

ОСОБЛИВОСТІ ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ РОЗКРИТТЯ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДИТИНИ

PECULIARITIES OF SAND THERAPY AS A METHOD OF DISCLOSING THE CREATIVE POTENTIAL OF A CHILD

Стаття присвячена вивченню пісочної терапії як інноваційної здоров'я-збережувальної технології для роботи з дітьми дошкільного віку, що дає змогу розкрити індивідуальність кожної дитини, розв'язати її психологічні проблеми, розвинути здатність усвідомити свої бажання і знаходити можливість їх реалізації. Проаналізовано особливості пісочної терапії як методу, що створює широкі можливості для повноцінного розкриття всіх потенціалів розвитку особистості дошкільника. Встановлено, що сендплей позитивно впливає на становлення й розвиток гармонійної особистості дитини дошкільного віку через вплив на емоційно-почуттєву сферу, інтелектуальні та комунікативні здібності, психофізіологічний стан.

Індивідуальні заняття з використанням методів пісочної терапії допомагають дітям забезпечити їх ефективне емоційне реагування, усвідомити свої почуття, переживання, емоційні стани, підвищити впевненість у собі. Завдання пісочної терапії зорієнтовані на те, щоб допомогти дитині та узгоджуються з внутрішнім прагненням дитини до самоактуалізації, а саме: формування цілісного, сильного і здорового «Я», забезпечення рівноваги між внутрішнім світом переживань і потреб та зовнішнім соціальним світом, згладження психологічних травм; вони дають емоційну розрядку та й одночасно допомагають стимулювати поведінкову активність, спонукають дитину до гри, удосконалення координації рухів, дрібної моторики, орієнтації у просторі, формування навичок позитивної комунікації, відчуття внутрішнього психологічного комфорту.

Виходячи з цього, було зроблено висновок, що гра в пісок є ефективною психологічною допомогою у формуванні впевненості та самооцінки дитини, гармонізації внутрішнього емоційного стану, особливо в конфліктах, вразливості або в будь-яких травматичних ситуаціях, відкриває потенційні можливості дошкільника, розвиває його фантазію і творчість.

Завдяки впровадженню пісочної терапії у практику роботи дошкільних навчальних закладів ми можемо впливати на креативність, уяву, розвиток емоційної сфери та психологічний тонус дошкільників.

Ключові слова: сендплей, юнганська теорія, пісочна терапія, ігри з піском, малювання піском, казки на піску.

The article is devoted to the study of sand therapy as healthy preserving innovative technology dedicated to work with children of the preschool age. Sand therapy allows psychologists to reveal an individuality of every child, to solve psychological problems, to develop children's ability to recognize their desires and find possibilities of their implementation. In this article the features of sand therapy as a method of creating extensive opportunities for full disclosure of children's potential are discussed. It was established that sandplay has a positive effect on formation and development of a child's balanced personality. This effect is shown through its impact on emotional and sensual sphere, intellectual and communicative abilities, psycho-physiological state.

It was concluded on this basis that sand-play is an effective psychological aid in shaping of child's self-confidence and self-esteem, harmonization of internal emotional state, especially in conflicts, vulnerability or within any traumatic situations. Individual lessons with the use of sand therapy methods contribute to ensuring children's effective emotional response, to realizing their feelings, experiences, emotional states, to increasing self-confidence. The tasks of sand therapy are focused on helping the child and are consistent with the child's inner desire for self-actualization, namely: the formation of a holistic, strong and healthy "I", ensuring a balance between the inner world of experiences and needs and the outer social world; smoothing of psychological traumas; they give emotional relief and at the same time help to stimulate behavioral activity, encourage the child to play; improve coordination of movements, fine motor skills, orientation in space; contribute to the formation of skills of positive communication, feeling of internal psychological comfort.

It was concluded on this basis that sand-play is an effective psychological aid in shaping of child's self-confidence and self-esteem, harmonization of internal emotional state, especially in conflicts, vulnerability or within any traumatic situations, opens the potential of the preschooler, develops his imagination and creativity.

Thanks to sand therapy introduction into the practice of pre-school education institutions we can influence on preschoolers' creativity, imagination, development of their emotional sphere and psychological tone.

Key words: sand-play, Jungian theory, sand therapy, preschool age, playing with sand, sand painting, tales on the sand.

УДК 373.2.015.31:7.02
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/36.48>

Костик Л.Б.,
канд. філол. наук,
асистент кафедри педагогіки
та психології дошкільної освіти
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Гончар Н.П.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри дошкільної педагогіки,
психології та фахових методик
Хмельницької гуманітарно-педагогічної
академії

Цегельник Т.М.,
викладач кафедри дошкільної
педагогіки, психології
та фахових методик
Хмельницької гуманітарно-педагогічної
академії

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Останнім часом у дитячих колективах поряд зі звичайними дітьми з'являється дедалі більше особливих дітей, які потребують більшої уваги (тривожні, невпевнені в собі, гіперактивні, сором'язливі,

імпульсивні, агресивні). Основними причинами прояву нестандартної поведінки дітей є нестабільність соціально-економічного стану в державі, погляд на самоцінність людини не з точки зору загальнолюдських, морально-духовних цінностей,

а сприйняття її як об'єкта матеріальних цінностей, психолого-педагогічна необізнаність сім'ї, дефіцит батьківської любові або, навпаки, надмірна батьківська опіка, інформаційна перенасиченість (телепередачі, комп'ютерні ігри, нераціональне використання мережі Інтернет).

Проблема створення психоемоційного комфорту в дитячому колективі є нагальною потребою закладів дошкільної освіти. Для досягнення цієї мети використовуються різноманітні методики: психогімнастика, кольоротерапія, дихальна саморегуляція, зображувальна терапія (ізотерапія), драматерапія, казкотерапія, пісочна терапія (сендплей) та ін.

Найсприятливішим для пісочної терапії є саме дошкільний вік. Під час ігор із піском діти отримують велике емоційне задоволення, в них розвивається координація рухів, дрібна моторика, орієнтація у просторі, сенсорно-перцептивні здібності, зокрема тактильна кінестетична чутливість, вони отримують змогу проявити як вербальну, так і невербальну активність, у них під час гри формуються та розвиваються навички позитивної комунікації й творчі здібності.

Заняття та ігри з піском піднімають у дітей настрій, викликають радість, дають змогу зробити процес виховання й навчання природним, приносять щастя відкриття й задоволення. Будь-які самостійні ігри дітей із піском, від простих маніпуляцій (пересипання, закопування, здування) до складних сюжетно-рольових ігор, мають психопрофілактичну цінність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Представники юнгіанської школи займалися розробкою концепції «пісочної терапії». Вони створили систему пісочних ігор, спрямованих на навчання та розвиток особистості, щоб використовувати унікальні можливості піску на практиці. Зокрема, сучасні вчені, психологи, педагоги: Т. Грабенко, Н. Дикань, Т. Зінкевич-Євстигнеєва, М. Кисельова, Т. Гречишкіна, Л. Лебедева, Н. Маковецька, А. Коваленко, Н. Юрченко, Н. Мірошніченко, Н. Сакович, Л. Шик та ін. досліджують питання запровадження ідей юнгіанської пісочної терапії (sendplay) в роботу з дошкільниками, які мають різні соціально-психологічні проблеми розвитку.

Принцип «терапії піском» був запропонований К.Г. Юнгом (1875–1961) – швейцарським психотерапевтом, засновником аналітичної терапії. Природна потреба людини діяти з піском і сама його структура підказали Юнгу таку ідею. Гра з піском як консультативна методика була описана англійським педіатром М. Ловенфельдом у 1939 р. Концепцію «терапії піском» розробляла представниця юнгівської школи, швейцарський аналітик Д. Калф [10]. На сучасному етапі дослідженням пісочної терапії активно займаються психологи Т. Зінкевич-Євстигнеєва і Т. Грабенко. Зокрема, у своєму посібнику «Чудеса на піску» вони описали систему ігор із

піском, спрямованих на навчання й розвиток особистості дитини. Запропонований метод дає змогу гармонізувати (упорядкувати) внутрішній душевний хаос за допомогою кількох механізмів: 1) опрацювання ситуацій, що травмують психіку, на символічному рівні; 2) відрегулювання негативного емоційного досвіду під час творчого самовираження; 3) розширення внутрішнього досвіду; 4) зміна ставлення до себе, до свого минулого, сьогодення і майбутнього; 5) зміцнення довіри до світу, розвиток нових, продуктивних взаємин зі світом [7].

У пісочній терапії діють загальні принципи, визначені Т.Д. Зінкевич-Євстигнеєвою. Принципи задають «правила й умови гри», вони є у кожному нашому «кроці» та дії. Перший принцип «комфортного середовища» необхідний, щоб дитина почувалася комфортно і безпечно; треба формулювати інструкцію до ігор у казковій формі, уникати негативного оцінювання дій дитини, ідей, результатів і заохочувати фантазію і творчий підхід. Є й інші важливі принципи, такі як «безумовного ухвалення», «доступності інформації», «конкретизації», «об'єктивності», «орієнтації на потенційний ресурс дитини», «інтегрованості в соціальне середовище» [8, с. 11].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на те, що пісочна терапія практикується нещодавно, вона вже встигла зарекомендувати себе як ефективний метод психокорекції у дітей з особливими освітніми потребами. Заняття з пісочної терапії є дуже корисними для них, бо найчастіше в таких дітей відбувається затримка мовлення, психічного розвитку, когнітивних здібностей, часто спостерігаються порушення емоційно-вольової сфери. У дітей можуть розвиватися різні психологічні проблеми, «комплекси». Перш за все, це «комплекс неповноцінності», невпевненість у собі, що може призвести до соціальної дезадаптації (дитина замикається в собі, стає дратівливою, починає уникати однолітків). Тому потрібно велику увагу приділяти психоемоційному здоров'ю дітей з особливими потребами [4]. Найбільш продуктивним і дієвим методом організації діяльності з такими дітьми, як показує досвід, є, насамперед, пісочна терапія.

Виклад основного матеріалу. Уже доведено, що дошкільники, які активно гралися в дитинстві в піску, частіше зростають упевненими й успішними. Перенесення традиційних педагогічних занять у пісочницю дає більший результат, ніж стандартні форми навчання. Зокрема, істотно посилюється бажання дитини дізнаватися щось нове, експериментувати і працювати самостійно [2].

У пісочниці активно розвивається тактильна чутливість. В іграх із піском гармонійно й інтенсивно розвиваються всі пізнавальні функції (сприйняття, увага, пам'ять, мислення), а також мовлення й моторика. Удосконалюється розвиток

наочно-ігрової діяльності, що надалі сприяє розвитку сюжетно-рольової гри та комунікативних навичок поведінки дитини. Пісок і вода здатні стабілізувати емоційний стан дошкільників та спонукати до розкриття їхніх творчих здібностей.

В основу пісочної терапії з дітьми покладені уявлення про тісний взаємозв'язок між дрібною моторикою і розвитком півкуль головного мозку [3]. Під час будь-якої взаємодії з піском використовуються обидві руки, часом одночасно, завдяки цьому відбувається позитивний вплив на розвиток правої та лівої півкулі, а так само їх взаємодії. У дітей покращується емоційний стан, активно розвивається дрібна моторика, адже кожен елемент малюється певним пальчиком певної руки, а маленькі фігури спонукають дітей задіяти повністю всю кисть руки: і долоню, і пальці. Дитина вчиться володіти своїми руками, заспокоюється, тренує увагу, уяву, в результаті чого зміцнюється її нервова система. Давно встановлено тісний взаємозв'язок розвитку дрібної моторики і мовлення [5].

Після кількох піщаних занять діти починають активніше говорити, стають спокійнішими, активніше взаємодіють з іншими дітьми, в них підвищується інтерес до занять, бо все відбувається в природній і звичній для дитини ігровій формі. Заняття проходять під музичний супровід. Найчастіше це класична музика, яка стимулює уяву і допомагає дитині зняти психоемоційне напруження.

Пісочна терапія дає змогу зняти контроль свідомості, вивільняє творчий потенціал і внутрішні почуття, дозволяє пропрацювати психотравмуючі ситуації, забезпечує безпосередню гру, є творчою мовою для дітей і забезпечує регрес для більш старших, не має обмежень для використання з дітьми різних вікових груп, які мають різний інтелектуальний рівень, можливість перейти з ролі потерпілого в роль творця, доповнення до інших методів роботи, таких як ізотерапія, кольоротерапія, казкотерапія.

Терапія піском може відображати невербальну форму психотерапії, яка знаходиться на глибинному невербальному рівні. Глибоко в підсвідомості знаходяться самоцілюючі можливості психіки і проявляються вони за певних умов, а саме у творчій роботі з піском.

Завдання пісочної терапії, як інших арт-методів, полягає у тому, щоб зняти внутрішню напругу та отримати емоційне задоволення, активізувати творчі здібності дитини та розкрити її індивідуальність і фантазії, подолати комплекси та вирішити інші психологічні проблеми, сформувати позитивне ставлення до себе і оточуючого світу [6].

Перевага пісочної терапії, на думку Н. Сакович, у тому, що вона сприяє процесу індивідуалізації, вивільняє творчий потенціал, внутрішні почуття, сприймання й актуалізує спогади, забезпечує багатогранний досвід завдяки символічним зна-

ченням, сприяє поверненню дитини до минулого досвіду з метою повторного переживання, створює місток між несвідомим та свідомим, внутрішнім та зовнішнім, духовним і фізичним, невербальним і вербальним, забезпечує безпосередню гру, де немає жодного правильного або неправильного шляху, дозволяє позбутися контролю свідомості; є природною умовою для дітей; у ній відсутні перепони для спілкування з дітьми різного віку та інтелектуального статусу. Пісочна терапія є доповненням до інших методів психокорекційної та психотерапевтичної роботи [9].

Сучасні дослідники-практики стверджують, що, граючись із піском і мініатюрними фігурками, діти наближують до себе власний внутрішній світ, щоб уважніше розглянути його, зрозуміти свої бажання, відкрити джерела внутрішньої сили, побачити, як краще вийти зі складної ситуації. Ігри дають змогу реально відчувати політ фантазії та дитячу радість відкриття. Створена дитиною картина з піску є продуктом творчості. У процесі терапії піском у дошкільника формуються стосунки з однолітками та з самим собою. Картини з піску дають змогу творчо змінювати форму, сюжет, події, взаємини. Оскільки гра відбувається в контексті казкового світу, дитина може творчо змінити ситуацію або стан, який тривожить її в цей момент.

Перетворюючи ситуацію в пісочниці, вихованець набуває досвіду самостійного вирішення як внутрішнього, так і зовнішнього конфлікту. Накопичений досвід самостійних конструктивних змін переноситься в реальність. У пісочниці з'являється додатковий акцент на тактильну чутливість – «мануальний інтелект» дитини. Перенесення традиційних навчальних і розвивальних завдань у пісочницю суттєво підвищує мотивацію до занять.

Інтенсивніше й гармонійніше відбувається розвиток пізнавальних процесів. Пісок має чудову властивість нівелювати негативну психічну енергію. У процесі навчальної роботи відбувається гармонізація психоемоційного стану дитини. Використання пісочниці дає комплексний навчально-терапевтичний ефект.

Форми і варіанти пісочної терапії визначаються особливостями конкретної дитини, специфічними завданнями роботи та її тривалістю. Ігрові методи застосовуються з метою діагностики, профілактики, надання первинної психологічної допомоги в процесі короткострокової психотерапії, а також тривалого психологічного впливу, на розвиваючих заняттях із корекції психічних процесів.

Завдання пісочної ігротерапії орієнтовані на те, щоб допомогти дитині розвинути більш позитивну Я – концепцію, підвищити самооцінку, знайти віру в себе, оволодіти почуттям контролю, стати більш відповідальною у своїх діях і вчинках, навчитися висловлювати свої думки, почуття й емоційні переживання, навчити способів самовираження.

Дитина у процесі пісочної гри висловлює свої найглибші емоційні переживання, тому звільняється від страхів. Використовуючи іграшки, вона висловлює все те, що їй важко сказати. Кожна вибрана іграшка втілює будь-який персонаж, який взаємодіє з іншими героями. Дошкільник сам придумує, про що вони говорять або що роблять. В усіх випадках малюк почуває себе господарем свого маленького світу. Те, що спершу таїлося в глибині дитячої душі, виходить на поверхню пісочниці; персонажі гри оживають, висловлюючи найбільш актуальні для дитини почуття і думки. Все це допомагає дітям будувати власний світ й обігрувати в ньому різні внутрішні проблеми.

На думку К. Юнга, процес гри з піском вивільняє заблоковану енергію і активізує можливості самозцілення, закладені в людській психіці [10]. Використання такого ігрового методу сприяє поліпшенню психологічного та емоційного благополуччя дітей та стабілізації їхнього соматичного здоров'я.

Ігровий метод не вимагає багато індивідуальних занять і в процесі допомагає швидше вирішити невеликі психологічні проблеми дитини. Їй пропонується роль ведучого, чарівника, який створює свою чарівну країну, свою казку. Психолог активно грає разом із дитиною, пропонує різні проблемні ситуації. Дитина самостійно або спільно з психологом знаходить виходи з них. Безпосередньо перед грою дитину потрібно познайомити з піском. Для цього психолог показує можливі методи роботи з піском: пересипати його, мнути, будувати, можна робити різні відбитки, маніпулювати іграшками на піску. Потім дитині пропонуються теми, співзвучні з її проблемою: «Моя сім'я», «Моя група», «Мій День народження», «Мій похід у зоопарк», або розігрується казка, яку розпочинає психолог і продовжує дитина.

Також пісочну терапію використовують із метою діагностики, наприклад, методика «Моя сім'я – на піску» є набагато інформативнішою, ніж малюнок «Моя сім'я». На піску дитині простіше маніпулювати фігурками, вона починає ними гратися, взаємодіяти. Психолог звертає увагу на те, як дитина їх розгортає, закопує або ховає в будиночках, послідовність дій, чи відповідає сюжет заданій темі, які фігурки використовуються для кожного члена сім'ї, як вони згруповані, який ступінь близькості і віддаленості один від одного, які кордони бувають у родині та ін. Також під час заняття з дитиною психолог може з'ясувати рівень розвитку мови; стан ігрової діяльності (іграшки просто розкидані в пісочниці, чи присутній сюжет у картинки); емоційний розвиток і стиль сімейних стосунків (діалоги між героями). Психолог все реєструє в протоколі, а наприкінці гри фотографує пісочницю, використовуючи результати цієї діагностики у своїй подальшій корекційній роботі.

Крім того, пісочна терапія актуальна в підгрупових корекційно-розвивальних заняттях. На корекційних заняттях використовується як сухий пісок, так і мокрий. Заняття можуть проводитися індивідуально, в парах, в підгрупах, залежно від мети і завдань. У корекційно-розвивальних заняттях краще використовувати «чарівні» фігури: пісочний чоловічок – володар піску, пісочна фея, різні чаклунки, а також ритуали входження в казку через «чарівну» кулю, подаровану казковою феєю або «чарівний» тунель, що допомагає потрапити в казкову пісочну країну.

У роботі з дітьми з особливими потребами, які мають порушення опорно-рухового апарату, пісок більше використовується для розвитку дрібної моторики рук. Для цього підходить мокрий пісок: він гірше висипається з пісочниці, з ним набагато зручніше грати, будувати щось, робити відбитки. Мокрий пісок рекомендується дітям із підвищеним фізичним і емоційним тонусом – гіперактивним, агресивним. Коли дитина мле пісок, вона знімає фізичне й емоційне напруження. Таким дітям можна пропонувати робити з піску споруди, різні пасочки, руйнувати їх і далі стимулювати дітей до будівництва більш красивих форм [1, с. 59].

Висновки. Отже, метод пісочної терапії допомагає дитині відтворити те, що вона поки що сама не усвідомлює, тому не може проговорити, а досвідчений дитячий психолог отримує змогу інтерпретувати дитячу історію та допомогти вихователям та батькам зрозуміти почуття, емоції дитини, адже гра на піску дає змогу доторкнутися до глибин дитячої душі. Завдання пісочної терапії зорієнтовані на те, щоб допомогти дитині, та узгоджуються з внутрішнім прагненням дитини до самоактуалізації, а саме: формування цілісного, сильного і здорового «Я», забезпечення рівноваги між внутрішнім світом переживань і потреб та зовнішнім соціальним світом; позбавлення психологічних травм; емоційна розрядка та й одночасно допомога у стимулюванні поведінкової активності, спонукання дитини до гри; удосконалення координації рухів, дрібної моторики, орієнтації у просторі; формування навичок позитивної комунікації, що відкриває потенційні можливості дошкільника, розвиває його фантазію і творчість.

Завдяки впровадженню пісочної терапії у практику роботи дошкільних навчальних закладів ми можемо впливати на креативність, уяву, розвиток емоційної сфери та психологічний тонус дошкільників.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бережна Н.Ф. Використання пісочниці в корекції емоційно-вольової та соціальної сфер дітей раннього молодшого дошкільного віку. *Дошкільна педагогіка*. 2006. № 4. С. 56–60.
2. Волкова Н.П. Педагогіка: посібник Київ : Академія, 2001. URL: <https://pedagogy.lnu.edu>.

ua/departments/pedagogika/library/volkova.pdf (дата звернення: 03.06.2021).

3. Гречишкіна А., Коваленко Н. Пісочна психотерапія. *Палітра педагога*. 2010. № 5. С. 10–14.

4. Газолишин В. Про Піскову терапію. URL: <http://pisok.com.ua/component/content/article/46-pro-piskovu-terapiju.html> (дата звернення: 20.05.2021).

5. Эльконин Д.Б. Психология игры. Москва : Педагогика, 1978. 301 с.

6. Єпанчинцева О.Ю. Роль пісочної терапії в розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку. Санкт-Петербург, 2010. 80 с.

7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке: практикум по песочной терапии. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 340 с. URL: https://knigaplus.ru/katalog/books/psihology/chudesa_na_

peske_praktikum_po_pesochnoj_terapii_5077/ (дата звернення: 22.05.2021).

8. Пісочна терапія в роботі з дошкільниками / упоряд. Л. Шик, Н. Дикань, О. Гладченко, Ю. Черкасова. Харків, 2012. 127 с. URL: http://osnova.com.ua/preview/book/2315/%D0%94%D0%9D%D0%A23%20Pisochna_terapia-%D0%B41.pdf (дата звернення: 2.06.2021).

9. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 176 с. URL: https://xn--40-8kcdm4bxatkjf.xn--p1ai/images/19-20/uslugi/sakovich_igry_na_mostu.pdf (дата звернення: 03.06.2021).

10. Штейнхардт Л.Ш. Юнгианская песочная психотерапия. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 320 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/1565194/> (дата звернення: 03.03.2021).