

## İncəsənət terapiyasının xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqların inkişafına təsiri

Aysel İrşad qızı Babayeva

Azərbaycan Universiteti

E-mail: Ayselbabayeva510@gmail.com

**Rəyçilər:** i.ü.f.d. A.T. Qasımova,  
psixol.ü.f.d. T.M. Verdiyeva

**Açar sözlər:** incəsənət, emosiyalar və hisslər, incəsənət terapiyası, xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqlar, yaradıcılıq

**Ключевые слово:** искусство, эмоции и чувства, терапия искусство, дети с инвалидностью, творчество

**Key words:** art, emotions and feelings, art therapy, children with special needs, creativity

Xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqlara tətbiq olunan sosial xidmətlərlə yanaşı, onların fiziki və əqli inkişafına müsbət təsir göstərən qeyri verbal ünsiyyət vasitələrinin önəmini xüsusilə vurğulamaq lazımdır. Bu vasitələr içərisində incəsənət terapiyası özünəməxsus yer tutur. Onun uşaqlara tətbiq olunan digər müalicə üsullarından fərqi yaradıcı fəaliyyəti işin içinə qatmaqla, daha effektiv və qalıcı təsirə malik olmasına nail olmasıdır.

İncəsənət mədəniyyətin bir sahəsidir və tarixin bütün mərhələlərində öz əhəmiyyətini, aktuallığını qoruyub saxlaya bilmişdir. “Sənət – insan ruhunun ehtiyacıdır”, “Rəsm - ən gözəl terapiya üsullarından biridir”, “Musiqi – ruhun qidasıdır” ifadələri el arasında əbəs yerə işlədilməyib. Belə ki, insanlar ən çətin həyati vəziyyətlərdə və şərtlərdə belə sənətlə məşğul olublar (1). İnsanın mənəvi tələbatlarının ödənilməsində, şəxsiyyətə çevrilməsində, həyatına yüksək estetik həzz qataraq, daha dolğun yaşamasında incəsənətin rolu böyükdür (6).

İncəsənət eyni zamanda digər elm sahələrinin də inkişaf etməsində təkanverici rola sahibdir. Bunun bariz nümunəsi kimi psixologiyada terapiya vasitəsi kimi istifadə edilməsini misal göstərə bilərik. Art terapiya kimi daha çox tanıdığımız, psixoterapiyanın bir növü olan incəsənət terapiyası qədim dövrlərdən peşə olmuşdur. 1969-cu ildə ABŞ-da incəsənət terapiyasının yaradılmasının təşəbbüskarlarından olan psixoloq M.Naumburg və rəssam E.Kramer tərəfindən İncəsənət Terapiyası Dərnəyi qurulmuşdur. “İncəsənət terapiyası” termini isə ilk dəfə 1938-ci ildə art-terapevt Adrian Hill tərəfindən istifadə edilmişdir. O, vərəm xəstəliyinə yoluxmuş şəxslərlə apardığı işi belə adlandırmış və şəkil çəkən pasientlərin bunu təkcə vaxtlarını keçirmək üçün deyil, eyni zamanda yaşadıkları narahatlıqları ifadə etmək üçün istifadə etdikləri bir vasitə olduğunu müşahidə etmişdir (6).

İncəsənəti fəaliyyət sahəsi kimi qiymətləndirməklə yanaşı, onun insanlara və ümumilikdə, cəmiyyətə təsir edən cəhətlərini də vurğulamaq lazımdır. Bu məqam bizi bəzi suallara cavab axtarmağa vadar edir. İncəsənət terapiyası hansı vəziyyətlərdə istifadə olunur? Kimlərə tətbiq olunur? Hansı faydaları var? İncəsənət terapiyasının məqsədi müxtəlif sənət növlərindən istifadə etməklə daxili dünyamızda yatan, ifadə edə bilmədiyimiz hisslərin və emosiyaların xaricə nüfuz etməsidir. İncəsənət terapiyasından bir çox həssas qrupa daxil olan, xüsusilə aşağıdakı şəxslərlə iş zamanı uğurla istifadə olunur (8):

- Əqli və inkişaf əlilliyi olan şəxslər
- Autizm sindromu olan şəxslər

- Öyrənmə çətinliyi olan uşaqlar
- Şiddətə məruz qalmış və ya buna şahid olmuş, psixoloji travması olan şəxslər
- Məktəbdə və ya evdə sosial adaptasiya çətinliyi yaşayan uşaqlar
- Fikirlərini, emosiyalarını və hisslərini ifadə etməkdə çətinliyi olan digər bütün şəxslər

Xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqlara tətbiq olunan incəsənət terapiyası onların sosial, emosional və əqli inkişafına müsbət təsir göstərir. Bu, onlar üçün bir hobbidir, deyil, terapevtik müalicə yollarından biridir. Belə ki, bu terapiya növü uşaqları hərəkət etməyə vadar edir, onların daha öncə üzə çıxmamış və psixoloji baxımdan sıxışdırılmış hissləri, düşüncələri üzə çıxır: onlar nə edəcəklərinə, necə edəcəklərinə özləri qərar verir, elədiklərinin qəbul olunduğunun və özlərinin də lazımlı və dəyərli olduqlarının fərqi varırlar (3). Yaşadları, ailələri, o cümlədən yaşadıkları icmanın müxtəlif üzvləri ilə ünsiyyət qura bildiklərini kəşf edirlər, cəmiyyətə daha asanlıqla adaptasiya olduqları üçün özlərinə inam hissi artır. Bununla, onların zəngin daxili aləmləri, fərqlilikləri və ünsiyyət bacarıqları sağlam şəkildə inkişaf edir. Xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqlar üçün, bu, eyni zamanda cəmiyyətdə utanmadan, qorxmadan, digərləri tərəfindən rədd edilmə hissini yaşamadan özlərini ifadə etməyi asanlaşdırır, inam hissini artırır. Güclü və zəif tərəfləri aşkara çıxardır, sosiallaşma prosesini, empatiya hissini inkişaf etdirir. Məhz, insanda özünə inam hissini artıran onun əldə etdiyi uğurlar, yaratdığı gözəlliklər deyilmi!? İnsanın bütün çətinliklərə baxmayaraq yaşayıb-yaratmağı özü də bilmədən hədiyyələrin ən gözəlini özünə bəxş etməsidir.

Psixoterapiyanın bir növü olan incəsənət terapiyasının psixoloji problemləri müalicə etmək və zehni sağlamlığı inkişaf etdirmək üçün istifadə olunan bir neçə növü vardır: rəsm terapiyası, qum terapiyası, əmək terapiyası, oyun terapiyası, musiqi, teatr, rəqs, heykəltəraşlıq və s. (1)

Rəsm terapiyası – incəsənət terapiyasının ən geniş yayılmış növlərindəndir. Rəsmlə terapiya, psixoanaliz elminin qurucularından olan Z.Freyd və C.G.Jungun nəzəriyyələrindən qaynaqlanaraq yaranmışdır. Sözlərin sərhəddinin aşıldığı, yerinə sonsuz bir ifadə tərzinin gəldiyi bu sənət nümunəsinin tətbiqi xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqları daha yaxından tanımağımıza vəsilə olur. Kəlimələrlə ifadə edə bilmədikləri duyğuları, qura bilmədikləri ünsiyyəti, məhz, çəkdikləri rəsmlərin üzərinə köçürərək ifadə edir, bir növ, cəmiyyətlə incəsənət terapiyası vasitəsilə ünsiyyət qururlar (3). Rəsm terapiyasında rəngli boyalarla çəkilən şəkillər daha effektiv olur. Rəngarəng görüntülər uşaqların əhval - ruhiyyəsinə də müsbət təsir göstərir və həyat sevgisini artırır. İncəsənətlə məşğul olmaq, həm onların üzünün gülməsinə, həm də istedadlı tərəflərinin üzə çıxmasına səbəb olur. Bu terapiya növü yalnız psixo-emosional deyil, həm də fiziki baxımdan müsbət təsire malikdir. Belə ki, uşaqlarda əl - göz koordinasiyası və kiçik motor bacarıqları inkişaf edir. Kiçik motor əl, bilək və barmaqların köməyi ilə xırda və dəqiq hərəkətlər etməyə xidmət edərək, sinir, əzələ, dayaq sisteminin birgə koordinasiyasını təşkil edir.

Qum terapiyası – uşaqların kiçik motor bacarıqlarının inkişafına müsbət təsir göstərən digər terapiya metodudur. Qum terapiyasından 1920-ci ildən bəri istifadə olunur. H.G.Wells "Floor Games" (tərcümədə "Döşəmədə oyunlar") adlı kitabında uşaqlarının müxtəlif fiqurlarla oynamasının onların ailə üzvləri ilə münasibətinə müsbət təsir göstərdiyi haqqında yazmışdır. İngilis psixoloqu və uşaq psixi mərkəzinin təsisçisi Margaret Lowenfield 1930-cu ildə "Dünya texnikası" adlandırdığı metodu uşaqlarla qeyri-verbal ünsiyyətin yeni bir yolu olaraq istifadə edir. Daha sonra M.Lowenfieldin bu texnikasından təsirlənən Dora Kalff qum terapiyası metodunun əsasını qoyur (4).

Qum terapiyası uşaqların ümumi inkişafına, əsasən də xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaq-

ların rifahına müsbət təsir göstərir. Araşdırmalar göstərir ki, davranış problemi olan 4-5 yaşlı uşaqlar yarım saatlıq qum terapiyası ilə məşğul olduqları zaman daha sakit, ətrafa qarşı aqressiv davranışları daha da azalmış olur (4). Bu zaman seçilən oyuncaqlar, onların rəngi, uşaqların onları necə yerləşdirməyi və bütün bunların hansı mənanı ifadə etməsi də vacib məqamlardandır. Eyni zamanda, bu uşaqlarda hiperaktivlik, diqqət çatışmazlığı kimi halların bərpa olunmasına, stress, fobiya və özünə inamsızlıq kimi halların isə aradan qaldırılmasına kömək edir. Autizm, xüsusilə Asperger sindromu, o cümlədən əqli və inkişaf əlilliyi olan uşaqlarla aparılan araşdırmalara əsaslanaraq, qum terapiyasının digər terapiya üsulları ilə birgə tətbiqinin onların təkcə psix-emosional durumu deyil, həm də ümumilikdə, sağlamlığına, o cümlədən ünsiyyət bacarıqlarına çox müsbət təsir etdiyi qənaətinə gəlmək olar. Onlar daxildəki problemlərini quma köçürür, sanki daxili və xarici aləm arasında körpü tikir, münəfiq və həyəcanlarından azad olurlar. Möcüzəli və şəfalı torpaq kimə yararlı olmazki!? Bu məqamda psixoloq Mariella Seitzin bu fikrini xatırlamaq yerinə düşərdi: Məndən hər yaş dövrü üçün universal oyun mühitinin adını çəkməyimi istəsəydilər, bir saniyə belə çəkinmədən “Qum!” deyərdim.

Musiqi terapiyası – terapiya növlərindən biridir və dünyadakı tək ortaq dil hesab olunan musiqi, insanın özünü səslərlə ifadə etməyinə imkan yaradır. Müxtəlif musiqi alətlərində ifa etmək, mahnı söyləmək və bu mahnının sədaları altında rəqs etmək! Bu mənzərəni təsəvvür etdiyi zaman belə, insanın əhval – ruhiyyəsi yaxşılaşır, ovqatı yüksəlir. Orta əsrlərdə Azərbaycan da daxil olmaqla, Şərqdə insanları hətta musiqi alətləri vasitəsilə terapiya ediblər.

İlk musiqi terapiyası 1947-ci ildə təşkil olunan terapiya proqramları vasitəsilə istifadə olunub. 1977-ci ildən Amerika və digər bir sıra ölkələrdə xəstəxanalarda, incəsənət və araşdırma mərkəzlərində, bağçalarda tətbiq olunmağa başlayıb. Ruhun qidası sayılan musiqi, təkcə ruhumuzu deyil, eyni zamanda beynimizi də bəsləyir. Musiqi mərkəzi sinir sistemi və beyin qabığıımızda yerləşən düşünmək, öyrənmək, danışmaq, bədənimizi idarə etmək ilə bağlı olan mərkəzləri xəbərdar edir və onların inkişafını dəstəkləyir (7).

Musiqi vasitəsilə terapiyanın xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqların üzərində yaratdığı təsirini ortaya çıxarmaq üçün bir sıra araşdırmalar aparılmışdır. Bu sahədə müasir metodlardan istifadə edənlərdən biri də fransız nevroloqu Philippe Pinel olmuşdur. Xüsusilə, əqli əlilliyi olan və Autizm sindromlu uşaqlarda, yaratdığı sakitləşdirici təsirlə və motivasiyaedici xüsusiyyətlərə malik olması ilə bağlı nəticələr var (2). Xüsusi qayğıya ehtiyacı uşaqlardan təşkil olunmuş və 4 aylıq müddətdə musiqi alətlərindən istifadə olunan qrupda aparılan digər bir araşdırmada musiqi ilə terapiyanın uşaqların rahatlanmasına, dostları ilə birgə keçirdikləri vaxtdan zövq almaqlarına fiziki, psixoloji, sosial və zehni ehtiyaclarını qarşılamaqda müsbət təsirə malik olduğu qənaətinə gəlinmişdir (5). Bununla, uşaqların yaşamaq eşqi artır, canlanırlar, cəmiyyətdə özlərini daha xoşbəxt hiss edirlər və bunun müqabilində də ətrafa müsbət enerji ötürürlər.

Ümumiyyətlə sağlamlıq imkanlarının məhdud olub olmamasından asılı olmayaraq, uşaqlar kiçik yaşlarından incəsənətin müəyyən növləri ilə məşğul olmalıdırlar. Belə uşaqlar daha humanist, fərqli düşüncəli, dərin məntiqli və daxili aləmləri isə zəngin olur. Məhz incəsənətlə məşğul olarkən beynin hər iki yarımkürəsi eyni anda fəaliyyət göstərir.

Beləliklə, incəsənətin, incəsənət terapiyasının həyatımızdakı rolu və yeri, psixoloji təsiri saymaqla bitməz. Mənəvi həzz mənbəyi kimi, ruhumuzu təmizləyir, müsbət emosiyalar və hisslər yaşadır, estetik zövqümüzü formalaşdırır. Yalnız yaradıcılıqla məşğul olan insanlara deyil, eyni zamanda ətrafındakılara da xoş təsir bəxş edir.

**Məqalənin aktuallığı.** Bu gün müxtəlif ölkələrdə, cəmiyyətlərdə tətbiq olunan terapiya

üsulları ölkəmizdə də diqqət mərkəzindədir və xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqlara tətbiq olunan digər vasitələrlə birgə onların inkişafına müsbət təsir bağışlayır.

**Məqalənin elmi yeniliyi.** İlk dəfə xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqların, incəsənət vasitəsi ilə cəmiyyətə inteqrasiyasını və sosiallaşmasını təmin etməkdir.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqların, müxtəlif incəsənət terapiyası üsulları ilə dərnəklərə cəlb olunması, cəmiyyətə daha asan adaptasiya olunmalarına şərait yaradır.

## Ədəbiyyat

1. B.Aydın. Tıbbi Sanat Terapisi // Psixiatride Güncel Yaklaşımlar, 2012, s. 69-83.
- 2.K. Gürçan. Zihinsel Engelli Çocuklarda, Müzik Dinlemenin Öğrenme Üzerindeki Etkisi // İstanbul: Maltepe Üniversitesi, 2006, s. 20-21.
3. L.U.Akhan. Psikopatolojik Sanat ve Psikiyatrik Tedavide Sanatın Kullanışı // Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 2012, s. 132-135.
4. M.Teber. Gençlik, Oyun ve Oyun Terapisi // Gençlik Araştırmaları Dergisi, 2015, s.7-9.
5. M.A. Karaca., H.Sarı., İ.Ağça. Zihinsel Engelli Bireylerin Arkadaş İlişkileri Geliştirilmede Grupla Müzik Etkinliklerinin Öneminin Değerlendirilmesi // Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, 2017, s. 21-33.
6. V. Demir. Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler İle Bilişsel İşlevlere Etkisi // Uluslararası Toplum Araştırmalar Dergisi, 2017.
- 7.<https://uskudar.edu.tr/tr/muzik-terapi-uygulama-ve-arastirma-merkezi-mutem-hakkinda>
- 8.<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/art-therapy>

**А.И. Бабаева**

## Влияние арт-терапии на развитие детей с особыми потребностями

### Резюме

В этой статье исследуются различные методы положительного влияния терапии искусства на детей с инвалидностью. А также говорится о целебном воздействии терапии искусства, как одного из метода психотерапии с детьми. Из вышесказанного можно заключить, что независимо от состояния физического здоровья детей надо направлять в сферу искусства. Эти дети становятся более гуманными, рациональными и вдумчивыми. В результате их уверенность в себе повышается и они легче адаптируются к обществу.

**A.I. Babayeva**

**The impact of art therapy on the development  
of children with special needs**

**Summary**

This article explores different methods of positive impact of art therapy on children with disabilities. Also spoken about the healing effect of art therapy as one of the method of psychotherapy on children. From the above, it can be concluded that children should be directed to art regardless of their physical health. These children become more human, rational and thoughtful. As a result their self – confidence increases and they adapt more easily to society.

**Redaksiyaya daxil olub: 25.11.2020**