

## ГРА З ПІСКОМ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*У статті розглянуто можливість упровадження у психологічну службу школи методу гри з піском для дітей молодшого шкільного віку.*

**Ключові слова:** метод гри з піском, пісочна композиція, психологічне консультування, молодший шкільний вік.

*В статье рассматривается возможность внедрения в психологическую службу школы метода игры с песком для детей младшего школьного возраста.*

**Ключевые слова:** метод игры с песком, песочная композиция, психологическое консультирование, младший дошкольный возраст.

*The possibility of introducing a school psychological service method of playing with sand for children of primary school age.*

**Key words:** method of the sand game, sandy composition, psychological advising, junior preschool age.

**Постановка проблеми.** У молодшому шкільному віці соціальний світ стає для дитини більш широким, стосунки більш глибокими, а їх зміст – більш різноманітним, соціальні відносини все більше розширюються і диференціюються. Процес соціалізації є нерозривною єдністю з природною потребою дитячого організму в розвитку, здійснюваним через гру.

У сучасній психологічній шкільній практиці виникає нагальна потреба в розширенні різних форм роботи з дитиною. Для того щоб наша освітня система була конкурентоспроможною на європейському та світовому освітніх просторах, необхідно шукати нові форми психологічної роботи. Перед психологами постає завдання пошуку ефективних засобів і методів, які сприяють психологічному становленню особистості.

На сучасному етапі розвитку психології, завдяки добрим терапевтичним ефектам, метод гри з піском здобув широку популярність у всьому світі.

В Україні, на сьогодні, питання про використання методу гри з піском як засобу психолого-педагогічного впливу в умовах школи вивчено недостатньо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результати практичних наробок психологів і психотерапевтів [1, 3, 4, 5] доводять, що гра з піском впливає на психічне здоров'я особи, підвищує рівень соціально – психологічної адаптації. У процесі пісочної терапії клієнт будує нові взаємини із самим собою, а значить – і з іншими.

Вченими-практиками (Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Калф, Т. Кирш, Т. Мешавкіна, Л. Штейнхардт

та ін.) вже доведено, що завдяки роботі з пісочною композицією дитина перебуває в стані постійного відкриття людських стосунків, у ході яких вона стверджує себе соціальним суб'єктом.

В дитячих навчальних закладах психологи почали вже використовувати цей метод, який доводить свою ефективність. Це не означає, що у дитячому садочку на площадці є пісочниця, і тому немає труднощів у впровадженні цього методу. У статті ми розглядаємо метод гри з піском як техніку піскової терапії у межах юнгіанської аналітичної парадигми.

**Метою статті** є розгляд методу гри з піском як техніки для практичного використання психологами в початковій школі.

Пісочна терапія передбачає гру з піском і мініатюрними фігурками. Аналіз картини, створеної з піску і фігурок, сприяє самопізнанню, пізнанню інших й умінню керувати своїми станами.

**Виклад основного матеріалу.** Відомо, що гра – провідний вид діяльності для дітей дошкільного віку, можливо саме в цьому полягає ініціатива експериментального впровадження методу гри з піском психологами дошкільних закладів. Але треба враховувати, що, разом із навчальною діяльністю, молодші школярі, також досить багато часу віддають грі. Тому шкільні психологи повинні замислитися над тим яким чином вони зможуть впровадити метод піскової терапії у свою практичну роботу.

Основними умовами для використання цього методу є такі:

- а) згода і бажання дитини;
- б) спеціальна підготовка психолога або соціального педагога;
- в) відповідна санітарна обробка піску (чищення, прожарювання в сухожаровій шафі).

Пісочниця це дерев'яний ящик розміром приблизно 70x50 см, завглибшки близько 7,5 см, розташований на певній висоті від підлоги, внутрішня частина якого забарвлена в блакитний колір. Набір мініатюрних фігур включає всі можливі об'єкти, які лише трапляються в навколишньому світі: рослини, тварини, побутові речі, природні матеріали тощо.

Пісочна терапія ґрунтується на концепції, згідно з якою кожен предмет зовнішнього світу викликає який-небудь символ в глибині несвідомого. Карл Гюстав Юнг [4] визнавав, що фігурки й замки з піску, створені спонтанно, і саме вони є «... символами, за допомогою яких з нами говорить наше несвідоме, показуючи розуму можливості самозцілення». Пізнаючи психіку через творчу роботу з каменем, К.Г. Юнг довів, що «... часто руки знають, як розплутати те, над чим марно б'ється розум» [5].

Учениця К.Г.Юнга, Дора Калф, головним принципом піскової терапії бачила в «створенні вільного та захищеного простору», у якому дитина чи доросла людина може виражати і досліджувати свій світ, перетворюючи свій досвід та свої переживання, часто незрозумілі та тривожні, у зрозумілі образи.

Практикуючі психологи і психотерапевти приходять до переконання, що різні теорії консультування є по-різному ефективними для різних клієнтів. У цьому сенсі техніка гри з піском може застосовуватися в поєднанні з різними психотерапевтичними прийомами. У плані надання психологічної допомоги цей метод є досить універсальним, він може застосовуватися: із метою проективної діагностики, психо-профілактики, консультування, корекції і психотерапії. Частіше за все терапія носить індивідуальний характер, цілі і завдання роботи визначаються специфічними особливостями дитини, її запитами тощо.

Метод піскової гри дає можливість реалізуватися і в групових формах роботи, наприклад у невеличкій групі з однокласниками – у цьому випадку заняття має на меті навчання взаємодії і конструктивної співпраці. А. Реан відзначав, що у середньому дитинстві все більшого значення для розвитку набуває спілкування дитини з однолітками [2].

В цей період відбуваються зміни у соціальній позиції особистості. І саме під час піскової гри діти легко обмінюються ідеями, думками, почуттями, що дозволяє навчитися будувати партнерські взаємини з однолітками, сприяти формуванню найважливіших навичок міжособистісного спілкування й етичної поведінки. Груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає рішенням міжособистісних проблем.

Будучи включеними в пісочну композицію, мініатюрні фігури стають символами, що позначають певні реальні якості і бажання особистості. Через аналіз піскової картини, можна надати оцінку соціальній ситуації розвитку, усвідомити власний стиль спілкування і осмислити перспективи подальшої взаємодії з оточенням.

У роботі з сім'єю це хороший метод невимушеної передачі позитивного життєвого батьківського досвіду. Батьки повинні розуміти, що всі відхилення в соціальному розвитку дитини – результат неправильної поведінки оточуючих дорослих. Вони просто не розуміють, що їх поведінка створює в житті дитини ситуації, із якими вона не може впоратися, тому її поведінка починає носити асоціальний характер.

Оскільки в будь-якому методі психологічної допомоги особою, від якої повною мірою залежить ефективність роботи, є особа самого психолога, фахівець із ігор з дитиною в піску, має бути справжнім професіоналом: відповідальним, гуманним, емпатійним, доброзичливим, уважним, толерантним, креативним тощо. Він має бачити унікальність клієнта, неповторність піскової картини, знати символічні значення матеріалів, фігурок та їх розташування. Із метою віддзеркалення чіткої динаміки психологічної роботи відповідально підходити до ведення протоколів клієнтських сесій, оскільки відновити цей унікальний процес неможливо. У цьому випадку добре зарекомендував себе досвід фотографування картини.

Роль психолога не є провідною, він знаходить поруч і завжди пам'ятає, що «мудрість дитини є важливішою за його знання». Дитина самостійно вибирає фігурки, установлює їх у пісок для створення картини, незалежно ухвалює рішення за темою сюжету і ходом розвитку подій. При цьому психолог займає небайдужу, але безоцінну позицію, активно спостерігаючи за тим, як дитина сама приходиться до вирішення «піскової ситуації».

У житті ми постійно стикаємося з необхідністю ухвали рішень. Вибір рішень – це основа нашого життя. Щоби досягати своєї мети, необхідно ухвалювати творчі, усвідомлені рішення, свідомо брати на себе відповідальність за будь-яку справу чи слово.

Ситуація вступу до школи є першою обов'язковою ситуацією, у якій суспільство пред'являє низку вимог до соціальної зрілості дитини молодшого шкільного віку (Л.І. Божович, Р.В. Овчарова та ін.). Таким чином, молодший шкільний вік у психолого-педагогічній теорії розглядається як найважливіший віковий етап становлення особистості, як етап формування передумов подальшого соціального й особистого розвитку, які, на думку А. Валлона, згодом виявляються багатшими за їх реалізацію.

Уміння зважувати всі плюси і мінуси людина вчиться все життя. Цілком нормальним для молодшого шкільного віку є діагностування соціальної

незрілості, дитина перебуває на шляху соціального розвитку, тому цілком природно, що вони стикаються з великими труднощами і для молодших школярів цей період стає вирішальним у процесі становлення зрілої відповідальності. Саме в Пісочниці дитина може скористатися нагодою розширити коло можливих варіантів рішень і творчо визначити вихід із тієї чи іншої ситуації. У цьому процесі ми бачимо формування механізму саморегуляції особистості, вирішальним чинником якого є воля, що дозволяє свідомо ставити мету, переборювати труднощі, впливати на зовнішній світ, змінюючи при цьому його і самого себе.

Для дітей 7-8 років є характерною поява в самосвідомості цілей і перспектив життя (Е. Ерікссон); становлення соціальної зрілості (А. Гудзовська); опанування соціального досвіду (Н. Голованова); виникнення суспільних мотивів (Я. Коломінський) та ін.

Людині належить творити. Г.Костюк розглядає психічний розвиток як саморух, спонтанний, внутрішньо необхідний рух, основними критеріями якого вважає свободу і творчість у вираженні й утвердженні людиною своєї сутності. Метод гри з піском дає можливість дитині бути самою собою.

К.Г. Юнг метою психічного розвитку вважає самодостатність. В основі багатьох психологічних концепцій лежить тема «продуктивності». Мету сучасної психологічної допомоги, закладено в ключових словах різних теорій: самоактуалізація А. Маслоу, самоефективність А. Бандури, ефективність О. Гордон тощо. Ці поняття гармонійно пов'язані з поняттями ефективною соціалізації: соціальна зрілість, активність, творчість, самодостатність, відповідальність, моральність, адекватність сприйняття тощо.

Дж. Р. Фаулз говорив: «Ми повинні вчити не тому, як пристосовуватися (суспільство вчить цьому автоматично), а як і коли цього робити не слід». Працюючи в умовах Пісочниці психологу треба уміло пробуджувати та спрямовувати «саморух» дитини, сприяти формуванню її ініціативи, самостійності, творчої активності, здатності регулювати й удосконалювати свою поведінку тощо.

Так, у своїх дослідженнях Джонс визначає, що «особливості творчої експресії дітей у використанні пісочниці підтверджують ідеї Піаже про стадії когнітивного розвитку». Структурне ускладнення пісочних композицій, що створюють діти у міру їх дорослішання, узгоджується із запропонованою моделлю Піаже. У період середнього дитинства дитина в змозі перенести дії, що виконуються в когнітивній сфері, у зовнішню, тобто наочну сферу своєї діяльності, і в змозі формувати абстрактні поняття самостійно [2].

Робота з піском, відображуючи стадії розвитку, передбачає досить чітку діагностичну картину психіки дитини. Порівняно з дітьми дошкільного віку, молодший школяр уже здатний створювати статичні картини, це є великим плюсом для

аналізу картини й усвідомлення психічного стану особи.

Для багатьох людей убирати думки в слова є важким, особливо для дітей. Маніпулюючи іграшками, дитина може показати більш адекватно, ніж виразити в словах, як вона ставиться до себе, до значимих дорослих, до подій у своєму житті, до оточуючих тощо[3]. Пісочниця виступає деяким мостом між внутрішнім і зовнішнім світами. Дитині надається можливість будувати свій особистий світ, модель свого мікрокосму, відчувати себе його творцем.

Цей світ можна пізнавати, розбирати, випробувати, видозмінювати, відновлювати, коригувати, обговорювати, порівнювати, аналізувати тощо. Головною особливістю розвитку когнітивної сфери дітей молодшого шкільного віку є перехід психічних пізнавальних процесів дитини на вищий рівень, формування абстрактно-логічних форм мислення.

У процесі проведення пісочної психотерапії ми виділяємо такі етапи заняття:

**1. Етап довіри.** Мета: установлення взаєморозуміння з дитиною, необхідність налагодження доброзичливого мікроклімату, у якому вона буде відчувати себе комфортно. Іншими словами – побудувати душевний союз з дитиною. На цей етап відводиться 5-10 % часу всього заняття, тривалість якого 50 – 60 хвилин.

**2. Етап прояснення.** Мета: знайомство із зовнішнім світом дитини. Дитина може розповісти про свою сім'ю, школу, друзів, захоплення тощо. Цей етап займає 10-20 % часу всього заняття.

Інколи цей етап можна упускати, якщо це є не першою зустріччю і дитина відразу хоче будувати власну «пісочну казку».

**3. Етап творчості.** Мета: знайомство з внутрішнім світом дитини. Установлення зв'язку між несвідомим і свідомістю. Для цього психолог просить дитину пофантазувати і перенести на площину Пісочниці всі свої ідеї, мрії, бажання тощо. У цьому віці уява – це сильна сторона індивідуальності дитини.

Перша стадія третього етапу – *збір мініатюр*.

Психолог дає дитині кошик, просить поглянути на колекцію мініатюрних фігур і вибрати ті, які привертають його увагу.

Ключовою є друга стадія цього етапу – *світ у Пісочниці*.

Психолог пропонує змалювати проблему (казку, історію, свій світ) на піску за допомогою зібраних фігур. Таким чином дитина має можливість створити в Пісочниці все, що задумала.

Бредвей наголошує: «Емоції і настрої знаходять конкретне втілення в результаті використання піску і води – як у поєднанні з мініатюрами, так і без них. Зцілення відбувається завдяки створенню з піску різних форм, додаванню в нього води по краплях або цілими чашками, завдяки розташуванню об'єктів, закопуванню їх у пісок – завдяки можливості зробити певну дію, незалежно від того, чи носить вона руйнівний або творчий

характер, а також через високу міру довіри до всього, що відбувається під час пісочної терапії».

Психолог пропонує діяти творчо, тобто «дати волю» інтуїції. Безпосередньо процес роботи над картиною дитина може переживати як внутрішнє прозріння або інсайт.

Тому психолог уважно слухає дитину під час побудови пісочної композиції, помічає її спонтанні вислови, розгадує невербальні прояви тощо.

Цей етап найбільш важливий – його тривалість близько 30 хвилин.

**4. Етап завершального інтерв'ю.** Мета: усвідомлення ресурсних можливостей психіки для розв'язання внутрішніх конфліктів. Важливим компонентом у роботі є аналіз пісочної картини, пов'язаних з нею переживань, пояснюючи які, дитина заспокоюється. Це етап аналітичного розбору та ймовірних висновків і займає він 20-25 % заняття.

Для цього психолог певним чином вибудовує бесіду. Він може ставити такі питання: «Ти завершив роботу? Як назвеш свою композицію?». Тема композиції є предметом для аналізу. Бажано, щоби запитання були відкритими, наприклад, можна запитати: «Хто або що це? Що тобі здалося в зв'язку з цим?» Таким чином ми отримуємо вихідний матеріал для інтерпретації несвідомих процесів.

Цей етап є важливим для подальшого зростання і розвитку дитини. Збудовані дитиною фігурки на піску можуть символізувати частини її особистості і також відображати стосунки з іншими людьми, відтворювати реальні картини життя в сім'ї і школі.

Можна продовжувати інтерв'ю: «Яка фігурка привертає увагу більш за все? Які почуття вона викликає? Опиши, які якості в цього персонажа? Кого цей персонаж нагадує в реальному житті? Ця фігура пов'язана з ким-небудь в Пісочниці? Як змінився настрій після того, як ти побудував Пісочницю?»

Проведення інтерв'ю після Пісочниці сприяє розвиткові власних переконань, становленню характеру.

У період середнього дитинства здатність дитини мотивувати свою поведінку моральними міркуваннями, обов'язком, альтруїстичними установками є вже сформованою [2]. На відміну від дошкільників, під час аналізу пісочної картини діти молодшого шкільного віку здатні бачити світ із позиції іншої людини, демонструючи при цьому альтруїстичну орієнтацію.

Показником якісної психологічної допомоги є перехід від почуття розгубленості до визначеності, упевненості у виборі, розв'язання внутрішніх конфліктів.

Залежно від результату роботи психолог призначає наступну зустріч, і зазвичай вона проводиться не раніше, ніж через 10 днів.

**5. Етап P.S. Мета:** реалізація потенційних можливостей у житті й діяльності дитини для гармонійного розвитку в соціумі. Після завершення сеансу триває процес усвідомлення образу, що виник в просторі Пісочниці, дитина пов'язує його з проблемою в реальному житті. Ті зміни, які відбулися в дитини у внутрішньому психічному плані переходять на зовнішній. Усі зусилля мають бути спрямовані на те, щоб розуміння ситуації, яка виникла на попередніх стадіях, було перенесене в сферу повсякденного життя. У дитини можуть з'явитися нові способи взаємодії з оточуючими, вона може по-іншому почати оцінювати реальність. Результатом цього етапу є оптимальне соціально-психологічне функціонування дитини.

Психотерапевти, що працюють із пісочною технікою [3], позначають такий механізм дії: за допомогою розігрування на піску всіляких сюжетів людина набуває безцінного досвіду символічного розв'язання безлічі життєвих ситуацій. Цей досвід у вигляді «концентрату» потрапляє в несвідоме. Деякий час воно активно асимілює новий матеріал до наявної системи світосприймання. І настає момент (термін для кожного індивідуальний), коли в поведінці людини відбуваються певні зміни. Т. Зінкевич-Євстигнеєва цей принцип позначає таким чином: «Спочатку внутрішня реальність переноситься зовні – на пісочну площину, потім пісочний досвід переноситься назад у внутрішній світ, де переробляється несвідомим, і вже у вигляді деяких моделей переноситься на реальну поведінку людини, і так далі» [1].

**Висновки.** Отже, метод гри з піском має визначену ефективність, що дає підстави використовувати його у психологічній практиці у навчальній школі. У дитини, завдяки техніки психологічної роботи у Пісочниці народжуються нові мрії, сподівання і здобуваються сили для їх реалізації в повсякденному житті. Перспективою подальших наукових розробок є визначення ефективності методу гри з піском як засобу психологічного впливу на мотиваційну сферу школяра.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Зінкевич-Євстигнеєва Т. Д. Практикум по песочной терапии. / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко/ – СПб.: «Речь», 2002. – 224 с.
2. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития / ред. А. А. Реана. – СПб.: «Прайм – ЕВРОЗНАК», 2003. – 416 с.
3. Штейнхард Л. Юнгианская песочная терапия / Л. Штейнхард – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
4. Юнг К. Г. Воспоминания, сновидения, размышления. / К. Г. Юнг – Минск: Попурри, 2003. – 495 с.
5. Юнг К. Г. Человек и его символы. / К. Г. Юнг – М.: Серебряные нити, 2002. – 296 с.