

МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ В ЖИВОПИСИ ВАЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Тожинорова Лайло Одил кизи

Термезский государственный педагогический институт

Аннотация: В этой статье рассматриваются текущие вопросы арт-терапии, охватывающие все виды искусства, а также важность применения методов арт-терапии в живописи и, кроме того, различных форм искусства.

Ключевые слова: интеграция сознания, личности, арт-терапии, агрессии, ненависти, цветов, эмоций, гнева, радости, психологии, фантазии, искусствоведения.

ВВЕДЕНИЕ

Как известно, арт-терапия – один из самых популярных и эффективных методов в искусстве. В этом процессе изобразительное искусство в основном используется для лечения психических заболеваний различной степени тяжести или просто в педагогических целях. В арт-терапии часто рисуют, но также считается, что из глины можно делать различные формы, украшать предметы. Эта техника в то время была распространена не только в работе с детьми, но и давала эффективные результаты и для взрослых. Также низкая самооценка сегодня статистика показывает, что более семидесяти процентов людей страдают от низкой самооценки, а также от неуверенности в себе. По сути, с помощью практических упражнений арт-терапии каждый может значительно повысить свою самооценку и обрести уверенность в себе. Он также может работать со следующими проблемами:

- Проблемы с поведением.
- Проблемы во взаимоотношениях, семейные проблемы.
- Хронический стресс и психосоматические заболевания.

Кроме того, занятия арт-терапией помогают раскрыть творческий потенциал и открывают новые ресурсы и возможности в человеке. Занятия арт-терапией проводятся как на индивидуальных консультациях, так и на групповых занятиях, семинарах. В зависимости от требований клиента (или темы обучения) психолог дает специальные упражнения и задания в области арт-терапии. После выполнения всех заданий они переходят ко второму важному этапу - анализу, осмыслению материала и информации, которые подсознание успеет извлечь. На этом этапе клиенты часто интерпретируют свои личные концепции. В этом отношении клиенты начинают понимать свои проблемы, имея собственное понимание. Конечно, это окажет им наибольшую поддержку.



С помощью психолога клиент начинает видеть и понимать пути решения своих проблем, а иногда даже может легко решить свои проблемы в процессе создания картины. После сеансов арт-терапии клиентам нужно будет сохранить свои рисунки. Даже один сеанс или консультация по арт-терапии может дать новый положительный опыт, а также открыть что-то для кого-то, кого вы не знаете. Занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Использование изобразительного искусства в лечении и решении различных проблем считается очень популярным и доступным для многих. Искусство само по себе имеет лечебный эффект, арт - терапия позволяет направить эту силу на конкретную проблему, а также правильно ее применить. Арт-терапия рассматривается как средство личностного развития и творческого потенциала. Основные методы-сублимация и трансформация. Специалист помогает пациентам поверить в свое восприятие и изучить продукты своего творчества самостоятельно, а также вместе с группой. Терапевтические цели остаются на первом месте, творческие цели имеют второстепенное значение и рассматриваются как дополнение к основным методам психотерапии. Это также включает арт-терапию.

Один из его методов называется трансфером – при этом пациент постепенно переходит к познанию своего внутреннего мира через визуализацию. Некоторые упражнения включают совместную работу в группе, что способствует ее выполнению. Что касается целей арт-терапии, то они очень разнообразны: им: е самопознание, — самовыражение, внутренняя интеграция личности, — интеграция с внешней реальностью, и расширить личный опыт.

Изобразительное творчество-лучшее средство, обеспечивающее синтез фантазии и действительности, чего трудно добиться ни взрослым, ни детям без помощи искусства. Второе важное понятие в этой области психотерапии-

сублимация. Состоит из выражения бессознательных инстинктов и признаний через искусство:

1. Арт-терапия дает возможность выражать различные эмоции и эмоции, в основном социально приемлемыми, агрессивными способами, при этом живопись или моделирование являются наиболее безопасными и подходящими вариантами для этой цели.

2. Используется как дополнительное средство для ускорения процесса заживления. Внутренние конфликты легче выражаются через визуальные образы, чем через разговор во время вербальной психотерапии. Невербальные формы снимают все ограничения и сознательную цензуру.

3. Создает основу для диагностической работы в процессе лечения. Содержание и стиль работы позволяют терапевту получить много информации о пациенте. Кроме того, пациент может говорить о внутренних конфликтах во время интерпретации своей работы.

4. Арт-терапия позволяет вам работать с эмоциями и мыслями, выраженными жизненными несчастными случаями, такими как потеря, травма, страх и т. д.

Иногда невербальные инструменты-единственные эффективные инструменты, которые могут выявить и прояснить сильные чувства и убеждения:

- ✓ укрепление и развитие внимательности к эмоциям;
- ✓ способствует самоконтролю и чувству внутреннего порядка;
- ✓ арт-терапия помогает раскрыть скрытые таланты и способности.

Кроме того, в арт-терапии подчеркиваются факторы психотерапевтического воздействия. Фактор художественного выражения - это опыт клиента в воплощении своих чувств, потребностей и мыслей в своей работе, взаимодействии с различными художественными материалами, а также с художественным изображением. Фактор психотерапевтических отношений-динамика взаимоотношений клиент-терапевт-группа, влияние личного опыта. Фактор интерпретации и вербальной обратной связи-преобразование, перевод материала (процесса и результата творчества) с эмоционального уровня на уровень осмысления, на уровень формирования смыслов.



Руководитель терапевтической группы предоставляет ему все необходимые материалы. Искусство показывает максимальную приверженность творческому стимулированию. Он должен быть достаточно большим, чтобы в комнате можно было проводить игры. Что касается руководителя группы, то он обязательно должен быть специалистом в области психотерапии и при этом, по крайней мере, разбираться в искусстве. В некоторых центрах арт-терапии этим занимаются разные люди. В других эти позиции совмещены, то есть руководитель группы включает в себя и психотерапевта, и арт-критика. Основная роль руководителя – продвижение творчества участников арт-терапии.

Цвета и эмоции.

Черный. Это цвет тайны, но он также выражает все темные чувства: печаль, разочарование, печаль. Это цвет доминирования и изоляции.

Серый. Это цвет нейтралитета, мрачности, а также безразличия, бессонницы. Серый более нейтральный, чем белый, потому что он не темный и не светлый. Это означает нерешительность, боязнь выбора стороны. Это может стать символом депрессии. С другой стороны, серый цвет представляет собой стабильность и рациональность, особенно когда он расположен рядом с яркими цветами.

Красный. Это цвет энергии, страсти, а также желания и любви. Он символизирует скорость, силу, удовольствие, бурные эмоции. Красный-символ любви или гнева, а также сексуального влечения и опасности. **Огненный.** Это рационально, спокойно по отношению к красному. Это означает радость и оптимизм. он связан с мотивацией, сотрудничеством, социальной активностью, взаимодействием и экстравертной энергией, огненный цвет также может символизировать инстинкты и безумные действия.

Коричневый. Коричневый, как и земля, символизирует стабильность, надежность и консерватизм, а также грязь и коррупцию.

Белый цвет. Его можно считать стандартным цветом. Он символизирует духовную чистоту, плодородие, совершенство и невинность. Белый лист бумаги перед тем, как положить на него что-то идеальное, сделать его своим красивым и теплым. Так что белый цвет-это уверенность и спокойствие. Каждый цвет можно нейтрализовать, добавив к нему белый цвет, чтобы сделать его ощущение более спокойным и бесчисленным. Белый-цвет просвещения и духовного пробуждения, символ баланса между всеми остальными цветами.

Желтый. Это цвет радости, удовольствия, счастья и общего веселья. Желтый, с другой стороны, может символизировать упрямство и трусость.

Зеленый. Это цвет надежды, молодости и духа, а также баланса, спокойствия и безопасности. Зеленый считается цветом правильного пути,

гармонии и покоя, естественного роста. Он вообще символ жизни. Он также имеет негативные коннотации, такие как зависть, враждебность.

Синий. Это цвет рационализма, мудрости, верности и стабильности. Он символизирует спокойствие, веру и уверенность, что может быть связано с консерватизмом. Он выражает разум, а не эмоцию, следуя логике, а не интуиции.

Фиолетовый. Это считается волшебным цветом. Он может символизировать смерть, духовность, воображение, а также гордость, творчество, независимость.

Розовый. Это цвет безнравственности, беззаботности, доброты, заботы, нежности, любви и женственности он олицетворяет нежные, «тихие» чувства, а также оторван от реальности.

Шаг 1. Возьмите лист плотной бумаги. Нарисуйте круг.

Шаг 2. Поместите циркуль на круг и отметьте такое же расстояние за его пределами.

Затем снова поместите циркуль в центр и нарисуйте большой круг через отметку (если вы все сделаете правильно, он удвоится) Выбирая метод арт-терапии, клиент может выбрать изотерапию, лечение музыкой, песком и сказками, а также любой другой метод творчества.

Сеансы обычно длятся 1-2 часа и проводятся несколько раз в неделю. Психолог предлагает встретиться с пациентом или группой, подобрать удобные материалы и приступить к работе. В спокойной, дружелюбной обстановке профессионал помогает участникам сосредоточиться на своих эмоциях или тактильных ощущениях. По окончании творческого процесса пациенты обсуждают результаты с психологом.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Никитин Н. Арт терапия: учебное пособие. - Москва: Когито-центр, 2014.
2. Abdullaev N. San'at tarixi. -Т.: San'at 2006. Т. 2. - 192 б.
3. Inomjonovna, R. I. (2023). ART-TERAPIYADA TRANSPERSONAL MODEL-INSONPARVARLIK TAMOYILLARI SIFATIDA. Journal of new century innovations, 24(1), 71-79
4. Inomjonovna, R. I. (2023). Steam education is one of the main trends in the world. Journal of new century innovations, 21(2), 27-32.
5. Inomjonovna, R. I. (2023). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PICTURE ACTIVITY IN EDUCATIONAL PERSONALITY. Journal of new century innovations, 22(1), 113-118.

6. Inomjonovna, R. I. (2023). HUMAN CAPABILITIES-SOCIAL DEVELOPMENT IS A PRODUCT. *Journal of new century innovations*, 22(1), 119-124.

7. Inomjonovna, R. I. (2023). Development of creative ability and imagination in children. *Journal of new century innovations*, 22(1), 108-112.

8. 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.

9. 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..

10. 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.