

УДК 373.3.091.33-027.22:615.851.4

DOI:

Софія Потюк, аспірантка

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

### СЕНДПЛЕЙ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті розкрито інноваційну технологію – пісочну терапію як здоров'язбережувальну технологію для роботи зі здобувачами освіти молодшого шкільного віку в умовах Нової української школи, що забезпечує комфортне психологічно-безпечне середовище, в якому відбувається індивідуально-творчий розвиток дитини. Проаналізовано педагогічні можливості пісочної терапії як методу для розкриття потенціалу розвитку особистості та ефективність її використання в навчально-виховному процесі початкової школи. Виявлено, що пісочна терапія розкриває індивідуальність, гармонізує загальний психоемоційний стан, активізує навчально-пізнавальну діяльність, розвиває образно-логічне мислення, дрібну моторику рук, просторову увагу, сенсорно-перцептивну сферу, комунікативні здібності, кінестетичну чутливість молодших школярів. Для досягнення означених характеристик використовують різновиди методу: малювання на піску, письмо на піску "Пісочна грамота", малювання кольоровим піском, казка на піску, ігри з піском тощо.

**Ключові слова:** пісочна терапія; здоровий спосіб життя; здоров'язбережувальна технологія; молодший шкільний вік; навчально-виховний процес.

Лит. 6.

Sophiya Potyuk, Postgraduate Student,

Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University

### SANDPLAY AS A FACTOR FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

In the article the author presents the theoretical aspect and practical recommendations for the organization of sand therapy for primary school students of the New Ukrainian School to preserve psychoemotional health. It reveals the genesis, practical peculiarities and opportunities of sand-play therapy in modern education.

This article disclosed an innovative technology – sandplay as a mental health innovative preservation technology for primary school pupils in New Ukrainian School conditions. This technology provides comfortable psychologically safe environment in which child's individual and creative development occurs. Pedagogical opportunities of sandplay as a method of potential disclosure of person development were analyzed. As well as efficiency of use in educational process of primary school. The sandplay was revealed as the instrument that opens individuality, harmonizes psycho-emotional state, activates educational and cognitive function, develops figurative and logical thinking, fine motor skills, spatial imagination, sensory-perceptual sphere, emotional sphere, psychological tone, communication skills, kinesthetic sense of primary school children, helps to overcome the path from non-verbal to verbal the expression of thoughts and feelings, 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. To achieve these characteristics are used varieties of method: drawing on the sand, writing on the sand, drawing with colored sand, fairytale on the sand, some games with the sand (cognitive, artistic speech, creative), etc. A picture made of sand is a product of creative expression, through which, at an unconsciously symbolic level, the reflection of inner tension and the search for ways of development are made.

Health-preserving technologies make it possible to ensure the proper health of children, to take care of their high level of self-realization, to develop a healthy lifestyle. The advantages of introducing nontraditional technologies into the educational process are clarified.

**Keywords:** sandplay; healthy lifestyle; health-preserving technologies; primary school age; an educational process.

**Постановка проблеми.** Розвиток соціально-економічної, інформаційної, наукової сфери життя суспільства зумовило процеси реформування освіти в Україні. Одним із принципів Державного стандарту початкової загальної освіти – здоров'я, що ґрунтується на формуванні здорового способу життя і створенні умов для фізичного і психоемоційного розвитку молодшого школяра. Ключовою метою Нової української школи є

різнобічний гармонійний розвиток, виховання і соціалізація особистості дитини відповідно до індивідуальних та вікових психофізіологічних особливостей.

Проблема здоров'я дітей молодшого шкільного віку – актуальна, позаяк спостерігається погіршення їх фізичного, психічного і морального стану. Створення комфортного, психологічно-безпечного освітнього середовища та орієнтація вчителя на врахування індивідуальних здібностей, потреб,

інтересів допомагають молодшому школяреві почуватися вільно і одночасно відбувається формування здорового способу життя. Цей процес вимагає від вчителя знання інноваційних тенденцій в освіті та володіння особистісно-орієнтованими технологіями.

Молодший шкільний вік – це особливий період у розвитку особистості, пов'язаний з переходом до навчання як систематичної та цілеспрямованої діяльності. Провідний вид діяльності – навчання, але ще зберігається потреба дитини в грі, тому необхідно включати в навчальну діяльність різні види ігор із застосуванням різноманітних засобів. Одним з ефективних шляхів є реалізація інноваційного підходу до навчання і виховання та використання в навчально-виховному середовищі пісочної терапії з розвивальною, навчальною та корекційною метою.

Вітчизняний педагог К. Ушинський акцентував увагу на розвивальних можливостях піску та писав: “Діти не люблять іграшок нерухомих, закінчених, добре зроблених, яких вони не можуть змінити за своєю фантазією... краща іграшка для дитини та, яку вона зможе змусити змінитись найрізноманітнішим чином... для маленьких дітей найкраща іграшка – купа піску” [5, 231].

Метод пісокотерапії спрямований на те, що дитина з піску та фігурок будувє свій неповторний світ. Під час гри вона відображає на піску, що виникає спонтанно в її свідомості.

**Аналіз основних досліджень і публікацій.** Засновником пісочної терапії є К.Г. Юнг. Формуванням концепції “пісочної терапії” переважно займалися представники юнгіанської школи. Маргарет Ловенфельд описала гру з піском як консультативну методику, яку було названо “Техніка побудови світу”. Питання використання опрацьовано вітчизняними та зарубіжними вченими: Д. Калф, Т. Зінченко-Євстигнеєвою, Т. Грабенко, Н. Сакович, Н. Диконь, С. Баршиніковою, Н. Бережною, Л. Лебедєвою, Т. Павленко, О. Зайви та іншими. Ними досліджені питання ефективності використання технології у навчально-виховному процесі освітнього закладу, а саме: розкриття творчого потенціалу, психологічна та психотерапевтична допомога особистості, розвиток та корекція індивідуальності учня молодшого шкільного віку.

**Мета статті** – охарактеризувати педагогічні можливості пісочної терапії як методу, що володіє значним освітньо-виховним, корекційно-розвивальним та діагностичним потенціалом у роботі з молодшими школярами.

**Виклад основного матеріалу.** В ході аналізу наукових джерел було виявлено, що пісок як

відображення внутрішнього світу розглядався з давніх років. Про це згадується у дослідженнях племен Навахо, тибетських монахів.

Теоретичним фундаментом вважається техніка К. Юнга завдяки, якій більш детально проведено дослідження впливу піску на людину та виявлено колосальний потенціал на підсвідомому рівні. Продовжили опрацьовувати матеріал представники юнгіанської школи.

У психологічних цілях використовувати пісок, піднос з піском розпочали наприкінці 1920 рр.

Аналізуючи діяльність Маргарет Ловенфельд, було виявлено, що під впливом книги “Ігри на підлозі” Г. Уелса дослідниця почала активно опрацьовувати “Техніку побудови світу”. Для дослідження застосовувала велику колекцію маленьких мініатюр та іграшок, що зберігала в коробці під назвою “Коробка здивування”. Згодом М. Ловенфельд встановила дві цинкові коробки: одну наповнену піском, а іншу – водою. У контексті дослідження учасники використовували мініатюрні фігурки в поєднанні з наповненням цих коробок. Дослідження свідчать, що “Техніка побудови світу” – це технологія про необдумане розташування мініатюр у вологому чи сухому піску для створення картини чи індивідуального світу.

Дослідниця Д. Калф проаналізувала техніку М. Ловенфельд та доповнила юнгіанською теоретико-методологічною базою і назвала “Пісочна терапія”.

Л. Штейнхард у дослідженнях інтегрувала психотерапію з арт-терапією. Особливу увагу вона звертала на триаду: дитина – психотерапевт – художній образ [6].

За слушним зауваженням Т. Ендрюс, “малюнок для дітей є не мистецтвом, а мовою. У кожній лінії і у кожному кольорі є свій характер, свій настрій” [3, 23]. Виконуючи малюнок на піску, дитина переключається з реального в казковий світ, який живе за своїми законами, де панують радість, взаєморозуміння, успіх тощо.

Т. Зінченко-Євстигнеєва та Т. Грабенко, розробили й успішно апробували систему пісочних ігор, спрямованих на навчання, розвиток та корекцію особистості дітей шкільного віку. Вчені розробили теоретико-методичні основи пісочної терапії. Ними визначені загальні та додаткові принципи взаємодії педагога і дитини. Загальні: реального проживання; комфортного середовища; орієнтації на потенційний ресурс дитини; безумовного прийняття; доступності інформації; конкретизації; об'єктивізації; інтегрування у соціальне середовище. Додаткові принципи включають: оживлення абстрактних символів;

реального проживання; усвідомлення досвіду і ситуації; обміну. Для дітей з особливими освітніми потребами розроблено методику навчання читання та письма “Пісочна грамота” [2].

Н. Сакович відзначала виховний та освітній потенціал використання пісочниці в навчально-виховному процесі з дітьми молодшого шкільного віку. У процесі дослідження було введено до наукового обігу термін “педагогічна пісочниця”.

Сьогодні у початковій школі спостерігається ситуація, що учням під час уроку складно зберегти працездатність, довільну увагу, посидючість тривалістю 35–40 хвилин, а протягом перерви надмірно збудливі, не реагують на зауваження і, відповідно, після перерви важко зосереджуються на уроці.

Ознайомлення вчителя з інноваційними технологіями, використання їх на практиці та успішне засвоєння сприяє переосмисленню роботи школи в житті дітей, даючи змогу учням працювати у власному темпі й співпрацювати з іншими. До прикладу, у молодших школярів урок складається з частин, що об’єднані спільною метою, їх діяльність є різноманітною, також відводиться місце діям з предметами, включаючи елементи гри. Використання здоров’язберігальних технологій залучає учнів до різних видів діяльності, розкриває індивідуальність кожного, тому що від роботи вони отримують радість, що допомагає проявити себе як особистість, розкрити свої здібності.

Головною рушійною силою є вчитель у процесі формування здорового способу життя. Він має врахувати інтереси та зацікавлення і скоригувати розвиток школяра. Створюючи умови для активізації здоров’яформувального потенціалу, підвищується рівень знань учнів про здоров’я, виробляється мотивація до ведення здорового способу життя, виробляються уміння і навички здорового життя.

Педагогічна пісочна терапія – технологія особистісно орієнтованого навчання і виховання учнів молодшого шкільного віку, що сприяє розвитку мовлення, пам’яті, дрібної моторики, довільної уваги й тактильно-кінестетичного відчуття. Сендплей зорієнтований на внутрішній потенціал та творче самовираження здобувачів освіти, відповідно до індивідуальних особливостей.

Один із аспектів проведення пісочної терапії – це дотримання загальнопедагогічних принципів (доступності у зв’язку з віковими та індивідуальними особливостями; систематичності; активності, самостійності; зв’язку з життям; наочності; емоційності).

Використання технології у навчально-

виховному процесі початкової школи має низку переваг над іншими формати арт-терапевтичної роботи, а саме:

- практично кожна дитина, незалежно від віку, соціального досвіду, може брати участь у роботі з піском, що не вимагає жодних спеціальних умінь, здібностей до такого виду діяльності;

- педагогічна пісочниця виступає своєрідним “мостом” між педагогом та учнем. Це особливо важливо при виникненні труднощів у спілкуванні, базою яких є складні особистісні проблеми, а також при встановленні довірливих стосунків “вчитель – учень” та налагодженні контактів при роботі з “важкими” дітьми;

- педагогічна пісочниця є засобом переважно невербального спілкування. Особлива її цінність для дітей із заниженою самооцінкою, підвищеною тривожністю і сором’язливістю, яким складно словесно описати свої переживання, думки погляди, які помітно втрачають інтерес до навчання;

- у більшості випадків робота у пісочниці викликає в дитини позитивні емоції, допомагає побороти апатію і безініціативність, сформувати активну життєву позицію, сприяє стимуляції навчально-пізнавальної діяльності, знижує втомлюваність, негативні емоції [4].

Для організації пісочної терапії необхідні: пісочниця – дерев’яний водостійкий ящик, чистий просяний пісок, пластикові формочки різної величини і тематики, мініатюрні фігурки тварин, людей, машин, будівель, рослин і т.д.

Основними методами й формами роботи з пісочницею в Новій українській школі є розвивальні вправи, дидактичні ігри, індивідуальна робота, групова форма, моделювання.

В основу пісочної терапії з дітьми покладені уявлення про тісний взаємозв’язок між дрібною моторикою і розвитком півкуль головного мозку [1]. Використання сендплею залежить від дидактичної мети, тому на засадах пісочної терапії застосовуються дидактичні ігри: на розвиток мовленнєвих умінь, на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики, на розвиток фонематичного слуху, корекції звуковідтворення, читання, письма і розвиток зв’язного мовлення.

Для посилення впливу пісочної терапії доцільно застосовувати музичні твори (релаксійну чи класичну музику).

У процесі піскової терапії молодші школярі позбавляються емоційної напруги, поведуться спокійно, зосереджено, проявляють інтерес, старанність та мотивацію до подальшої співпраці з учасниками освітнього процесу. Сендплей

впливає на: агресивних учнів, у процесі терапії вони заспокоюються; гіперактивних учнів, які стають врівноваженими; скутих – розслабляються. Застосування терапії є актуальним у період адаптації першокласників до школи і в подальшому сприяє формуванню емоційно-вольової сфери, індивідуально-творчого розвитку особистості.

Проаналізувавши процес пісочної терапії, можна виділити умови, від яких залежить ефективність технології:

1. Створення позитивного середовища, ситуації успіху;

2. Наявність зворотного зв'язку між учнем та вчителем;

3. Поєднання з іншими засобами інноваційних технологій.

Основними напрямками корекційно-розвивальної роботи є: розвиток координації рухів, дрібної моторики; розвиток навичок орієнтації в просторі; розвиток навичок позитивної комунікації; розширення уявлень про навколишній світ; збільшення інтересу до пізнавальної діяльності; занурення у внутрішній світ; здійснюється естетичний та моральний розвиток; стабілізація емоційного стану; активізація творчих здібностей.

Психотерапевти звертають увагу, що у реальному житті дитина може застосувати "пісочний досвід". Тому завдання педагогів та батьків полягає у створенні безпечного середовища та атмосфери, яка сприяла б розвитку можливостей, емоційній розрядці і допомозі у стимулюванні поведінкової активності враховуючи їх емоційні та соціальні потреби.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** У ракурсі нашого дослідження сендплей можна визначити як ефективний метод впливу на учнів з метою стабілізації емоційно-чуттєвого стану за допомогою творчої діяльності, що визначає, як здобувач освіти просувається власною траєкторією розкриття внутрішнього потенціалу. В процесі відбувається інтеграція пісочної терапії з метою оптимізації навчально-виховного процесу, формування предметних компетентностей, гармонізації психоемоційного стану, узгодження внутрішнього прагнення школярів до самоактуалізації для забезпечення рівноваги між внутрішнім світом переживань і потреб та зовнішнім соціальним світом.

Сьогодні впроваджується багато інноваційних технологій для забезпечення всебічного гармонійного розвитку молодших школярів. Результат формування здорового способу життя досягається до допомогою здоров'язберезувальних технологій, за умови – активної участі здобувачів

освіти у цьому процесі. В Новій українській школі представлено різні методи та форми роботи з пісочницею. Перспективним напрямом подальшого вивчення є теоретико-методологічні засади сендплею як методу, який спрямований на формування здорового способу життя.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гречишкіна А., Коваленко, Н. Пісочна психотерапія. *Палітра педагога*, 5, 2010. С. 10–14.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. (2001). Практикум по креативной терапии. Санкт-Петербург, 2011. С.149–150.
3. Эндриус Т. Искусство лечения цветом / Пер. с англ. О. Матвеевой. Москва, 1998. 36 с.
4. Мірошніченко Т. В. (2013). Підготовка майбутніх учителів початкових класів до використання засобів естетотерапії: компетентнісний підхід. *Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки*, (3), 2013. С.76–82.
5. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання. *Вибрані педагогічні твори*, (2), 1983. С. 192–471.
6. Штейнхард, Л. Юнгианская песочная психотерапия. Питер, 2001.

#### REFERENCES

1. Hrechyshkina, A. & Kovalenko, N. (2010). Pisochna psykhoterapiia [Sand psychotherapy]. *Teacher's palette*, 5, pp.10–14. [in Ukrainian].
2. Zinkevich-Yevstigneeva, T. D. & Grabenko, T. M. (2001). Praktikum po kreativnoy terapii [Workshop on creative therapy]. St.Petersburg, pp.149–150. [in Russian].
3. Endryus, T. (1998). Iskusstvo lecheniya tsvetom [The art of healing with color]. Translation from English. O. Matveeva. Moscow, 36 p. [in Russian].
4. Miroshnichenko, T. V. (2013). Pidhotovka maibutnix uchyteliv pochatkovykh klasiv do vykorystannia zasobiv estetoterapii: kompetentnisnyi pidkhid [Preparing future primary school teachers for the use of aesthetic therapy: a competency approach]. *Collection of scientific works of Berdyansk State Pedagogical University. Pedagogical sciences*, (3), pp.76–82. [in Ukrainian].
5. Ushynskyi, K. D. (1983). Liudyna yak predmet vykhovannia [Man as a subject of education]. *Selected pedagogical work*, (2), pp.192–471. [in Ukrainian].
6. Shteynkhard, L. (2001). Yungianskaya pesochnaya psykhoterapiya [Jungian sand psychotherapy]. Piter. [in Russian].

Стаття надійшла до редакції 23.12.2021