

Станішевська Вікторія Іванівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

Пісочна терапія як засіб розвитку та психокорекції дитини.

Орієнтація на врахування індивідуальних здібностей, потреб, інтересів кожної дитини вимагає від психолога знання інноваційних тенденцій в роботі, володіння сучасними особистісно орієнтованими технологіями. Одним із шляхів реалізації іноваційного підходу до навчання і виховання та психокорекції дітей є використання пісочної терапії. Хоча дана технологія є нетрадиційною, малопоширеною але володіє значним корекційно – розвивальним, діагностичним, освітньо – вихововним, психотерапевтичним потенціалом у роботі з дітьми.

Немає на світі нічого простішого й доступнішого, зручнішого й різноманітнішого, живішого й об’ємнішого, ніж гра з піском. Недарма дітей так манять пісочниці. Пісок — дивний природний матеріал, здатний передати одночасно багато чого: відчуття розмаїтості природи, відчуття можливостей свого тіла і сутності життя взагалі з його плинністю, непередбачуваністю, безліччю форм.

Піскова терапія (англ. *Sand-play*) — один з методів психотерапії, що виник у межах аналітичної психології. Понад 10 років цей метод вдало застосовують не тільки для діагностування внутрішніх психічних проблем, але й для розвитку дітей. Взаємодіючи з піском, дитина отримує свій перший досвід самоаналізу, вчиться пізнавати свої відчуття, а також розвиває дрібну моторику рук, мовлення та мислення.

Людина пізнає світ за допомогою п’яти органів чуття, найпершим з яких є тактильне відчуття. Воно стає першим відчуттям дитини, якому вона звикла довіряти. Довіра до тактильно-кінестетичного відчуття робить піскову терапію настільки результативною.

Піскова терапія для дітей — це ігровий спосіб розповісти про свої проблеми, показати свої почуття, фантазії, страхи й позбутися їх, побороти емоційне напруження. Адже гра для дитини — необхідна, природна й улюблена діяльність.

У лотку з піском (вологим або сухим) дитина разом з психологом розташовує мініатюрні фігурки й створює різні картини. Пісок діє на дітей, як магніт. Перш ніж вони встигають усвідомити, що роблять, їхні руки самі починають просіювати пісок, будувати тунелі, гори тощо. А якщо до цього додати мініатюрні фігурки, іграшки, тоді з'являється цілий світ, і дитина повністю поринає у гру. Кожна обрана фігурка втілює якийсь персонаж, котрий може взаємодіяти з іншими героями. Дитина сама придумує, про що вони говорять, що роблять; іноді малюк може запросити психолога приєднатися до гри й виступати від імені якого-небудь персонажа.

У всіх цих випадках дитина відчуває себе хазяїном свого маленького світу і є режисером драми, яка розігрується на пісковому аркуші. Те, що колись таїлося у глибині дитячої душі, виходить на світло; персонажі гри починають рухатися, виражаючи найбільш актуальні для дитини почуття й думки. Гра з піском дає дитині можливість позбутися психологічних травм, переносячи свої фантазії назовні, на площину пісочниці, і сформувані відчуття зв'язку й контролю над своїми внутрішніми спонуканнями.

Відомий американський педагог С. Куломзіна відзначає, що пісочниця не тільки розвиває творчий потенціал дитини, активізує просторову уяву, образно-логічне мислення, тренує дрібну моторику руки, але й ненав'язливо, поволі налаштовує дітей на досягнення моральних істин добра і зла, буде гармонійний образ світу.

Піскова терапія може бути групова та індивідуальна.

Коли робота проходить в групі, перевагою є те, що діти спілкуються, взаємодіють персонажами, вирішують конфлікти та навчаються безпечно адаптуватися до різного оточення. Також, коли ми програємо ту чи іншу ситуацію, від дітей можна почути багато різних варіантів розгортання подій,

що є безцінним досвідом для інших дітей, які це чують і вже підсвідомо беруть на «озброєння», для подальшого перенесення цієї дії в реальне життя. Що стосується індивідуальної піскової терапії, тут також є переваги. Індивідуальна робота налаштовує на глибоке занурення в себе, дає дозвіл відкритися і довіритися, дозвіл самому собі бути тут і тепер, пропрацювати проблему найбільш детально та унеможливити її травматичне повторення. Також в індивідуальній роботі зручніше пропрацювати болісні та травматичні ситуації безпечно для себе.

Гра – це природний спосіб вираження своїх переживань, усвідомлення світу, побудови та розвитку стосунків. Але гра не втрачає свого значення і для дорослих, тому що тільки граючись, в найширшому розумінні цього слова, легше знайти підхід до своєї творчої суті, яка дає енергію для росту і розвитку. Піскова гра дає можливість виразити те, що важко пояснити словами, доторкнутися до тих глибин своєї душі, до яких неможна звернутися напряму, побачити в собі те, що зазвичай вислизає від повсякденного мислення.

Пісок має чудову властивість «заземляти» негативну психічну енергію і є прекрасним психопрофілактичним засобом.

Граючись у пісочниці без певного завдання, діти реалізують програму самопсихопрофілактики. У пісочниці також можна починати раннє навчання дитини. Ігрові заняття у піску гарно розвивають тактильно-кінестетичні відчуття.

Пісочна терапія допомагає у розв'язання наступних проблем:

- Різні форми порушень поведінки;
- Складнощі у взаєминах з дорослими;
- Психосоматичні захворювання;
- Підвищена тривожність, страхи;
- Труднощі, пов'язані зі зміною в сімейному оточенні (розлучення, поява молодшої дитини тощо) та в соціальних ситуаціях (дитячий садочок, школа, робота, бізнес тощо);

- Неврози.

Отже застосування в психології методу пісочної терапії у роботі з дітьми. Сприяє розвитку творчого потенціалу у дітей, активізує навчально пізнавальну діяльність у дітей. розвиток їх емоційно чуттєвої сфери, створення умов для індивідуального творчого вияву особистості.

Формування навичок позитивної комунікації, вербальної і невербальної активності в ігровій діяльності. Формування цілісного, сильного і здорового «Я» дитини, забезпечення рівноваги між внутрішнім світом переживання, і зовнішнім соціальним світом, гармонізація загального психоемоційного стану дитини, зниження тривожності

Література

1. Грабенко Т. Чудеса на піску / Т. Грабенко, Т. Зінкевич-Євстигнеєва. - К. : Ред. загальнопед. газ., 2004. – 128 с.
2. Штейнхардт Л. Юнгианская песочная психотерапия. СПб. : Питер. 2001. 320 с.
3. Павленко Т. В. Пісочна терапія у роботі з учнями / Т. В. Павленко // Шкільному психологу. Усе для роботи. – 2015. – № 9. – С. 21-22
4. Дубинська О. Пісочна терапія. Профілактика негативних станів учнів / О. Дубинська // Психолог. – 2015. – листоп. (№ 11). – С. 12-13.