

## ИСКУССТВО, НАУКА И АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Рахматова Икболхон Иномжоновна*

*преподаватель ТерДПИ*

*Электронная почта: [rahmatova@terdpi.uz](mailto:rahmatova@terdpi.uz)*

*Собирова Лола Алишеровна*

*студентка ТерДПИ*

**Аннотация:** В данной статье рассматривается обучение технике живописи с использованием нетрадиционных методов арт-терапии на сеансах арт-терапии, а также важность использования искусства в терапевтических целях, психотерапии и психологической коррекции, основанной на использовании искусства и творчества в терапии. В кейсах освещены важные аспекты направлений арт-терапии.

**Ключевые слова:** искусство, арт-терапия, нетрадиционные методы, творчество, психологическая коррекция, страх, фобия.

### ВВЕДЕНИЕ

Термин «арт-терапия» («лечение искусством») был введен художником Адрианом Хиллом в 1938 году при описании его работы с больными туберкулезом в санаториях. Из истории известно, что эти методы использовались в США во время Второй мировой войны для работы с детьми, вывезенными из нацистских лагерей. Арт-терапия отразила психоаналитические взгляды З.Фрейда и К.Г.Юнга, согласно которым конечный продукт художественной деятельности клиента (рисунок, скульптура, инсталляция...) представляет собой его бессознательные психические процессы. В 1960 году в Америке была создана «Американская ассоциация арт-терапии».

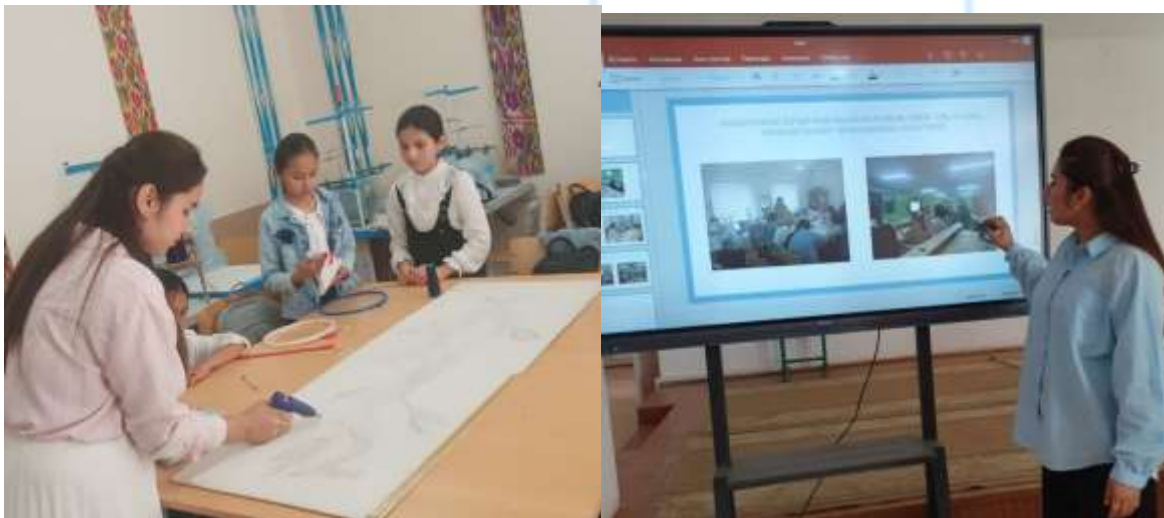
Британский врач и художник Адриан Хилл, бывший героем своего времени, лечился от туберкулеза на курорте Мидхерст. Помимо основных процедур, Адриан Хилл рисовал окружающие его пейзажи и обнаружил, что творчество является продуктом отвлечения от болезни, а также повышения настроения. В следующем году его пригласили преподавать рисование другим пациентам в Мидхерсте, многие из которых были солдатами, вернувшимися с войны. Исследования показали, что это значительно помогло снизить психологический стресс.

Адриан Хилл официально ввел термин «арт-терапия» в 1942 году, а позже описал свою работу с пациентами в своей книге «Искусство против болезней». Вокруг этого метода до сих пор ведутся споры. Например, его американская

последовательница Эдит Крамер, большая поклонница идеи Фрейда о сублимации (защитном механизме, трансформирующем деструктивные желания и импульсы во что-то позитивное и социально полезное), считала, что творческий процесс сам по себе может исцелить. Свои предположения он подтвердил в «Школе для трудных подростков», где получил звание «Арт-терапевт». Сторонники этого подхода утверждают, что творчество помогает улучшить и выразить личные конфликты. Поэтому терапевт должен побуждать клиентов доверять своей интуиции, исследовать свои творческие способности и, соответственно, самих себя.

Другой американский специалист, Маргарет Наумбург, напротив, признает, что творческий процесс в терапии - это лишь инструмент, «панацея» (панацея - легендарное универсальное средство от всех болезней, способное к тому же продлевать жизнь до бесконечности), а не цель. сам по себе, подчеркнул он. Эти алхимики занимались поиском панацеи. В основном техника арт-терапии основана на механизме проекции. Например, клиенту дается нечеткий по содержанию объект, чтобы он мог придать ему свое значение. Это может быть «карта Таро», общий смысл которой каждый может трактовать по-разному, или, как в арт-терапии, чудесное существо, нарисованное самим клиентом. Он говорит: - При первой встрече я часто прошу его нарисовать несколько простых картинок. Чувства, которые трудно произнести, могут найти свое отражение на бумаге без цензуры со стороны разума.

Таким образом, вы можете получить важный материал для интерпретации и диагностики, — говорит практикующий психолог Мария Разыгринна, автор проекта «Школа психологической компетентности». Например, при работе с детьми он часто просит нарисовать семью, чтобы лучше понять среду, в которой живет ребенок, и как помочь ему справиться со своими чувствами.



«Арт-терапия также помогает изменить поведение», - говорит Разыгринна. Например, если вы попросите клиента нарисовать свои чувства, вы сможете

перейти от размышлений к действию, определив проблему: страх в ногах означает, что вы можете уйти, гнев в горле означает, что вам придется это сказать. Живопись – мощное творческое ядро арт-терапии, которое до сих пор остается самым популярным благодаря простоте реализации и универсальности. Во время занятия пациент рисует. «Что нарисовать», – говорит арт-терапевт. А вот как его нарисовать – человек решает сам. Например, концептуально важен выбор цвета. Яркие и сочные цвета говорят о позитивном настроении, а пастельные – о тонком мировоззрении и высокой чувствительности. Работа с любым пластическим материалом стимулирует фантазию, направление которой определяется преимущественно бессознательными мотивами. Между этими мотивами и побуждениями часто лежит источник проблемы.

Важно, чтобы человек не был ограничен в палитре. Эксперт предоставляет ему десятки цветов и показывает, как их смешивать, чтобы получить новые тона. Обычно результатом урока является одна картинка. В конце курса из них создается коллаж, который дает наглядное представление о развитии личности пациента и позволяет поэтапно проанализировать пройденный им путь.

*Инструменты для метода:* акварель, гуашь и другие виды красок. Максимальное разнообразие цветов.

В применении: агрессия, нервозность, подавление негативных эмоций, неспособность самостоятельно сублимировать их в позитивном ключе, комплексы, семейные проблемы, трудности самосознания, низкая самооценка, хронический стресс, фобии. Арт-терапия может стать отдушиной для тех, кто не желает обращаться к традиционному психотерапевту – например, это важно для подростков, столкнувшихся с подростковым кризисом. Или людям, у которых был опыт, который трудно выразить словами, например, попытки самоубийства и т. д. Примером тому может служить Дэвид Уэбб, попытка суицида и эксперт по суициду, который считает, что взвешенные, рациональные высказывания не подходят для разговора на эту тему: «Стигма вокруг самоубийства состоит в том, чтобы устранить, мы должны обратить внимание на очень личное, субъективное, иногда нелогичные и парадоксальные вещи.

Арт-терапия также полезна для людей с хронической болью или серьезными заболеваниями. Исследование 2018 года показало, что половина из 200 госпитализированных пациентов получила пользу от арт-терапии, которая значительно снизила уровень боли и тревоги, а также улучшила настроение.

«Когда люди постоянно чувствуют боль, они часто думают, что потеряли контроль. Как будто боль говорит им, что делать, а чего не делать. Практика арт-терапии может помочь вам восстановить чувство власти над своим телом посредством самовыражения и создания чего-то уникального, — говорит Келси

Скерпен, арт-терапевт Массачусетской больницы общего профиля. Еще один вывод в этом вопросе: арт-терапия также помогает изучать состояние физического и психического здоровья. Рисуя боль, вы можете проанализировать, как она влияет на ваше настроение и повседневную жизнь. Гэри Моллой из Англии более 20 лет живет с биполярным расстройством и признается, что рисование помогает ему чувствовать себя стабильно: - «У меня постоянно резкие перепады настроения. Рисование помогает избавиться от этой мысли».

Первоначальной классической формой арт-терапии было рисование. Вероятно, это связано с тем, что первыми исследователями в этой области были художники по профессии. Мы подчеркнули идею о том, что арт-терапию создал художник, лечившийся от туберкулеза в санатории. Все свободное время художник только рисовал. Через некоторое время он понял, что этот процесс положительно сказался на его здоровье, в результате чего он быстро выздоровел. В следующем году в санатории были организованы групповые занятия арт-терапией. В ходе этого процесса пациенты чувствовали, что им становится лучше, эмоциональные и психологические проблемы отходили на второй план. Возможно, это именно так, ведь арт-терапией начали осознанно заниматься с 20 лет. Сам термин «арт-терапия», обозначающий совокупность форм искусства, используемых в психокоррекции, стал причиной успешных исследований художника Адриана Хилла в 1930-х годах.

#### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. *Raxmatova, I. I. (2023). RIVOJLANISHDAGI ANOMAL FUNKTSIYALARNI SAN'AT YORDAMIDA TUZATISH VA DAVOLASHDA ART-TERAPIYADAN FOYDALANISH. Inter education & global study, (3), 43-49.*
2. *Рахматова, И. И., & Чутбоева, М. А. (2023). ПОКАЗАТЕЛИ ХУДОЖЕСТВЕННО-ТВОРЧЕСКОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ЧУВСТВА ДЕТЕЙ. THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY, 1(6), 8-15.*
3. *Inomjonovna, R. I., & Vofuqulovna, B. D. (2023). UZBEKISTAN IS A CENTER OF SCIENCE, ENLIGHTENMENT AND CULTURE. THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY, 1(6), 199-206.*
4. *Рахматова, И. И., & Таджиева, М. Ю. (2023). ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ СОЗДАВАТЬ ТВОРЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ИЗ РАЗНЫХ РАСТЕНИЙ. THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY, 1(6), 1-7.*
5. *Рахматова, И. И. (2023). АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ С ТРАВМАМИ (ВО ВРЕМЯ ВОЙНЫ, НАСИЛИЯ, СТИХИЙНЫХ*

- БЕДСТВИЙ). *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(6), 192-198.
6. Inomjonovna, R. I. (2023). THE IMPORTANCE OF USING ART, ARTISTIC CREATIVITY AND ART THERAPY IN PREVENTING AGGRESSION IN CHILDREN. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(6), 383-389.
7. Inomjonovna, R. I. (2023). ART-TERAPIYADA TRANSPERSONAL MODEL- INSONPARVARLIK TAMOYILLARI SIFATIDA. *Journal of new century innovations*, 24(1), 71-79.
8. Inomjonovna, R. I. (2023). ART-TERAPIYA JAROHAT OLGAN BOLALAR UCHUN SAMARALI DAVOLASH VOSITASI SIFATIDA (Urush, zo'ravonlik, tabiiy ofatlar paytida). *Journal of new century innovations*, 24(1), 80-86.
9. Рахматова, И. И. (2023). УЧЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ПРИРОДЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАСЛЕДИЯ АБУ АЛИ ИБН СИНЫ. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(6), 207-215.
10. Рахматова, И. И. (2023). ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ АРТ-ТЕРАПИИ ЧЕРЕЗ ИНТЕГРАЦИЮ ИСКУССТВА. *Innovative Development in Educational Activities*, 2(18), 33-39.
11. Рахматова, И. И. (2023). АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВА, ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА И АРТ-ТЕРАПИИ. *Science and innovation*, 2(Special Issue 14), 463-467.
15. Inomjonovna, R. I. (2023). FACTORS OF WORKING WITH VIOLENT CHILDREN AND ADULTS USING ART THERAPY TECHNOLOGIES. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(5), 80-88.
16. . Inomjonovna, R. I. (2023). FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF IMAGING SKILLS OF PRESCHOOL CHILDREN. *THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY*, 1(5), 74-79.
17. Inomjonovna, R. I. (2023). INFLUENCE OF INNOVATIVE IDEAS ON HUMAN PSYCHOLOGY IN TEACHING PAINTING TECHNIQUE THROUGH ART THERAPY. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(2), 126-134.
18. Inomjonovna, R. I. (2023). ART AS A COGNITIVE ACTIVITY IN THE LIFE OF CHILDREN. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 14(4), 132-137.
19. Inomjonovna, R. I. (2023). HUMAN CAPABILITIES-SOCIAL DEVELOPMENT IS A PRODUCT. *Journal of new century innovations*, 22(1), 119-124.

20. Inomjonovna, R. I. (2023). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PICTURE ACTIVITY IN EDUCATIONAL PERSONALITY. *Journal of new century innovations*, 22(1), 113-118.
21. Inomjonovna, R. I., & Xolmirzayevna, X. N. (2023). TYPES, METHODS AND METHODS OF TEACHING VISUAL ACTIVITY KNOWLEDGE AND APPLICATION. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 14(3), 92-97.
22. Inomjonovna, R. I. (2023). STEAM EDUCATION IS ONE OF THE MAIN TRENDS IN THE WORLD. *Journal of new century innovations*, 21(2), 27-32.
23. Inomjonovna, R. I. (2023). DEVELOPMENT OF CREATIVE COMPETENCE OF EDUCATORS IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *Journal of new century innovations*, 22(1), 125-129.
24. Raxmatova, I. I. (2023). AGRESSIVLIKNI OLDINI OLIHDA SAN'AT, BADIY IJODKORLIK VA ART-TERAPIYADAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI. *Oriental Art and Culture*, 4(5), 208-215.
25. Raxmatova, I. (2023, December). CURRENT ISSUES IN THE USE OF ART, ARTISTIC CREATIVITY AND ART THERAPY. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE on the topic: "Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions"* (Vol. 1, No. 01).
26. Raxmatova, I. I. (2023). Current Issues of ART, Artistic Creativity and the Use of ART Therapy. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(8), 208-211.
27. Рахматова, И. И. (2023). АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВА, ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА И АРТ-ТЕРАПИИ. *Science and innovation*, 2(Special Issue 14), 463-467.
28. Inomjonovna, R. I. (2023). ART-TERAPIYADA TRANSPERSONAL MODEL-INSONPARVARLIK TAMOYILLARI SIFATIDA. *Journal of new century innovations*, 24(1), 71-79.
29. Inomjonovna, R. I. (2022). Imagination Of Children Through Giving Understandings Of Art Types To Children And Shaping Thinking. *Journal of new century innovations*, 11(7), 79-84.
30. Inomjonovna, R. I. (2022). TEACHING SCULPTURE AND ITS CHARACTERISTICS TO CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATION PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS. *Journal of new century innovations*, 11(7), 73-78.