg‘itmaslik muhimdir. Agar xohlasangiz, siz bir nechta texnikani birlashtira olasiz, masalan, chizish paytida sokin musiqani eshitishingiz mumkin.

Hissiy zo‘riqishini oldini olish, sog‘lom-ruhiy muhitni odatdagi ish kundalik ko‘nikmasiga aylanishi uchun 9 ta tinchlantiruvchi rasm chizish texnikasi.

Fluid–suyuq akril bo‘yash texnikasi (Acrylic fluid art painting).

Fluid Art (Fluid Art) - mavhum rangtasvirning yangi yo‘nalishi hisoblanadi. Tarjima qilib aytganda suyuqlik san‘ati degan ma‘noni anglatadi. Texnika – bu abstraksionizmning o‘ziga xos turi bo‘lib, unda aniq syujetlar mavjud emas. Ukrainada u nisbatan yaqinda



paydo bo‘lgan, ammo allaqachon rassomlar va mavhum rasmlarni sevuvchilar orasida mashhur bo‘lgan.

Fluid Art usuli bilan chizilgan rasm insonning ichki dunyosi va uning ruhiy holatini aks ettiradi. Uni yaratish uchun sizga maxsus chizish ko‘nikmalariga ega bo‘lishingiz shart emas. Bo‘yoqni qo‘llash jarayoni meditatsiyaga o‘xshaydi. Har bir harakat bilan tuvalda ajoyib naqshlar, rang-barang dog‘lar, nafis chiziqlar va murakkab shakllar qoladi.

Mavhum san‘at uslubidagi ijodlar hozirgi kunda juda qimmatlidir. Ularning har biri o‘ziga xosdir. Ular ko‘zni o‘ziga tortadi, gipnoz qiladi va hatto san‘atdan uzoq bo‘lganlarning ham e‘tiborini tortadi.

Fluid Art usulining afzalliklari:

Suyuq akril bilan chizish ijodiy moyillikni rivojlantirishga yordam beradi. Har bir yaratilgan tasvir yangi ijod yaratish istagini keltirib chiqaradi. Suyuq akril bo‘yash texnikasi uyqusizlikdan aziyat chekadigan va ko‘pincha stressga tushadiganlar uchun tavsiya etiladi. Bu ularning fikrlari va hayotiy pozitsiyasini to‘g‘ri ifodalashga yordam beradi.

Mavhum rasmlarni yaratish uchun quyidagi materiallar kerak bo‘ladi:

- akril bo‘yoqlar;

- rangni aralashtirish uchun tayoqchalar;
- bir martalik plastik stakanlar;
- suv yoki pva kley;
- lak.
- Qattiq yuza yoki xolst.

Qo'shimcha materiallar: qo'llarni himoya qilish uchun qo'lqoplar kerak bo'ladi. Ish paytida stolni bo'yash uchun uni selofan bilan qoplash kerak. Bo'yoqlarni aralashtirish uchun yog'och tayoqchalar yoki bir martalik vilkalar mos keladi.

Ba'zi ishlab chiqaruvchilar allaqachon aralashgan akril bo'yoqlarning maxsus to'plamlarini to'g'ri nisbatda vosita bilan ishlab chiqaradilar. Agar suyuq akrilni alohida idishlarda sotib olish mumkin. Ranglar palitrasini tanlashda hech qanday cheklovlar yo'q. Rasmda qanchalik ko'p soyalar bo'lsa, shunchalik rang-barang va original bo'ladi.

Bir martalik stakanlarni oling va ularning uchdan bir qismini o'zingiz xohlagan rangdagi bo'yoq bilan to'ldiring. Suyuq bo'yoqni akril bo'yoq, va suvni aralashtirish orqali hosil qilish mumkin. PVA yelim vosita sifatida ishlatilishi mumkin. Bo'yoq to'g'ri mustahkamlikka ega bo'lguncha aralashtirib, asta-sekin suv qo'shing. Siz erishmoqchi bo'lgan effektga qarab, siz kamroq suv va ko'proq akril qo'shishingiz mumkin yoki aksincha - o'zingiz yoqtirgan mustahkamlikni topish uchun o'zingiz tajriba qilishingiz mumkin. Bundan tashqari, bo'yoqqa bir necha tomchi silikon qo'shilishi mumkin, bu sizga g'ayrioddiy, uyali tuzilishga erishish imkonini beradi.

Zentagle usulida rasm chizish tasavvurni kengaytirish o'z ijodiga ishonish. (Zentagle Drawing Meditation)

Dudling.

Ko'pgina kattalar rasm chizishni yaxshi ko'radilar, chunki bu chizish texnikasi murakkab tayyorgarlik va mahorat talab qilmaydi. Siz shunchaki qog'oz va qalamni (yoki qalam yoki qo'lingizda bo'lgan narsalarni) olib, turli xil burmalarni chizishni boshlaysiz. Natija sizga yoqdimi? Suratga oling, ijtimoiy tarmoqlarga joylashtiring va g'urur bilan o'zingizni dudler deb atashangiz mumkin. Doodlerlar bu – ob'yektlar, odamlar, hayvonlar va naqshlarni chizishlari mumkin. Doodlingning yana bir turi borki, u bolalarga juda yoqadi: bu yirtqich hayvonlarni chizish. Turli xil hayvonlar bilan bir varaqni to'liq to'ldirishingiz kerak bo'ladi. Har bir yirtqich hayvonga bir necha daqiqa sarflashi, faqat kontur va yuzlarni chizishi yoki ularni naqshlar bilan bezashi mumkin.

Zentangle.

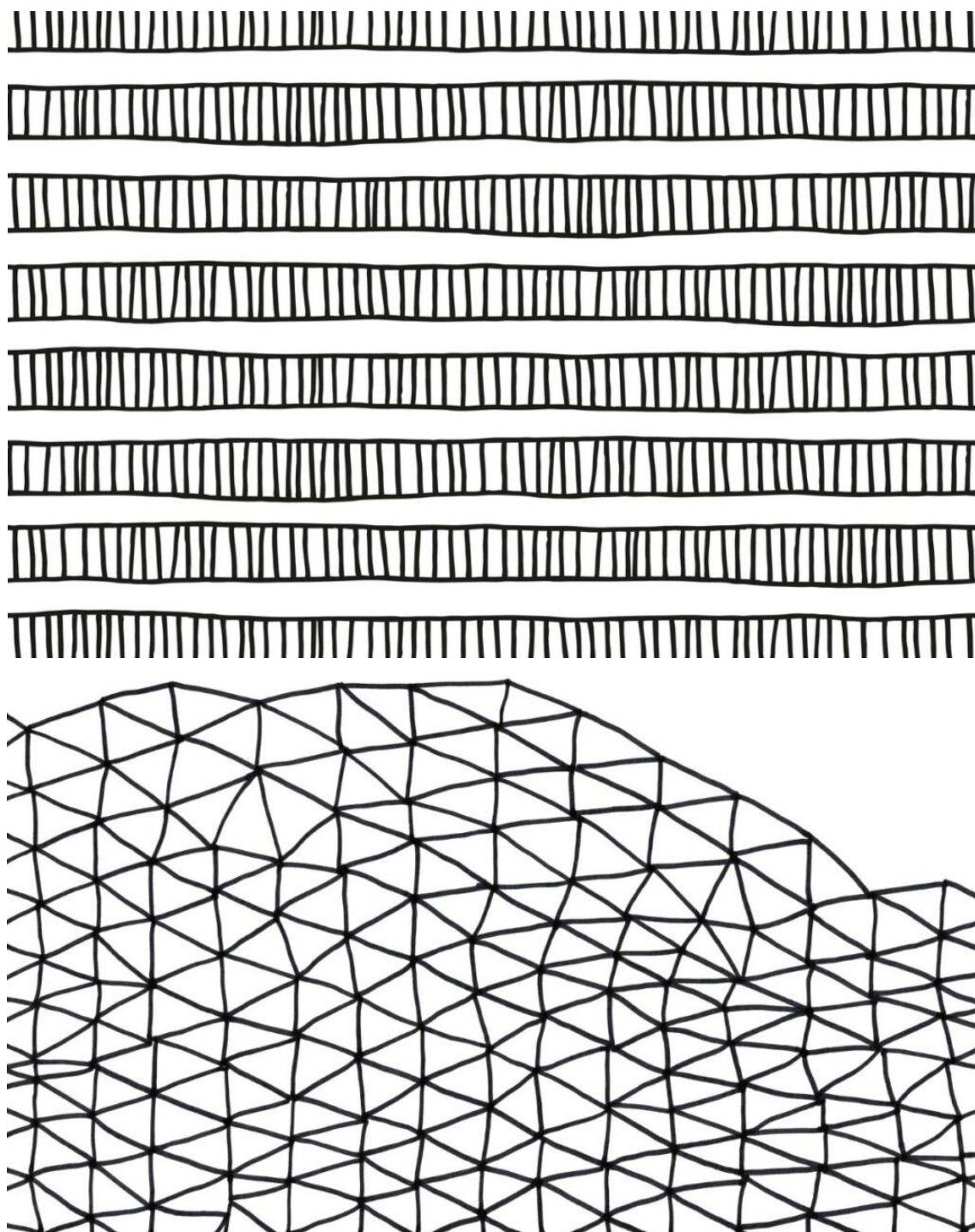
Zentangle texnikasida mavhum naqshlar ham chizilgan, ammo ozgina farqlar mavjud. Zentangleda qog'oz varag'ini kvadratlarga bo'lish va ularni alohida naqshlar bilan to'ldirish bilan farqlanadi. Internetda yangi boshlanuvchilar uchun albatta yordam beradigan ko'plab naqsh shablonlari mavjud. Ularni topishning eng oson yo'li - Pinterest dasturida joylashgan.

Odatda bu texnikada ular qora ruchkalar va flomasterlar bilan chizishadi, ammo rangli chizmalar ajoyib ko'rinadi.

Doodle Art Nima?

Aynan – bu san'at turi tasodifiy qog'ozga rasm chizish yoki eskiz qilish tushuniladi. Bu san'at turi yig'ilishda yoki boshqa jihatdan diqqatni jamlash uchun ham foydali. Bu san'atni yaratish uchun biron bir ajoyib ish qilish shart emas. Doodle qilayotganda belgilar qo'yasiz va o'zingizni ifoda etasiz, shu bilan san'at yaratasiz.

Agar siz doodle san'atida boshlamoqchi bo'lsangiz, oddiy kvadratlar, doiralar, to'rtburchaklar va tasvirlar kabi oddiy shakllar va chiziqlar kabi ba'zi shakllarni qog'ozga chizishni mashq qiling.

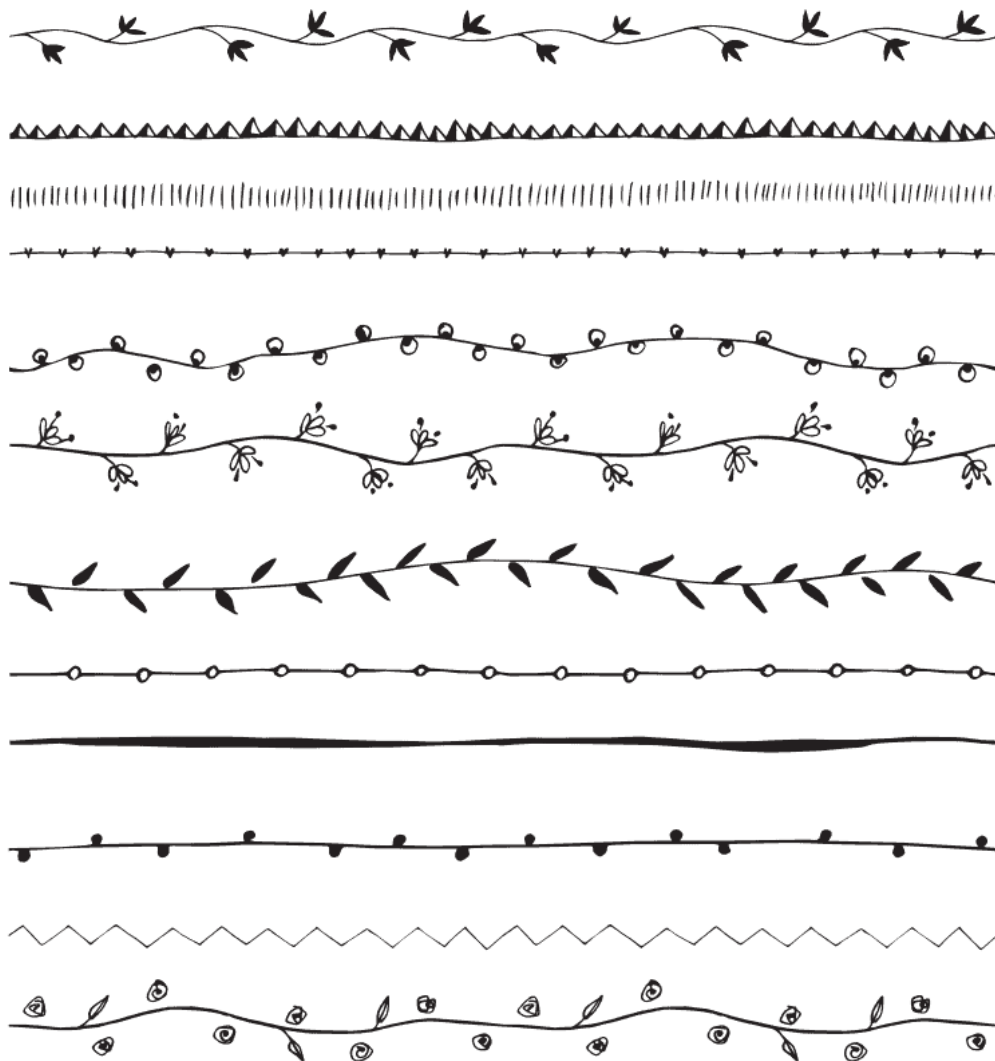


Tavsiyalar: Sahifada o'zingiz xohlagan shakllarni chizish barchasi kamida bitta boshqa shaklga tegib turadi. Yulduzlar, tasvirlar, spirallar, olmoslar, to'liqsimon pufakchalar, olti burchakli chizmalar – bularning barchasi qiziqarli shakllardir!

Bir-biriga o'xshash o'lchamdagi yana ko'p doiralalar va bir-birining ustiga tushgan joylarda rangga ega aylana chizib ko'ring.

Asosiy gulni doodle qiling va keyin barglardan tobora ko'proq barglarni torting. Stikerlar yordamida har xil shaklini chizing va bo'shliqlar ichida turli naqshlarni chizishingiz mumkin.

Bitta katta uchburchak chizing va uning ichiga qancha uchburchak chizishingiz mumkinligini ko'ring.



Appy Doodles



DOODLE UCHUN YANA BIR NECHTA G'OYALAR:

- Qog'ozingizning yon tomoniga bir nechta kichik qutilarni chizib oling va ularni doodle qiling.
- Kichik uchburchak chizing va birinchisiga kichik

uchburchaklarni qo'shishda davom eting.

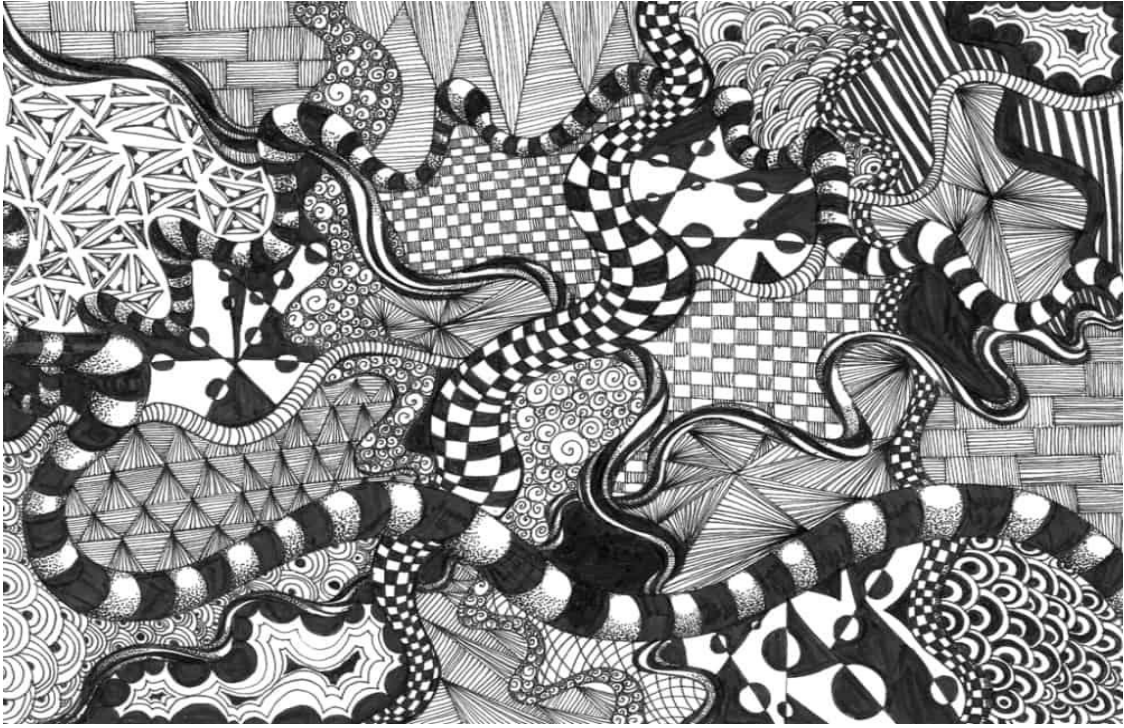
- Sahifani pastadir chiziqlari bilan to'ldiring.
- Sahifaning o'rtasiga gulli dudle chizing, so'ngra o'rtadan kichik gullarni chizishda davom eting.
- Ismingizni turli uslublarda chizing: blok harflar, ilmoqli, sharsimon, tartibsiz, robotga o'xshash.
- O'zingiz o'ylagancha ko'p barglarni doodle qiling.

Zentangle – bu butunlikni yaratish uchun birlashtirilgan turli dudl naqshlaridan iborat stilizatsiya qilingan rasm chizish shakliga o'xshashdir, Bu doodlingdan ko'ra ko'proq o'ylangan, chunki siz dudllaringizni uyg'un va dizayn-y ko'rinishiga ko'proq e'tibor qaratasiz.

ZENTANGLE MISOLLAR



Qora va oq bosma san'at, JoArty Jo tomonidan Zentangle®
ilhomlantirilgan siyoh chizmasi Riaora Creations tomonidan Skull
Zentangle Art Print



Ko'p odamlar plitkalarda yoki qalin qog'oz yoki kartochkadan yasalgan kichik kvadratlarda Zentangle doodle-artini yaratadilar, masalan Viktoriya Krichton:

Biz hayot san'at turi va har bir inson rassom ekanligiga ishonamiz. Zentangle usuli hayotda qasddan san'atkorlikni ilhomlantirish uchun nafis metafora va modeldir.

Shu sababli, biz atayin Zentangle to'plamiga o'chirgichni kiritmaymiz yoki uni Zentangle amaliyotining bir qismi sifatida qaraymiz. Bizning hayotimizda o'chirgich yo'q, shuning uchun Zentangle to'plamida xatolikni o'zi yo'q. Qalam satrlari va chegaralarini e'tiborsiz qoldirib, qalam belgilarini o'chirib bo'lmaydi. Ushbu qalam belgilari dastlab siz mo'ljallagan bo'lmasa ham (biz ularni Zentangle usulida hech qachon "xatolar" deb aytmaymiz), siz ularni boshqa yo'l bilan o'rganishingiz va buni ilhom sifatida ishlatishingiz mumkin. Biz ularni xato sifatida ko'rish o'rniga, ularni "imkoniyatlar" deb nomlaymiz.

O'z-o'zini tanqid qilish, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, darhol ijobiy fikr-mulohazalarning yo'qligi, natijalar haqida qayg'urish, uzoq mashg'ulotlardan umidsizlik, ilhomning yetishmasligi va keyin nima qilish kerakligi haqida shubhalar kabi ijodiy oqimdagi umumiy

bloklardan qochib, siz chiroyli san'at yaratishingiz mumkin.

Zentangle yondashuvi mavjud bo'lgan eng yaxshi materiallardan foydalangan holda o'z-o'zini va ijodingizga hurmatni rag'batlantiradi. Bular eng qimmat degani emas. Zentangle usuli bo'yicha chizilgan tajribalarini boshqalar ong va oqim holatini tasvirlaganidek tasvirleydilar. Bu birinchi urinishdayo'q sodir bo'lishi mumkin. Ushbu ilhomlantiruvchi va yuqori samarali xabardorlik holatlariga kirish uchun endi uzoq amaliyot kerak emas.

Zentangle amaliyoti ijodkorlik, o'z-o'zini tasavvur qilish, diqqatni jamlash va muammolarni hal qilishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Zentangle amaliyoti foyda keltiradigan umumiy sohalar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Fobiyalar
- Giyohvandlik
- Og'riqni boshqarish
- Mojarolarni hal qilish
- Ish joyida charchash

Dots art usulida rasm ishlash (Dot painting art)

Mandala nuqta san'ati - bu ko'plab mayda rangli nuqtalar bilan yaratilgan naqsh. Bu juda oddiy texnika, buning uchun g'oyalar va rang sxemalari hech qachon tugamaydi. **Art-terapiyada mandala nima?**

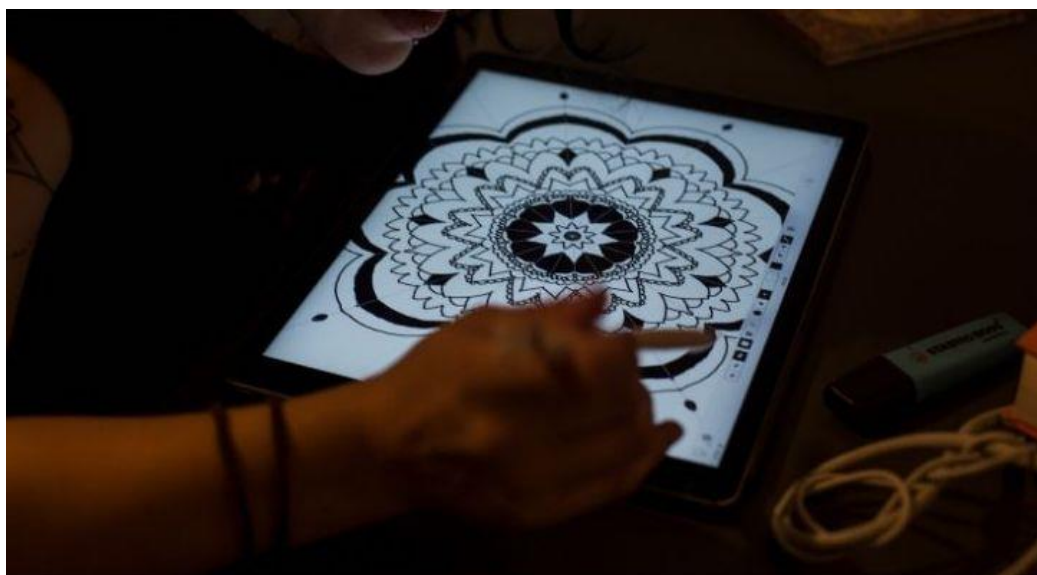
Art-terapiyadagi mandalalar psixoterapiyaning bir turi bo'lib, uning davomida mutaxassis o'z mijozini mandalalarni yaratishni o'z ichiga olgan badiiy jarayonlar orqali boshqaradi. Bu aqliy muvozanatni tiklashga, mijozning his-tuyg'ularini tushunishga va ularning manbalarini topishga yordam beradi.

Mandalalar yaratilish jarayonida diqqatni jamlashni talab qilganligi sababli, ular rassomning ongiga juda foydali ta'sir ko'rsatadi. Odamlar ko'pincha eng yaxshi g'oyalar ularga dush paytida yoki uy yumushlarini bajarayotganda kelganini payqashadi. Mandalalarni

yaratish sizning fikrlaringizni bo'shatishning xuddi shunday jarayonini o'z ichiga oladi.

Art-terapiyadagi mandalalar har doim o'z ijodkorining hissiy holatini aks ettiruvchi va vizual tasviridir. Bu terapiya jarayonida ham yordam beradigan kuchli xususiyatdir.

Mandala san'ati hozir nima uchun ishlatiladi?



Mandala san'ati hozirda ko'pincha art terapiya, dudl san'ati va dekorativ san'atda qo'llaniladi.

Juda ko'p odamlar Osiyo dinlarining bir qismi bo'lishiga qaramay, bu dinlarning ba'zi ruhiy belgilari o'z-o'zini sevish, ichki muvozanat va ijobiy fikrlash bilan bog'liq.

Har qanday mandalalar o'z-o'zini kashf qilish va o'zini namoyon qilish uchun ishlatilishi mumkin. Ammo ular umuman chuqur ma'noga ega emas va shunchaki chiroyli ko'rinishga ega bo'lishi mumkin.

Shar yordamida rasm ishlash

(Balloon acrylic with marker drawing)

Ijodiylikni rivojlantirishda ushbu usul yordam berib, kreativ fikrlashini shakllantiradi. Ongimizda «Rasm chizish qiyin emas ekan!» - «men buni bilib oldim» degan vaziyat tug'ilishi shart. Ijodkorlikni ifodalash orqali o'zini ajoyib his qiladi. Natijada o'zi yaratgan go'zal san'at asaridan zavqlanadi. Bu salomatlik va farovonlikni qo'llab-quvvatlash.



(Balloon acrylic with marker drawing)

Barmoqchalar usulida rasm ishlash texnikasi (*Finger painting*).

Barmoqlar bilan rasm chizish ijodiy ifodaning oddiy shaklidir. Dastlab u yosh bolalarning tasavvur va badiiy qobiliyatlarini rivojlantirish vositasi sifatida mo'ljallangan edi. Bu barcha yoshdagi odamlar uchun sevimli mashg'ulotga aylandi. Hech qanday san'at ta'limi talab qilinmaydi; o'zlashtirish uchun hech qanday texnika yo'q. Barmoq uchlari va bir yoki ikkala qo'l ishlagan rassom shunchaki tasavvurga erkinlik beradi. O'ziga xos spontan ritm rivojlanadi, asta-sekin mavhum shaklga erishadi. Barmoqlar bilan bo'yash mavhum g'oyalarga, dekorativ va tasavvurga eng mos keladi.

Barmoqlarni bo'yash texnikasi qo'llar, barmoqlar va qo'llarning supurish harakatlari bilan bo'yoq massalarini yoyishdan iborat. Rassom ishlash uchun turishi kerak, chunki qo'llar o'tirgan holatdan ko'ra erkinroq harakatlanishi mumkin.

Barmoqlarni bo'yash, shuningdek, uzoq kasallik, baxtsiz hodisa yoki tug'ilish jarohati tufayli zaiflashgan bolalarning mushaklarini qayta tayyorlashga yordam beradi. Ularning ishidagi zavq va muvaffaqiyat hissi o'z-o'ziga ishonchni va tiklanish istagini tiklash uchun uzoqqa boradi.

Spray bo'yoq san'ati (Spray paint art)

Spray bo'yoqlari – bu qutisidagi suyuq bo'yoqlar orqali ijod mahsulini yaratish. Spray bo'yoq qutisi tepada tugmacha bilan birga keladi, uni bosganingizda bo'yoq chiqaradi. Spreyi bo'yoqdan foydalanish an'anaviy cho'tka ishlariga muqobil bo'yash usuli hisoblanadi.

Spray Bo'yoqdan foydalanish bo'yicha 5 ta maslahat

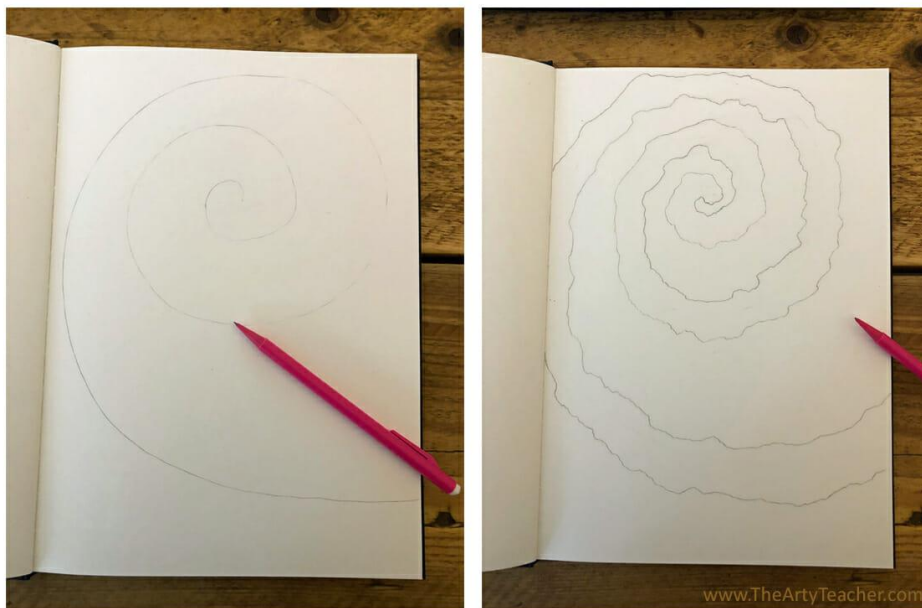
1. To'g'ri bo'yog'ni tanlang.
2. Har bir purkashdan oldin buzadigan amallar bo'yoq idishingizni silkiting. Buzadigan Haroratdan ehtiyot bo'ling.
3. Masofangizni tekshiring
4. Dizayningizni rejalashtiring.
5. Dizayningizni bo'yash.

Qahva bilan rasm chizish usuli (Coffee art, Coffee painting).

Ushbu usul orqali foydalanuvchi fantaziyasi yanada oshirish usullariga ega bo'lishimiz mumkin. O'z his tuyg'ularingizni o'rganish va ifoda etishni o'rgatishga yordam beradi.

Ushbu faoliyatni bajarish uchun sizga kerak bo'ladi:

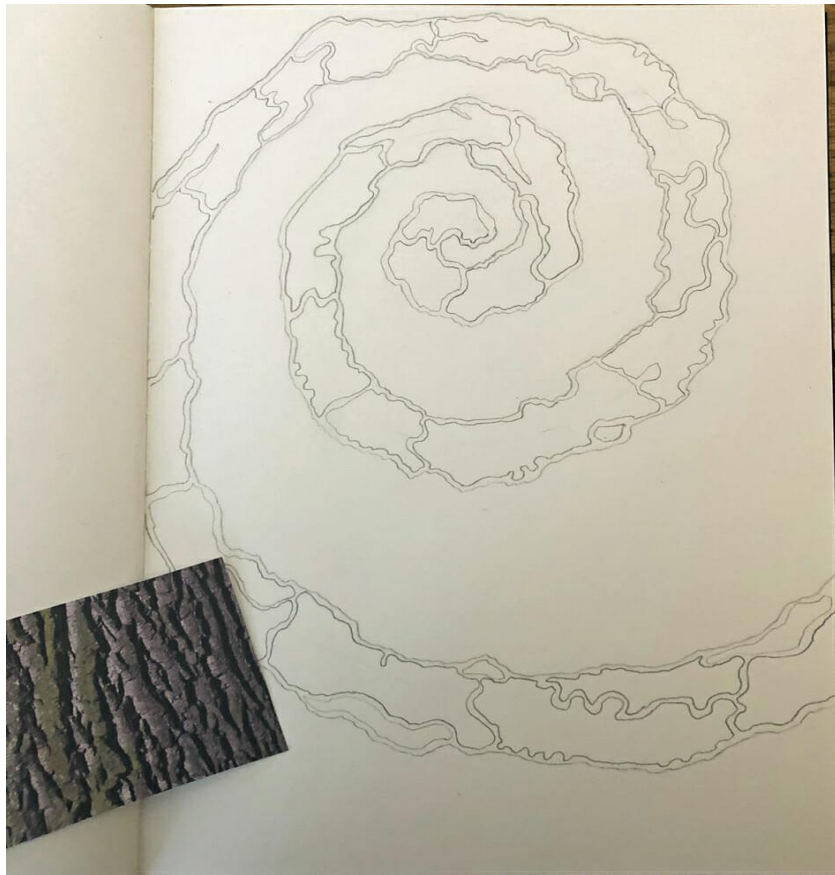
- Bo'yoq cho'tkasi
- Eriydigan qahva
- Qalam va qog'oz

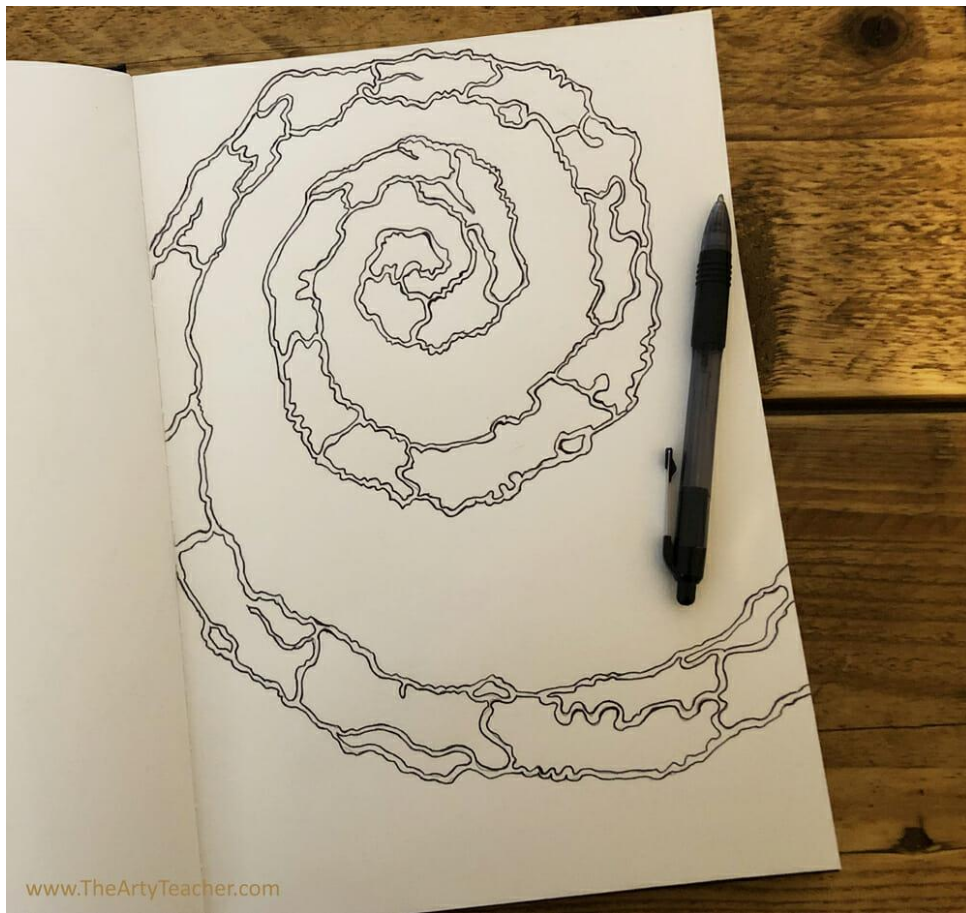


Keyin, quyida joylashgan qobiqda ko'rishingiz mumkin bo'lgan barcha shakllarga qarang.



Spiralingizni shakllar bilan to'ldirganingizda, u quyidagi rasmga o'xshash bo'lishi kerak.



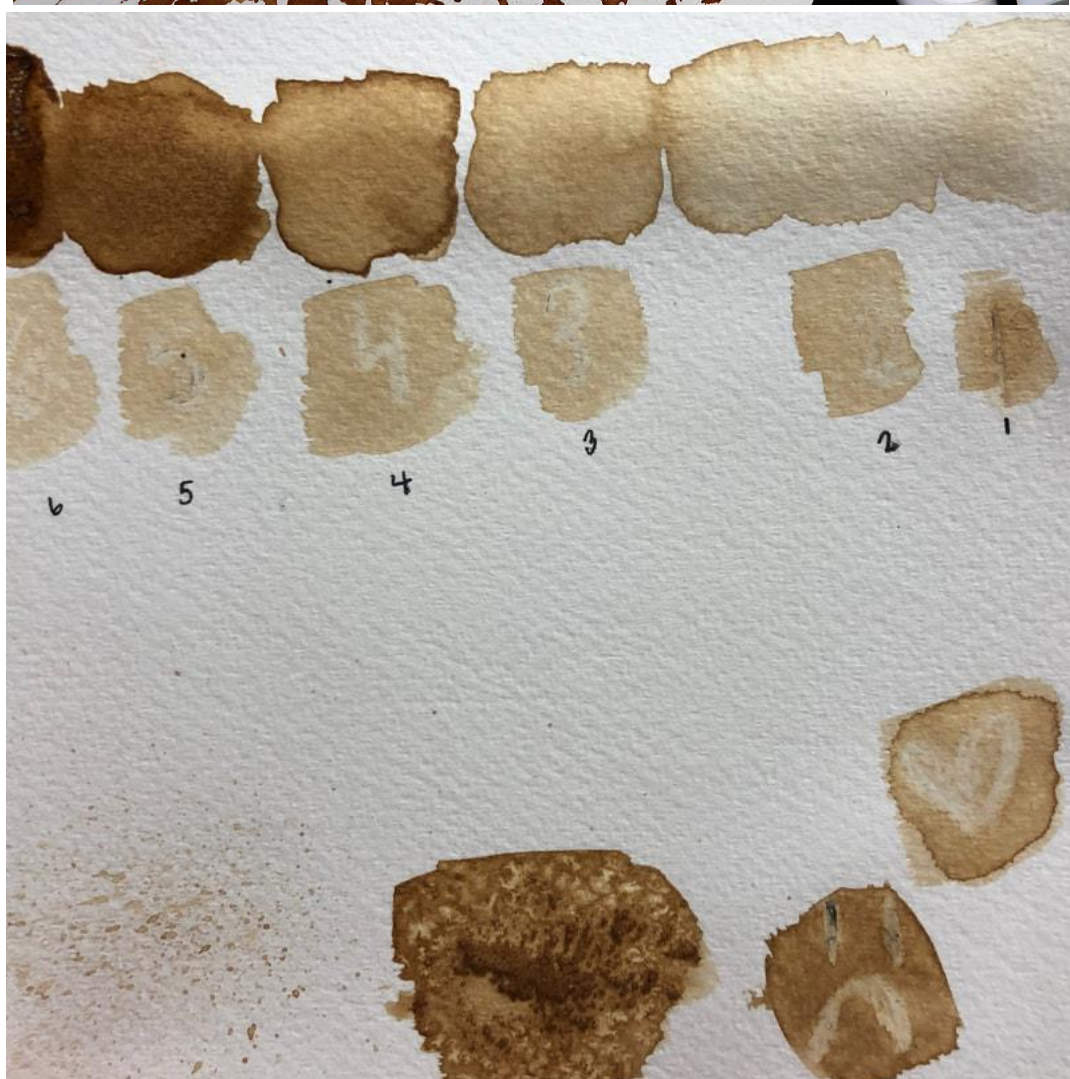
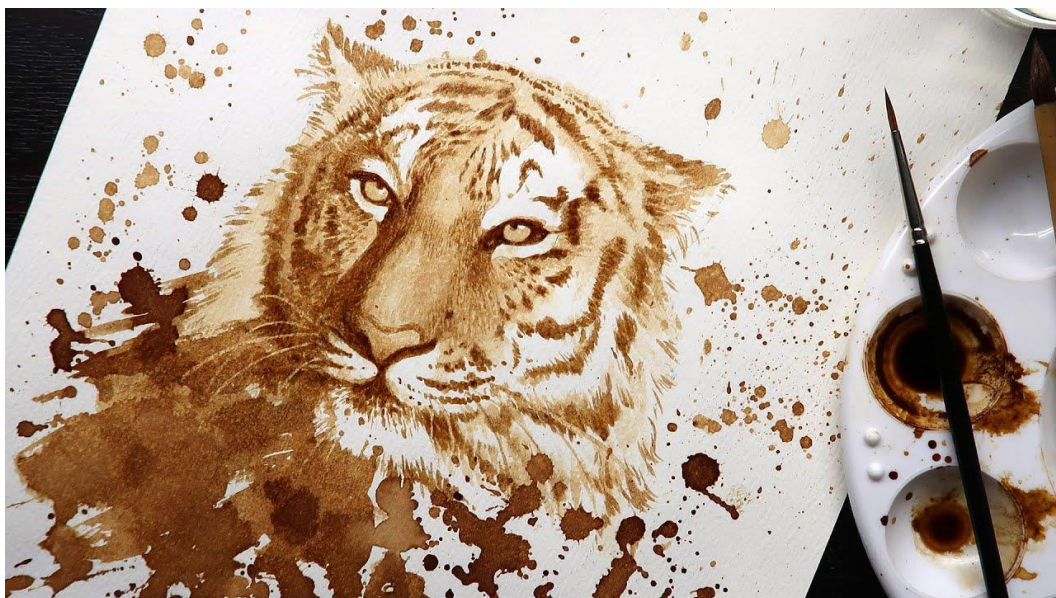




Spiral tugagach, u quyidagi rasimga o'xshash bo'lishi kerak.







Ushbu san'atning ko'rinishining bir nechta turlari mavjud. Afsonaga ko'ra, ismi noma'lum hind rassomi nafaqat qog'ozga bo'yoq bilan, balki shisha ustiga qum bilan ham chizish mumkinligini

aniqlagan. Qum bilan bo'yash haqida gapirganda, ular kamdan-kam hollarda uning inglizcha nomi - "sand-art" ni qo'shishni unutishadi. Ehtimol, bu hodisaning o'zi G'arbda ixtiro qilinganligi va rus tiliga hali tan olingan tarjimasi yo'qligi bilan bog'liq. Zamonaviy rassomlar to'g'ridan-to'g'ri tomoshabinlar oldida o'z asarlarini yaratadigan sandografiya shoularini tashkil qilishni yaxshi ko'radilar. Bu ajoyib spektakl: rassom bir necha soniya ichida shisha ustida ajoyib rasm chizadi. Bu esa tomoshabinlarda unutilmas taassurotlar qoldiradi.

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI
SAMARQAND VILOYATI PEDAGOGLARNI YANGI METODIKALARGA
O'RGATISH MILLIY MARKAZI**

«TASDIQLAYMAN»
Markaz direktori
_____A.Ibragimov
«__»_____2023-yil

**IJTIMOIIY VA AMALIIY FANLARNI O'QITISH METODIKASI
KAFEDRASI**

**“ART OF LIVENG” (SAN'AT BILAN YASHASH VA RUHIY
BARQARORLIKKA ERISHISH) BO'YICHA MAQSADLI KURSNING**

ISHCHI O'QUV DASTURI

(Pedagog-o'qituvchilar uchun)

Samarqand – 2023

Mazkur Art of liveng maqsadli kurs ishchi o'quv dasturi ijtimoiy va amaliy fanlarni o'qitish metodikasi kafedrasining 2023-yil ___-_____dagi ___-sonli yig'ilish qarori bilan ma'qullangan va tasdiqlash uchun Pedagogika markazi Ilmiy-metodik kengashi muhokamasiga tavsiya etilgan.

Tuzuvchi: K.R.Suvanova Ijtimoiy-iqtisodiy fanlar metodikasi kafedrası katta o'qituvchisi, Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori

Taqrizchilar: p.f.f.d. (PhD), dotsent G.Sh.Fayzullayeva;
(PhD), Qarshiyeva Dilnoza;
p.f.f.d. (PhD), dotsent Sh.Mustafayev.

Mazkur Art of liveng maqsadli kursi – Pedagog-o'qituvchilarning san'at bilan yashash va ruhiy barqarorlikka erishish, hissiy zo'riqishni oldini oluvchi sog'lom-ruhiy muhit yaratish, o'zaro hurmatga asoslangan mehr madaniyatini singdirish maqsadida ishlab chiqildi.

«KELISHILDI»

**O'quv va metodik ishlar bo'yicha Kafedra mudiri
direktor o'rinbosari**

_____ D.Rasulova

_____ G.Tagayev

KIRISH

Tasviriy san'at – (izoterapiya) rasmning barcha turlari, mozaikalar, kollajlar, bo'yash, ranglar bilan ishlash, modellashtirishning barcha turlari, fotosuratlar va boshqa ko'plab narsalar mavjud. Bu juda ko'p sonli texnik, texnik va texnikaga ega bo'lgan eng rivojlangan yo'nalish. Aynan chizilgan rasmdan boshlab psixoterapevtik yo'nalish sifatida art terapiya tarixi boshlanadi. Tor ma'noda aytadigan bo'lsak, art-terapiya – bu tasviriy san'atga asoslangan chizma terapiyasi (izoterapiya). O'qish va ijtimoiy moslashishda qiyinchiliklarga duch kelgan bolalar va o'smirlar orasida nevroitik va psixosomatik kasalliklarni aniqlash va tuzatish uchun mashhurdir. Bu jarayon rasm chizgan insonning hissiy holatini ifodalaydi.

Ko'p odamlar rasm chizishdan qo'rqishadi, shuning uchun psixolog mashg'ulotlarida ko'pincha quyidagi so'zlarni eshitadilar: “Men chizolmayman!”.

Bu ko'pincha maktabdan boshlab o'z faoliyatimizni doimiy ravishda baholashga odatlanib qolganligimiz bilan bog'liq. Art-terapiya sizning his-tuyg'ularingizni ifoda etish, o'zingiz haqida rasm chizish orqali aytib berish uchun kerak va buning uchun qo'lingizda cho'tkani qanday tutishni o'rganish kifoya. Bu yo'nalishda rasm chizish qobiliyati bo'lishi shart emas. Shuning uchun, bu kursda jur'at ettish muhim. Nafaqat terapevt mashg'ulotlarida, balki uyda ham, yoki aksincha, ish faoliyatingizda, charchoq holatlarida, va his-tuyg'ularingizni ifoda etish mumkin.

Mazkur maqsadli kurs “Art of living kursi” – professor-o'qituvchilarning hissiy zo'riqishni oldini oluvchi sog'lom-ruhiy muhit yaratish, o'zaro hurmatga asoslangan mehr madaniyatini singdirish maqsadida ishlab chiqildi.

Ushbu kurs orqali professor-o'qituvchilarning hissiy zo'riqishni oldini oluvchi sog'lom-ruhiy muhit yaratish, o'zaro hurmatga asoslangan mehr madaniyatini singdirish ishlarini olib borish, professor-o'qituvchilarni darsdan rohatlanish, diqqatni bir joyga

jamlash, tasavvurini kengaytirish, o'z ijodiga ishonish, ijodiy natijalari orqali vaqtni chog' o'tkazish, qo'lingizdan kelgan barcha narsalar uchun minnatdorchilik his ettirish uchun zamin yaratadi.

Maqsad:

- Professor-o'qituvchilarning hissiy zo'riqishni oldini oluvchi sog'lom-ruhiy muhitni yaratish, o'zaro hurmatga asoslangan mehr madaniyatini singdirish va kundalik hayotda qo'llay olish va hayot go'zalligini san'at orqali his qilish.

Vazifalar:

- professor-o'qituvchilarning hissiy zo'riqishni oldini oluvchi sog'lom-ruhiy muhit yaratish, san'at bilan yashash va ruhiy barqarorlikka erishish;

- o'zaro hurmatga asoslangan mehr madaniyatini singdirish ishlarini olib borish;

- professor-o'qituvchilarni darsdan rohatlanish, hayot go'zalligini san'at orqali his qilish, diqqatni bir joyga jamlash, tasavvurini kengaytirish;

- o'z ijodiga ishonish, ijodiy natijalari orqali vaqtni chog' o'tkazish;

- qo'lingizdan kelgan barcha narsalar uchun minnatdorchilik his ettirish.

Kurs yakunida professor-o'qituvchilar erishadi:

Professor-o'qituvchilar ART kursi yakunida:

- Ushbu kursda professor-o'qituvchilarning hissiy zo'riqishini oldini oluvchi sog'lom-ruhiy muhitni odatdagi ish kundalik ko'nikmasiga aylanishi;

- o'zaro hurmatga asoslangan mehr madaniyatini to'laqonli foydalanishi, muhimligini bilishi;

- san'at bilan yashash va ruhiy barqarorlikka erishishi;

- o'z pedagogik faoliyatida zavqlanishni, hayot go'zalligini san'at orqali his qilish, stressni kamaytirishni, xotirjamlikni va boshqa yaxshi narsalarni qabul qilishni, meditatsiya qo'llay olishni;

- kursdan rohatlanish va zavqlanish diqqatni bir joyga jamlash, tasavvurini kengaytirish o'z ijodiga ishonish to'g'risidagi tasavvurlarga ega bo'lishi.

Professor-o'qituvchi:

- Ijodkorlikni ifodalash orqali o'zini ajoyib his qiladi. Natijada o'zi yaratgan go'zal san'at asaridan zavqlanadi. Bu salomatlik va farovonlikni qo'llab-quvvatlaydi.

Kurs hajmi muddatli 18 soatni tashkil etadi.

Mashg'ulotlar formati va tili: yuzma-yuz; o'zbek tilida

№	Mavzu	Ajratilgan soat
1	Fluid–suyuq akril bo'yash texnikasi (Acrylic fluid art painting)	2
2	Zentagle usulida rasm chizish tasavvurni kengaytirish o'z ijodiga ishonish (Zentagle Drawing Meditation)	2
3	Dots art usulida rasm ishlash (Dot painting art)	2
4	Shar yordamida rasm ishlash (Balloon acrylic with marker drawing)	2
5	Barmoqchalar usulida rasm ishlash texnikasi (<i>Finger painting</i>)	2
6	Spray bo'yoq san'ati (<i>Spray paint art</i>)	2
7	Qahva bilan rasm chizish usuli (Coffee art, Coffee painting)	2
8	Turli materiallar bilan rasm ishlash (Painting with different materials)	2
9	Sandografiya (qum san'ati) - shisha ustida qum bilan chizish (Пескография, Sand-art)	2
Jami:		18

MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-mavzu. "Fluid –suyuq akril bo'yash texnikasi (Acrylic fluid art painting)"

Fluid Art - suyuq akril bo'yash texnikasi. Ushbu texnikada abstrakt rasmlar yaratish art terapiyaga o'xshaydi - chiroyli naqshlar va bo'yoqlarning to'lib ketishi aslida o'z-o'zidan yaratilib insonni tinchlantiradi. Fluid art haqida ma'lumot berish va amalda qo'llash orqali foydalanuvchining o'z ijodiga ishonish tuyg'usini shakllantirish.

2-mavzu. Zentagle usulida rasm chizish tasavvurni kengaytirish o'z ijodiga ishonish (Zentagle Drawing Meditation)

Mashg'ulotlar davomida darsdan zavqlanishni, stressni kamaytirishni, xotirjamlikni va va boshqa yaxshi narsalarni qabul qilish. Fikrlarni tinchlantirishga uchun zentagle art meditatsiyasini qo'llash. Zentangle, sodda qilib aytganda, meditatsion rasm. Zentanglening chizilgan rasmni qanday ko'rinishi muhim emasligini tushuntirish. Usulda hech qanday xatolik yo'q. Zentagle faqat takrorlash va qalamni qog'ozga siljitish amaliyotidan zavqlanishni taminlash.

3-mavzu. Dots art usulida rasm ishlash (Dot painting art)

Dots art usulida rasm ishlash ochiq ko'z meditatsiyasi, siz tinglashingiz va nuqta qo'yish paytida mashq qilishingiz mumkin. Bundan tashqari, ko'zingizni yumib, qulay holatda dam olib rasm ishlashga o'rgatish. Topshiriqlarini bajartirish.

4-Mavzu. Shar yordamida rasm ishlash (Balloon acrylic with marker drawing)

Ijodiylikni rivojlantirishda ushbu usul yordam berib, kreativ fikrlashini shakllantiradi. Ongida «Rasm chizish qiyin emas ekan!» - «men buni bilib oldim» degan vaziyat tug'ilishi shart. Ijodkorlikni ifodalash orqali o'zini ajoyib his qiladi. Natijada o'zi yaratgan go'zal san'at asaridan zavqlanadi. Bu salomatlik va farovonlikni qo'llab-

quvvatlash.

5-Mavzu. Barmoqchalar usulida rasm ishlash texnikasi (*Finger painting*)

Barmoqchalar usulida rasm ishlash o'yin-kulgi va ijodkorlikka e'tibor qaratishga imkon berish – bu mashg'ulot bolalik xotiralarini va biz rasm chizishdan qanchalik hayajonlanganimizni qaytaradi. Bu bizni barcha yaxshi tuyg'ularga eslatadi. Ko'p sensorli (ko'rish, teginish, hidlash, tovush) - hislaringizdan foydalanish ongni mashq qilishning ajoyib usuli bilan tanishtirish.

6-Mavzu. Spray bo'yoq san'ati (*Spray paint art*)

Professor-o'qituvchiga erkinlik tuyg'usini berish - buni tushuntirish juda qiyin, ammo spray art bo'yash bu sizga deyarli dam olish va nima sodir bo'lishini ko'rish imkonini beradi.

7-Mavzu. Qahva bilan rasm chizish usuli (Coffee art, Coffee painting)

Ushbu usul orqali foydalanuvchi fantaziyasi yanada oshirish usullari.O'z his tuyg'ularingizni o'rganish va ifoda etishni o'rgatish.

8-Mavzu. Turli materiallar bilan rasm ishlash (Painting with different materials)

Aralash media san'ati ajoyib san'at asarini yaratish uchun hamma narsadan va hamma narsadan foydalanishingiz mumkin degan fikrdan kelib chiqadi. Turli materiallar bilan rasm ishlash san'atining ajoyib namunalari sifatida instinktiv kollajlar yaratish uchun turli materiallar va kundalik narsalardan foydalanishga o'rgatish.

9-Mavzu. Sandografiya (qum san'ati) - shisha ustida qum bilan chizish (Пескография, Sand-art)

Sandografiya (qum san'ati) - shisha ustida qum bilan chizish (Пескография, Sand-art). O'z pedagogik faoliyatida hissiy zo'riqishni

oldini olish ;

Mustaqil ta'limni tashkil etish shakli va mazmuni

O'qituvchilarga auditoriyada o'tkazilgan mashg'ulotlarni mustahkamlash hamda o'z-o'zini rivojlantirishlari uchun quyidagi mustaqil ta'lim shakllaridan foydalanishlari tavsiya etiladi:

- professor-o'qituvchilarning hissiy zo'riqishini oldini oluvchi sog'lom-ruhiy muhitni odatdagi ish kundalik faoliyatiga singdirishi;

- o'zaro hurmatga asoslangan mehr madaniyatini to'laqonli foydalanishi;

- o'z pedagogik faoliyatida zavqlanishni, hayot go'zalligini san'at orqali his qilish, stressni kamaytirishni, xotirjamlikni va boshqa yaxshi narsalarni qabul qilishni, meditatsiya oid mashqlar bajara olishlari kerak.

Xulosa

“San’at” so’zi ikki ma’noda qo’llaniladi: qat’iy ma’noda dunyoni amaliy va ma’naviy o’zlashtirishning o’ziga xos shakli; taxminan aytganda - ular o’zlarini namoyon qiladigan sohadan qat’i nazar, eng yuqori mahorat darajasi (pechkachi, shifokor, novvoylik va boshqalar). Tasviriy san’at ijtimoiy hayotning ma’naviy sohasining alohida quyi tizimi bo’lib, u badiiy obrazlarda voqelikni ijodiy takrorlashdir.

Dastlab, har qanday biznesdagi yuqori mahorat san’at deb ataldi. Tabib yoki o’qituvchining san’ati, jang san’ati yoki notiqlik san’ati haqida gap ketganda ham bu so’zning ma’nosi tilda saqlanib qoladi. Keyinchalik "san’at" tushunchasi dunyoni estetik me’yorlar bo’yicha, ya’ni go’zallik qonunlariga muvofiq aks ettirish va o’zgartirish uchun mo’ljallangan maxsus faoliyatni tavsiflash uchun tobora ko’proq foydalanildi. Shu bilan birga, so’zning asl ma’nosi saqlanib qolgan, chunki go’zal narsalarni yaratish uchun eng katta mahorat talab etiladi.

San’atning maqsadi ikki xil: ijodkor uchun o’zini badiiy ifodalash, tomoshabin uchun go’zallikdan zavqlanishdir. Umuman olganda, haqiqat fan bilan qanchalik chambarchas bog’liq bo’lsa, go’zallik ham san’at bilan chambarchas bog’liq. San’at insoniyat ma’naviy madaniyatining muhim tarkibiy qismi va insonni o’rab turgan voqelikning aksidir. Voqelikni anglash va o’zgartirish imkoniyatlari jihatidan san’at fandan qolishmaydi. Biroq, fan buning uchun qat’iy va aniq tushunchalardan foydalanadi, san’at esa badiiy tasvirdir.

San’at ijtimoiy ongning mustaqil shakli va moddiy ishlab chiqarishdan o’sib chiqqan ma’naviy ishlab chiqarish tarmog’i sifatida dastlab estetik, lekin sof utilitar moment sifatida o’zaro bog’langan edi. Inson tabiatan san’atkor bo’lib, har doim u yoki bu tarzda go’zallik keltirishga intiladi. Insonning estetik faoliyati nafaqat san’atda, balki mehnatda, kundalik hayotda, ijtimoiy hayotda doimo namoyon bo’ladi. Ijtimoiy shaxs tomonidan dunyoning estetik assimilyatsiyasi mavjud.

San’at bir qator ijtimoiy funktsiyalarni bajaradi. Aytilganlarni

umumlashtirib, tasviriy san'atning vazifalarini ajratib ko'rsatish mumkin:

Estetik funktsiya haqiqatni go'zallik qonunlariga muvofiq qayta tiklashga imkon beradi, estetik didni shakllantiradi. Biz badiiy asarni idrok etish va anglash orqali uning mazmunini nafaqat o'zlashtiramiz, balki shu mazmunni yurakdan, his-tuyg'ulardan o'tkazamiz, rassom yaratgan hissiy konkret obrazlarni, go'zal yoki xunuk, yuksak yoki asosiy deb estetik baho beramiz. San'at bizda shunga o'xshash estetik baho berish, chinakam go'zal va ulug'vor narsani har xil o'rinbosarlardan ajrata olish qobiliyatini shakllantiradi.

Zamonaviy san'at tarixi adabiyotida tasviriy san'atning ma'lum bir sxemasi va tasnifi tizimi ishlab chiqilgan, garchi hali bittasi yo'q va ularning barchasi nisbiydir. Eng keng tarqalgan sxema - uni uchta guruhga bo'lish.

- Birinchisi fazoviy yoki plastik san'atni o'z ichiga oladi. Ushbu san'at guruhi uchun badiiy tasvirni tarqatishda fazoviy qurilish muhim ahamiyatga ega: rassomlik, dekorativ va amaliy san'at, arxitektura, fotografiya.

- Ikkinchi guruhga vaqtinchalik yoki dinamik san'at kiradi. Ularda vaqt o'tishi bilan rivojlanib boruvchi kompozitsiya (Musiqqa, Adabiyot) asosiy ahamiyat kasb etadi.

- Uchinchi guruh vaqtinchalik makon turlari bilan ifodalanadi, ular sintetik yoki ajoyib san'at deb ham ataladi: xoreografiya, adabiyot, teatr san'ati, kinematografiya.

San'atning har xil turlarining mavjudligi ularning hech biri o'z imkoniyatlari bilan dunyoning to'liq badiiy tasvirini bera olmasligi bilan bog'liq. Bunday tasvirni faqat san'atning alohida turlaridan tashkil topgan butun insoniyat badiiy madaniyati yaratishi mumkin. Modernizmning boshidan beri ifoda shakllari va san'at texnikasi sezilarli darajada kengaydi, masalan, tasviriy san'atda fotografiya.

Dunyo miqyosida san'atning tarbiya vositasi sifatidagi o'ziga xos nafis xususiyatlari, mazmun, shakl va tarbiyaviy imkoniyatlari, yoshlarning musiqa, rassomlik, adabiyot, teatr va san'atning boshqa

turlariga qiziqishlarini oshirish, qobiliyatlarini namoyon qilish uchun zarur sharoitlar yaratish, ma'naviy axloqiy tarbiyaning artpedagogik mexanizm va vositalarini aniqlashga qaratilgan tadqiqotlar amalga oshirilmoqda. Xususan, san'at va pedagogikani o'zida mujassam qilgan artpedagogik dasturlar ishlab chiqish, yoshlarni badiiy, estetik tarbiyalash masalalari, globallashuv, "ommaviy madaniyat"ning yoshlar ma'naviyatiga ta'siri, talaba-yoshlarni artpedagogika vositasida tarbiyalash masalalariga bag'ishlangan tadqiqotlar natijalari muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda san'atning turli yo'nalish, janr, turlaridan o'quvchilar tarbiyasi, ruhiy barqarorligi va boshqa bir qator ijobiy fazilatlarini shakllantirishda foydalanish zamonamizning asosiy maqsadlaridan biri va shunday bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. // <https://lex.uz/docs/5013007>. Toshkent sh. 2020 yil 23 sentyabr, O'RQ-637-son (Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 24.09.2020 y., 03/20/637/1313-son; Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 21.04.2021 y., 03/21/683/0375-son).

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni // Xalq so'zi. – T.: 2017. - № 28 (6722).

II. Maxsus adabiyotlar

1. Rudestam K. Gruppovaya psixoterapiya. — SPb.: Piter, 2000

2. ↑ Jump up to:[2.0](#) [2.1](#) [2.2](#) [2.3](#) Osipova A. A. Общaya psixokorreksiya: uchebn. pos. dlya stud. vuzov. — M.: TTs Sfera, 2004

3. ↑ Александр Копытин, Джордж Платтс. *Руководство по фототерапии*. Москва: Когито Центр, **Lua xatosi: bad argument #2 to 'formatDate': invalid timestamp 'Yanvar'.. ISBN 978 5 89353 274 6.**

4. ↑ „Исцеление искусством: что такое арт-терапия?“. Лекция Екатерины Воскресенской и Евгении Ефимушкиной в библиотеке им. Н. А. Некрасова (24-ноябр 2018-йил)

5. Как сделать картину из песка в бутылке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minibanda.ru/u/59934/note/kak-sdelat-kartinu-iz-peska-v-butylke>

6. Пескография (sand-art) – рисование песком на стекле [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ropique.mb4.ru/tools/paint-tools/39-sand-art.html>

7. Рисунки из песка – песочное творчество как бизнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bisnesideya.ru/biznes-na-domu/risunki-iz-peska-pribylnoe-tvorchestvo-pochti-bez-kapitalovlozhenij.html>

8. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Карвасарского Б. Д. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2002.

9. ↑ *Перейти обратно:*^{1 2} Рудестам К. Групповая психотерапия. — СПб.: Питер, 2000

10. ↑ *Перейти обратно:*^{1 2 3 4} Осипова А. А. Общая психокоррекция : учебн. пос. для студ. вузов. — М.: ТЦ Сфера, 2004

11. ↑ *Александр Копытин, Джордж Платтс.* Руководство по фототерапии. — Москва: Когито Центр, 2009. — ISBN 978 5 89353 274 6.

12. ↑ Исцеление искусством: что такое арт-терапия? *Лекция Екатерины Воскресенской и Евгении Ефимушкиной в библиотеке им. Н. А. Некрасова (24 ноября 2018).*

13. Mustafayev Sh.N. Oliy ta'lim modernizatsiyasining artpedagogik asoslarini rivojlantirish. Пед. фан. doktori (DSc... дисс. – Т.: 2023.

III. Internet saytlari

1. info@zentangle.com

2. Zentangle Mosaic App: mosaic@zentangle.com

3. CZT seminarlari va korporativ treninglar:

martha@zentangle.com

Zent

MUNDARIJA

Kirish.....	3
Pedagog-o'qituvchilarining hissiy zo'riqishini oldini olishda san'atning imkoniyatlari.....	5
Art-terapiyaning shakl va turlari.....	16
Fluid–suyuq akril bo'yash texnikasi (Acrylic fluid art painting)	17
Zentagle usulida rasm chizish tasavvurni kengaytirish o'z ijodiga ishonish. (Zentagle Drawing Meditation).....	20
Dots art usulida rasm ishlash (Dot painting art).....	26
Shar yordamida rasm ishlash (Balloon acrylic with marker drawing).....	27
Barmoqchalar usulida rasm ishlash texnikasi (Finger painting).....	27
Spray bo'yoq san'ati (Spray <i>paint</i> art).....	28
Qahva bilan rasm chizish usuli (Coffee art, Coffee painting).....	29
“ART of liveng”(san'at bilan yashash va ruhiy barqarorlikka erishish) bo'yicha maqsadli kursning ishchi o'quv dasturi.....	37
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	48

K.R.SUVANOVA

**SAN'AT BILAN YASHASH VA
RUHIY BARQARORLIKKA ERISHISH**
Uslubiy qo'llanma

“Bilig-ilmiy faoliyat” nashriyoti

Muharrir: Fayzullayeva G.

Texnik muharrir: Xujakulov Sh.

Nashrga tayyorlovchi: Abdullayev F.



№ 098355

ISBN: 978-9910-9973-9-6

“Bilig ilmiy faoliyat” nashriyoti,
Joylashgan mazili Samarqand viloyati, Samarqand shahar,
Zavod ko'chasi 9-uy, 10-xona. Faoliyat manzili Samarqand viloyati,
Samarqand shahar, X.Obiddinov ko'chasi 7-uy.
tel.: +998 97-925-97-91

Terishga berildi: 14.10.2023-yil. Bosishga ruxsat etildi: 01.11.2023-yil.
Bichimi 60x84 ^{1/16}, “Times New Roman” garniturasini.
Bosma tabog'i 3,25. Adadi 100 nusxa. Buyurtma № 2023/ UQ 17
Bahosi kelishilgan narxda
Noshirlik litsenziyasi: № 098355

Samarqand viloyati pedagoglarni yangi metodikalarga o'rgatish
milliy markazi bosmaxonasida nashr etildi