

## «ҚҰМ ТЕРАПИЯСЫН» ҚОЛДАНУДЫҢ МАҢЫЗЫ

«Біздің ойлап жүргенімізді қолымыздың көмегі арқылы шешуге болады»

Карл Густав Юнг

«Құм терапиясы» қағидасы аналитикалық терапияның негізін салушы Карл Густав Юнгпен ұсынылған. Мүмкін ұлы Юнгке адамның құммен «әлектенуінің» қажеттілігі, оның құрылысы осы идеяны ұсынуға себепші болған шығар. Себебі көптеген психологтар жекелеген құм түйіршіктерінде жеке тұлғаның нышандық айқындамасын, ал құм массасында – жаһандағы Өмірді көреді.

Құм – миллион жыл бұрын пайда болған. Ол бүкіл әлем бойы жайылған. Құм – өте ұсақ ақ түсті, сары, қоңыр, сұр және қызғылт түсті болады. Құм бала үшін магнит сияқты өзіне тартымды зат. Бала құмды не екенің сезінгенше қолдары сарай, қоршау т.б. Жасай бастайды. Ал оған ойыншықтар, кішігірім фигураларды қосса, онда баламен түрлі ертегілерді драмалау, ойын процесіне кіреді.

Бәрімізге таныс бұл зат жай ғана – құм. Бірақ шын мәнінде бұл таңғажайып керемет материал. Құм әр түрлі болады. Жеңіл және құрғақ, ауыр және сулы, ол әр түрге ыңғайланады. Бірақ бұл құмнан жасалған фигураларда шашылып, тіл алмай қоюы да мүмкін. Балалар сағат сайын үйлер, фигуралар жасап немесе жай ғана құмның үстімен жүруіде мүмкін. Ғаламторда құм жайлы көптеген мағлұматтар бар. Соның ішінде менің тапқаным құммен ойын туралы 1929 жылы Англияның педиатры Маргарет Ловенфельд жазған екен. Арнайы құм салынған ыдыста балалар өздеріне ұнаған фигуралармен суды пайдалана отырып, әр түрлі композициялар жасаған. Балалар өздерінің жасағандарын «менің әлемім» деген екен және Ловенфельд өзінің техникасын «Әлемнің құрылуы» деп атаған екен.

Қазіргі заманның құм суретшілері құмнан портрет, пейзаждар, мультфильмдер жасайды. Құммен сурет салу техникасы қазір өте танымал. Құм өнері барлық әлемге кең таралған.

Құммен ойын - балалар мен ересектердің эмоционалдық хал-жағдайларына оң әсер етеді, бұл баланың өзіндік дамуы үшін тамаша құрал болып табылады. Құммен ойнау кеңестік әдіс ретінде 1939 жылы ағылшын педиатры Маргарет Ловенфельд сипаттама берген. «Құм терапиясы» концепциясының құрылуымен негізінде юнгиан мектебінің өкілдері айналысты, мысалы швейцар аналитигі Дора Калф.

Құмдағы ойындар - баланың табиғи әрекеті формаларының бір түрі. Сондықтан да біз, ересектер, құммен ойнайтын ойындарды оқыту және дамыту сабақтарында қолдана аламыз. Құмнан суреттер салып, әртүрлі

оқиғаларды ойлап тауып, біз бала үшін әлдеқайда қызықты түрде оған өзіміздің біліміміз бен өмірлік тәжірибемізді, қоршаған әлемнің заңдылықтары мен оқиғаларын жеткізе аламыз.

Оған қажетті материалдар мен жабдықтар:

Бала құм терапиясында тек қана қиял, көрнекі – бейнелік ойлауды, сөздік – логикалық ойлауды, көрнекі іс-әрекеттік ойлауды, шығармашылық және сын тұрғысынан ойлауды дамыта отыра процесс барысында бала өзінің ішкі қобалжуларын ішкі сезімдерін сыртқа ойын барысында фигураларды таңдау барысында толығымен өз назарын салады. Бала ойын барысында өзінің терең эмоционалдық қобалжуларын айта алады.

Құм терапиясының маңыздылығы:

- Сөзбен айтып жеткізе алмайтын ойлаумен қобалжуларды сыртқа шығаруға көмектеседі.
- Іште туындаған қиын жағдайларды, шығармашылық потенциалдарын босатады.

Құм терапиясы 3 жастан бастап әр жастағы адамдармен өткізіледі. Кейбір адамдар бұл әдісті психоанализге әкеледі деп ойлайды, бірақ біздің тәжірибе терапияның еркін әдісі екенің көрсетеді.

Қоғамда балалардың байланыстырып сөйлеуі және сөздік қорларының кемшіліктері басым болуда. Осымен қатар оларда сөйлеу тілі өте төмен дамыған олар агрессивті, бір-біріне қайрымды болмауы және бір-біріне мейірімділік шындамдылық танытпауы басым. Балалардың тез және жиі шаршайтындықтары, сабаққа деген қызығушылықтарының төмендеуі, байланыстырып сөйлеуін және сөздік қорларының аздығын болдырады, коммуникативтік дағдыларының дамуын тоқтатады. Осындай ауытқулардың бірнеше себептері бар. Бұл экологиялық тепе-теңдіктің бұзылуы және қоғамда тудырылатын мәселелер: өмірдегі және теледидардағы қатыгездіктің өсуі, дұрыс тамақтанбау және ата-аналардың денсаулыққа қайшы келетін қылықтары, қиын отбасылардың көбеюі. Ата-аналардың көбі балалармен қарым-қатынас жасауға және тәрбиелеуге уақыт бөлмейді және ниеттері жоқ, оларда бірінші орында отбасын қаражатпен қамтамасыз ету. Балаларға ата-анасымен тікелей қарым-қатынасын компьютер мен теледидар алмастырады. Тәрбиешілерге түрлі мінездегі балалармен жұмыс істеуге тура келеді. Біз өзіміздің тобымызда балалардың сөздік қорлардың дамуына және жалпы өзін - өзі ұстау жұмыстарына назарымызды аударамыз. Балалардың дамуын және тәрбиесіндегі кемшіліктерді шешуге көптеген әдіс-тәсілдер бар. Мен бұл әдістердің ішінен балалармен жұмыс жүргізудің бір түрі құммен ойынға тоқталып өткім келеді. Біз топта жыл бойы құмды қолданамыз. Балалар құммен ойнауды өте жақсы көреді. Жазғы маусымда балалар шаршамастан бірнеше ай бойы құмзарда «еңбектенеді»: түрлі кеңсарайларды жасап, түрлі

тоқаштар «қуырып», тортарды жасайды. Құм балалардың өзара түсінушіліктерін табуға көмектеседі. Құм агрессиялық қуатты шешеді, сондықтан құмзарда ойнап отырған барлық балалар бірге ойын жоспарлап оны жүзеге асырады. Балалардың бір-бірімен қарым-қатынас жасауға мүмкіндігі туады да, ол тілдік және коммуникативті дамуына жағымды әсерін тигізеді.

Қорыта айтқанда құмзар ойыны баланы тәрбиелеуде дамытуда маңызды рөл атқарады. Құмзар ойындарды, жаттығуларды пайдалану балалардың эмоциясын, шығармашылығын, зейіндерін, қабілеттерін дұрыс көзқарастырын қалыптастыруға маңызды рөл атқарады.

Құм терапиясының әдістерінің маңыздылығы:

Құм терапиясында стандартты өлшемде (50 x 70 x 80 см) ағаш тақтай, құм, су және ұсақ пішіндер жиынтығы қолданылады. Құмзардың түбі мен жиегі көгілдір түске боялады, ол аспан мен суды модульдеуге мүмкіндік береді. Адам қолымен және табиғатпен жасалған шынайы және мифтік, тартымды және тартымсыз пішіндер қолданылады. Шынайы заттарды пайдалану табиғатпен байланысты сезінуге қолданылады, ал қолдан жасалған заттар шындықты қабылдауға көмектеседі.

«Қиялдау - ол барлық мүмкіндіктердің анасы, онда қарама-қарсы сыртқы және ішкі дүние бірге қосылады» (К.Г.Юнг.) К.Г.Юнгпен ұсынылған белсенді қиялдау техникасы құм терапиясының теориялық негізі ретінде қарастырыла алады.

Бұл әдістің авторы швейцар аналитигі Дора Калф – «дербес және қорғалған кеністікті болдыруды» деген негізгі жұмысына салынған басты принципі деп санайды, онда бала немесе ересек адам өз дүниесіндегі тәжірибесі мен қобалжуларын, жиі мазалайтын және елестейтін түсініксіз бейнелерді көрсетеді.

Құммен сурет салу – өткен ғасырдың 70 жылдары АҚШ-та пайда болып, Батыста қанат жайған жас өнер. Қас-қағым сәтте әйнек бетіне құммен салынған ғажап суреттерді үп еткен жел немесе болмашы қимыл әп-сәтте бұзып кетсе де, осынау нәзіктікті көрген жан әсерсіз қалмасы сөзсіз. Алғашында құммен сурет салу мультфильмдер, анимациялық фильмдер шығару үшін пайдаланылған еді. Сурет салудың мұндай техникасында құмнан өзге жарма, кофе, тұз, басқа да ұсақ заттар қолданылады. Осы өнерді игерем деуші адам үшін ең бастысы – шеберлік, себебі суретшіден тек әйнек бетіне бейнелерді түсіріп қана қоймай, құмды сезіне білу қабілеті талап етіледі. Бұл өнерді арнайы студиялардан үйренуге болады. Бүгінде еліміздің Алматы, Астана, Павлодар, Өскемен секілді қалаларында мектепке дейінгі, мектеп жасындағы балаларға арналған құммен сурет салу өнерін үйрететін студиялар ашылуда. Құммен сурет салу – өте қызықты, сонымен қатар

пайдалы өнер. Сурет салудың басқа да түрлері секілді, аталмыш өнер адамның қиялын, кеңістікті қабылдауын, есте сақтау қабілетін дамытып, әсіресе балалардың дұрыс жетілуіне, саусақтарының епті болуына әсерін тигізеді. Құм терапиясы — ол адамның ойлау қабілетін дамытады, зейінін арттырады. Сонымен қатар, адамның жүйке жүйесін тыныштандыруға пайдасы зор. Жалпы әйнек бетіне сурет салуда құмнан өзге жарма, кофе, тұз сияқты басқа да ұсақ заттарды қолдануға болады. Саусақпен өріліп, құмның көмегімен бейнеленген бұл туындылар қазіргі кезде мол сұранысқа ие.

Бала өзін жайлы, қорғалған күйде сезініп, шығармашылық белсенділік танытатын табиғи стимулдық орта қалыптастырады және танымдық, психикалық процестерді дамытады ол түйсік (форманы, түсті, тұтас түйсік), есті, зейінді, қиялды, кеңістік түсінікті, тактильді-кинестетикалық сезімділік пен қолдардың ұсақ моторикасын дамиды.

Құм терапиясының мақсаты: Балалардың құм терапиясында қиял, көрнекі – бейнелік ойлауды, сөздік – логикалық ойлауды, көрнекі іс-әрекеттік ойлауды, шығармашылық және сын тұрғысынан ойлауды дамыту.

Құм терапиясын қолданудың әдіс - тәсілдері:

1. Әңгімелесу
2. Түрлі – түсті құммен сурет салу
3. Танымдық ойындар
4. Коммуникативтік ойындар
5. Пікірталастар

Құм терапиясы негізгі принциптері:

**Шығармашылық белсенділікті** таныта отырып, бала өзін ыңғайлы әрі қорғалған күйде сезініп табиғи ынталандыратын орта жасау.

**Абстрактылы нышандар** әріптердің сандық тиімді және осы принциптің жүзеге асырылуы болып жатқан оқиғаға баланың жеке қызығушылығымен іс-әрекетіне оң мотивацияны қалыптастыруға және күшейтуге мүмкіндік береді.

Ертегі ойындарының кейіпкерлерімен бірге әртүрлі жағдаяттарды ойнау шынайы бірге тұру.

Қазір құммен сурет салу өнері өте көп. Бұл тек қана қызықты іс емес, ол балаларға өз әлемін ашуға көмектеседі. Құммен сурет салу көркемәстетиканы дамытуға көмектеседі. Ол ұсақ қол моторикасын, пластиканы ,координацияны, танымдық процестерді жақсы дамытады.

Бала үшін құм терапиясы – өзін танытуға мүмкіндік. Су, құм, жануарлардың мүсіндері, заттар балалардың кейде сөзбен айтып жеткізе алмайашылуына көмектеседі және сезімдерін білдіруге ықпал етеді. Құм терапиясы баланың ішкі күйзелісінен арылуға, өзін ретке келтіруге көмектеседі. Құм терапиясыныңсеанстары толық еркіндікті және қорғаншылықты береді.

Құм терапиясы бұл шын мәнінде ойын. Себебі бұл ойын балаларға қатарластарымен және сыртқы әлеммен қарым-қатынасты орнатуды, өз сезімдерін білдіруге көмектеседі.

Құммен сурет салу – бұл балаға деген кішкентай мейрам, себебі оны балабақшада, үйде, мектепте немесе басқа жерде өткізуге болады.

Қазіргі таңда құм анимациясы өте танымал және сонымен қатар оған маңызды себептері де бар. Құммен сурет салу өнері –жай, қолжетімді, аса қымбат емес қызықты іс.

Әйнек бетіне құммен сурет салу таңғажайып әдемі . Құммен сурет салу өте қызық іс болғандықтан, мен өзім бірнеше жұмыстар жасап көрдім.

Терапия – емдеу деген ұғымды білдіреді, ал құм терапиясы – бұл құммен емдеу, ол жерде ешқандай дәрі де қажет емес.