

BBK:88.4

**ART TERAPİYANIN MAHİYYƏTİ VƏ “HİPERAKTİV” UŞAQLAR
ÜÇÜN İSTİFADƏ İMKANLARI**

Prof. İbrahimov Cəfər Hüseyn oğlu
Gəncə Dövlət Universiteti
İbrahimov –cefer @list.ru

Xülasə: Psixoterapiyada ART terapiya metodu ən cavan metodlardan biridir. Bu terapiyanı istənilən qrup insanlarla və məqsədlərlə istifadə etmək olar. Tədris müəssisələrindən başlayaraq, psixiatrik klinikalara qədər auditoriyaya sahib olan ART terapiyanı müxtəlif incəsənət növləri ilə keçirmək mümkündür.

Açar sözlər: psixoterapiya, psixoloji yardım, ART terapiya metodu, emosional yaşamalar, şüursuzluq anlayışı, ART terapiyanın uşaqlar üçün faydası, hiperaktiv uşaqlar, ebru metodunun faydası.

Ключевые слова: психотерапия, психологическая помощь, метод АРТ-терапии, эмоциональные переживания, понятие бессознательного, польза АРТ – терапии для детей, гиперактивные дети, польза метода эбру.

Key words: psychotherapy, psychological assistance, ART- therapy method, emotional experience, the concept of the unconscious, the benefits of ART – therapy for children, hyperactive children, the benefits of the ebru method.

“Azərbaycan Respublikasında təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Strategiyası”nda, ölkə qarşısında duran növbəti strateji vəzifə sosial – iqtisadi həyatın daha da modernləşdirilməsi və qabaqcıl beynəlxalq təcrübəyə uyğunlaşdırılması prioritet vəzifə kimi qarşıya qoyulmuşdur. Bu istiqamətdə innovativ təlim metodlarının tətbiq edilməsi və təhsilin məzmununda səmərəliliyin artırılması nəzərdə tutulur[1.s.7].

Psixoterapiya **“psycho”** – psixika və **“therapy”** – müalicə sözlərindən götürülüb, psixoloji vasitələrlə müalicə deməkdir. Psixoloji təsir formaları və simvolları adı söhbətdən tutmuş mürəkkəb üsullaradək (hipnoz, psixoanaliz, neyrolinqvistik proqramlaşdırma və i.a.) geniş təsir etmə formalarını əhatə edir. Psixoterapiyanın özəyini təşkil edən başlıca şərt bir şəxsin digərinə (və ya çoxsaylı şəxslərə) təsir edərək qarşı tərəfin iztirablarını yüngülləşdirmək, onu xəstəlik və gərginlikdən xilas etmək arzusudur.

İctimai həyatın yetirməsi olan insan həmişə başqasından asılıdır. Bəhrən vəziyyətində, ehtiyac olduqda insanlar biri digərinə müraciət edir, ondan kömək diləyir. Kömək göstərməyin geniş yayılmış universal formalarından biri psixoloji yardımdır – yəni psixoterapiyadır. Müasir psixoterapiya kliniki təbabətin bir bölməsi olmaqla son 100 il ərzində onlarla yeni – yeni metodlar işləyib hazırlamış, külli miqdarda xəstələrə yardım göstərmək üçün zəmin yaratmışdır[2. s.315]

Psixoterapiyada ART terapiya metodu ən cavan metodlardan biridir. İlk dəfə bu terapiyanı 1938-ci ildə Adrian Hill vərəm dispanserində xəstələr üzərində tətbiq etmişdir. Onun 1945-ci ildə nəşr etdirdiyi “Təsviri sənət xəstəliklərə qarşı” kitabı uzun müddət psixiatr və psixoloqların masaüstü kitablarından biri oldu. Kitabda xəstəliklərdən azadolma və orqanizmin bərpası prosesində şəkildə təsvir edilən prosesinin müsbət təsirini göstərən empirik təcrübələr verilmişdi.

Zamanla bu növ terapiya çox geniş yayıldı və demək olar ki, sərhədsiz tətbiq sahəsinə sahibdir. Bu terapiyanı istənilən qrup insanlarla və məqsədlərlə istifadə etmək olar. Tədris müəssisələrindən başlayaraq, psixiatrik klinikalara qədər auditoriyaya sahib olan art

terapiyanı müxtəlif incəsənət növləri ilə keçirmək mümkündür. Art terapiyanın aşağıdakı növləri vardır:

- musiqi-terapiya;
- imaqo-terapiya;
- foto – terapiya;
- izo – terapiya;
- oyun – terapiya;
- biblio – terapiya;
- qum – terapiya;
- rəqs – terapiya;
- maska – terapiya;

Art terapiya emosiyalar üzərində bir eksperimentdir. Ona görə də ilk olaraq gizlənmiş emosional problemlər art terapiyada asanlıqla üzə çıxır. Emosional yaşamlar kağız üzərində simvollar şəklində ifadə olunur. Art terapevtin əsas işi bu simvolları açmaqdır. Bunun üçün ilk olaraq o qrafo – analizi bilməlidir.

Öz emosional yaşantılarını çəkərək əks etdirməyin ilkin tarixi qədim dövrlərə, mağara rəsmlərinə çəkilməsi dövrünə düşür. İnsanlar öz varlıqlarını, kosmik dünyada mövcudluq əlamətlərini divar rəsmləri ilə simvolizasiya etmişlər. Bu divar rəsmləri insanların təfəkkür fəaliyyətinin inkişafını göstərən ən gözəl nümunələrdir. Əl - əzələ sisteminin təkmilləşməsi prosesi ilə baş beyin aktivliyi arasında sıx əlaqəlilik burada özünü ən gözəl şəkildə göstərir. Rəng seçimi, mövzu seçimi, bunlar kortəbii ahəngdarlıq yaradan tərəflər deyil.

İlk olaraq incəsənətlə müalicənin tarixi çox qədimlərə gedir. Ən bariz nümunə qədim dini mənbələrdən biri olan Tövratdan gətirilir. Belə ki, orada qeyd edilir Davud peyğəmbər musiqi alətində, arfada çalaraq Saulu əsəb pozuntusundan sağaltmışdır. Qədim Yunanıstanda isə rəssamlığın, teatrın, musiqinin, rəqsin insan orqanizminə təsirini öyrənmişlər. Məsələn, Pifaqor, Aristotel, Platon musiqinin terapevtik və profilaktik təsirindən danışmışdılar. Bununla əlaqədar Pifaqorun evritmiya nəzəriyyəsi də vardır. Bu nəzəriyyəyə əsasən insan musiqi dinləmə, rəqs etmə, yerləşmə zamanı və danışma tərzində öz ritmini saxlamalıdır. Onun mikrostrukturunu kainat ilə harmoniyada olmalıdır. Hal – hazırda da art terapiyanı tam harmoniyada keçirmək əsas qaydalardan biridir.

XIX əsrdən başlayaraq art terapiya daha çox psixiatrik klinikalarda istifadə olunmağa başladı: İngiltərədə M.Riçardson, C. Debuffe, E.Qutman və b. psixiatrlar ilkin diaqnostik vasitə kimi rəsm çəkməkdən istifadə etmişlər. Daha sonra Z.Freyd və K.Yunq bu sahədə ilk dəfə normal insan şüurunun tədqiqi üçün istifadə etmişdilər. Freyd ilk olaraq şəkil çəkməni psixodiaqnostik metod olaraq gördü. Yunq bu prosesi inkişaf etdirərək psixoterapevtiv səviyyəyə gətirir. Şüursuzluq anlayışı bu anlamda art terapiyanın funksiyasını daha da artırdı. Freydə əsasən sıxışdırılmış arzu və istəklər mütləq şəkildə bayıra çıxmaq, maddiləşmək meylinə olurlar. Bu baş vermirsə daxili konfliktlər yaranır. Nəticədə onlar bəzi xəstəliklər, nevrozlar halına çevrilərək gizlin şəkildə üzə çıxırlar.

Yunq düşünürdü ki, rəsm çəkmə prosesində bu sıxışdırılmış istəklər, qorxular kağız üzərinə keçdikcə daha idarə olunan olur, təhlükəliliyini itirir, pasient onlara fərqli tərəfdən baxmalı olur və nəticədə katarsistik boşalma baş verir. Pasient rahatlanır. Yunqun ideyalarından istifadə edərək R.Pikford, M.Milnen, D.Vinnikott art terapiya sahəsinə böyük bəhrələr vermişlər. İndi Amerika, İngiltərədə, Rusiyada art terapiya assosiasiyaları fəaliyyət göstərir. Bir çox proyektiv metodlar, art terapiya növləri bu assosiasiyaların dəstəklədiyi məktəblər tərəfindən tətbiq edilib. İlk dəfə İngiltərə Art terapiya Assosiasiyası tərəfindən təsviri sənət metodlarının orta məktəblərdə tətbiqi layihəsi keçirilmişdi.

ABŞ-da Art terapiyanın təsisçiləri M.Naumburq və E.Kramer olmuşdur. Onların hər biri ayrı bir məktəbin təsisçiləri sayılır. M.Naumburq Freydin nəzəriyyəsinə əsaslanaraq Art terapiyanı sadəcə psixoterapevtik metod kimi qəbul edir. Naumburq pasientlərdən öz yuxu və ya qorxularını təsvir etməyi xahiş edir, rəsmlərə əsasən onları analiz edir. E.Kramer isə Art terapiyanın müalicəvi əhəmiyyətinə üstünlük verir və daha çox K.Yunqun nəzəriyyəsinə söykənərək fəaliyyət göstərir. Həmçinin N.Rid və E.Kramer təsviri sənəti psixoterapevtik və psixokorreksion vasitə kimi uşaqlar üzərində keçirmişdi.

Rusiyada bu sahənin inkişafı L.Brusilovskiy, B.Rojnova, A.Kopitin tərəfindən inkişaf etdirilmişdi. Moskvada və Sankt Peterburqda Art terapiya məktəbləri açılmışdı. Rusiyada Art terapiya psixiatriya və psixoterapiya çərçivəsində inkişaf etmişdir. Sankt Peterburqda mövcud olan “Art –terapiya assosiasiyası”na A.İ. Kopitin rəhbərlik edirdi. O eyni zamanda “İmoton” tədris mərkəzinə də rəhbərlik edirdi. Moskvada isə Psixoterapiya və klinik psixologiya institutunda Art terapiya fənni olaraq D.M. Lebedeva tərəfindən tədris edilir. Art terapiyanın musiqi – terapiya, imaqo – terapiya, foto – terapiya və s. növlərindən tədris prosesində istifadə edilir.

Art terapiyada ən çox “Mandala”, “Mövcud olmayan heyvan”, “Mən kiməm?”, “Avtoportret”, “Əhval – ruhiyyə”, “Vəziyyətim”, “Kollektiv avtoportret”, “Ailə gerbi”, “Hədiyyələr”, “Güzgü”, “Xeyir və şəər” adlı çalışmalardan istifadə olunur.

Art terapiya uşaqların düşüncələrini və hisslərini kəşf etməsinə kömək etmək üçün yaradıcı materiallar və üsullardan istifadə edilən bir terapiya formasıdır. Art terapiyanın uşaqlar üçün bir çox faydası vardır.

Art terapiyada uşaqlar hisslərini ifadə etmələrinə, çətin emosiyaları idarə etmələrinə, sosial bacarıqlarını inkişaf etdirməyə və özlərini daha yaxşı başa düşmələrinə kömək edir. Müəllimə Ülviyyə Abdulovanın “Təhsildə inkişaf və innovasiyalar üzrə VI qrant müsabiqəsi”ndə qalib gəlmiş layihəsi “Suyun rəngli yuxuları” – Hiperaktiv uşaqlar üçün Art Terapiya layihəsi adlanır. Layihənin əsas məqsədi incəsənət vasitələrindən istifadə etməklə şagirdlərə yeni bilik və bacarıqlar aşılamaq, yaradıcı və innovativ sosial təşəbbüslərin həyata keçirilməsinə dəstək vermək, onları gələcəkdə sosial layihələrin idarəçiliyinə hazırlamaqdır.

-Suya yazılan sevgi hekayəsi, yaxud rənglərin su üzərində ecazkar rəqsi... Bəzilərinə görə möcüzə, bəzilərinə görə isə sənət əsəridir. Söhbət ebru sənətindən gedir. Su üzərində rəsm çəkmə sənəti kimi böyük şöhrət qazanan ebru sənətinin tarixi əsrlər öncəyə gedib çıxır. Hətta türk dünyasının sənəti kimi adlandırılsa da, Azərbaycanda az sayda ebruzənlərə rast gəlmək olar. Ebru həyat tərzidir, sonsuz bir xəşbəxtlikdir. Ebru dili, dini, rəngi, düşüncəsi nə olursa – olsun, insanlar arasında yaradılmış bir sevgi körpüsüdür. Dünyada sehirli atmosfer yaradan yeganə rəsm sənətidir. Bu gün isə Qərbdə həm sənət, həm də Art terapiya kimi istifadə olunur. Onlar rəng ilə müalicə üsulundan geniş istifadə etdiklərindən ebru onlar üçün əvəzolunmaz sənətdir. Hazırda ebru inklüziv siniflərdə Art Terapiya kimi istifadə olunur. Bu, özəlliklə kiçik yaşlı qruplarda və yeniyetmələr arasında çox yayılmış bir sistemdir. Bu gün inklüziv siniflərdə şagirdlərin ebru sənətini öyrənməklə, öz sehirli dünyalarını daha geniş açmaları üçün, “Suyun rəngli yuxuları” – hiperaktiv uşaqlar üçün ART Terapiya Lahiyyəsinə böyük ehtiyac vardır.

Layihə çərçivəsində “Ebru” Tədris Mərkəzinin yaradılması, hiperaktiv uşaqlarla işin qurulması, “Boyalığın su ilə rəqsidir Ebru” adlı təlimlərin, su üzərində yaradılan gözəllik adlı müsabiqənin keçirilməsi nəzərdə tutulub [3].

Bildiyimiz kimi hiperaktiv uşaqlar diqqətsizlikdən çətinlik çəkir, mebellərin üstü ilə gəzir, evin içində qaçır, daim əllərində hansısa bir oyuncaq və ya əşya ilə oynayır, öz növbəsini gözləmək məsələsində də çox səbirsizdirlər. Lakin bu uşaqlar diqqət əskikliyi göstərmədən saatlarla televizora baxır, kompüter oyunları oynayırlar. Belə bir halda uşaq necə

hiperaktiv ola bilər? Cavab çox asandır. Kompüter oyunları və televiziya uşaqların diqqətini cəmləyərək xəbərdarlıq göndərir. Yəni bu uşaqlar televizora baxarkən və ya kompüter oyunlarını oynayarkən passiv mövqedədirlər və diqqətlərini kənardan xəbərdarlıqlar sayəsində cəmləyə bilirlər. Layihə çərçivəsində hiperaktiv şagirdlərin müəyyən edilməsi və onların Ebru təliminə cəlb olunması nəzərdə tutulub. Yaradıcı formada psixoloqların nəzarəti altında keçiriləcək təlimdə əsas məqsəd bu uşaqların diqqətini onların istedadlarını üzə çıxaracaq və ruhən sakitlik tapa biləcəkləri dünyaya yönəltməkdir. Hadigro MMC tərəfindən keçiriləcək 12 satlıq təlimlər (həftədə 3 dəfə) peşəkarlar tərəfindən icra olunacaqdır. Təlimlər ebru sənətinin tarixi, boyaların sirri, su üzərində sehirli boya, öz ebrunu yarat kimi mövzuları əhatə edəcək.

Ebru ilk olaraq uşaqlara səbri və özünü dinləyə bilmə bacarığını aşılacaq, özündə “nələrsə ilişib qalma” kimi mənfi halları aradan qaldıracaq, uşaqlarda ruh yüksəkliyini artıracaq, şagirdlər özlərini yenidən kəşf edəcək və özünə inamı artmış olacaq. Bundan əlavə, ebru uşaqlarda incə motor xüsusiyyətlərini inkişaf etdirir və diqqət dağınıqlığını aradan qaldıracaq. Art terapiyanın hiperaktiv, diqqət əksikliyi yaşayan, depressiyada olan uşaqlar üçün faydası çox böyükdür.

Ədəbiyyat

1. Azərbaycan Respublikasında təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Strategiyası. //Azərbaycan məktəbi, 2013. №5. s.5-17
2. İsmayılov N.V., İsmayılovF.N. Tibbi psixologiya və psixoterapiya. Bakı, 2008. 415s.
3. “Azərbaycan müəllimi”, 17 mart 2023-cü il.

СУЩНОСТЬ АРТ – ТЕРАПИИ И ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Проф. Ибрагимов Джафар Гусейн оглы

Резюме

Метод АРТ – терапии в психотерапии – один из самых молодых методов. Эту терапию можно использовать с любой группой людей и целями. Возможно проведение АРТ – терапии разными видами искусства с аудиторией от образовательных учреждений до психиатрических клиник.

THE ESSENCE OF ART – THERAPY AND THE POSSIBILITIES OF ITS APPLICATION FOR HYPERACTIVE CHILDREN

Prof. Ibrahimov Cafar Huseyn oglu

Summary

The ART- therapy method in psychotherapy is one of the youngest methods. This therapy can be used with any group of people and goals. It is possible to conduct ART – therapy with different types of art with audiences from educational institutions to psychiatric clinics.

Rəyçi: Dosent Aslanova Zülalə

Psixologiya kafedrasının 22 yanvar 2025-ci il tarixli iclasının 07 sayılı protokolu

Daxil olma tarixi yanvar 2025-ci il