2. Бедіченко О. Раєвська Я. Концепції та методики арт-терапії: розвиток і впровадження в Україні. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2024 № 3 (64). С. 5-11. URL: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3.1
3. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Методи арт-терапії в консультуванні. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р. № 1. Т. 1. С. 145-150.
4. Кириченко Р.В. Олійник Д.В., Тимченко А.А. Розвиток національної самосвідомості здобувачів освіти засобами технології виготовлення ляльки-мотанки. Науково-виробничий журнал «Індустрія моди. Fashion Industry» Київ: КНУТД, №1. 2024. С.51-60. https://drive.google.com/file/d/1o8kfFFjsvtpXn3z_hdQaaxTLbTsc8fTH/view
5. Максименко Д. С. Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. Практична психологія. К.: Центр учбової літератури, 2021. 192 с.

УДК 159.942

РИММА КИРИЧЕНКО, ЯНА ХАРЧЕНКО
Київський національний університет технологій і дизайну, Україна

ПІСОЧНА ТЕРАПІЯ: РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДОШКІЛЬНИКА

Мета. *Розкрити можливості пісочної терапії як ефективного засобу розвитку емоційної стійкості дітей дошкільного віку.*

Ключові слова: *пісочна терапія, емоційна стійкість, дошкільний вік, психоемоційний розвиток, гра, корекційно-розвивальна робота.*

Постановка завдання. Емоційна стабільність є важливою складовою особистісного розвитку дитини дошкільного віку. Порушення емоційної рівноваги часто проявляються у вигляді дратівливості, агресивності, невпевненості, замкнутості. Сучасна педагогіка та психологія активно впроваджують у практику нетрадиційні методи, серед яких особливе місце займає пісочна терапія. Робота з піском сприяє самовираженню дитини, зняттю емоційного напруження, розвитку комунікабельності, внутрішньої рівноваги.

Методи досліджень: теоретичні – аналіз психолого-педагогічної літератури, узагальнення досвіду використання пісочної терапії у роботі з дошкільниками; педагогічне моделювання –

створення серії ігрових завдань із використанням пісочної терапії, спрямованих на розвиток емоційної стійкості.

Результати досліджень. На думку Ю. Хорощак, дошкільний вік – це сенситивний період для формування емоційної саморегуляції. Дитина починає усвідомлювати власні переживання, порівнювати їх з реакціями інших, набуває первинних навичок управління емоціями. Однак розвиток емоційної стійкості не відбувається спонтанно – він вимагає педагогічної підтримки, спеціально організованого емоційно безпечного середовища та використання методів, що поєднують гру, творчість та терапевтичний вплив [6, с. 81]. Пісочна терапія, яка поєднує психологічний, педагогічний та художній потенціал, є одним із таких методів. Пісочна терапія («sand play therapy») виникла на основі аналітичної психології Карла Юнга, який розглядав гру з піском як спосіб вираження несвідомого через символічні образи. Його учениця Дора Кальф розвинула цей напрямок, довівши, що в процесі створення композицій з піску дитина ніби будує свій внутрішній світ, проектує свої страхи, бажання, емоції в безпечний простір пісочниці.

У сучасній педагогічній практиці пісочна терапія стала методом розвитку та корекції емоційної сфери, який поєднує ігрову діяльність, елементи творчості, невербальне спілкування та саморефлексію [2, с. 234]. Пісок – це природний матеріал, який має глибоке символічне значення та особливий психофізіологічний ефект. Його плинність, текучість і водночас здатність приймати будь-яку форму створюють умови для розслаблення, зняття стресу та заспокоєння нервової системи. Теплий на дотик, пісок стимулює тактильні відчуття, сприяє сенсорній інтеграції та гармонізації психоемоційного стану. К.І. Олійник вважає, що контакт з піском допомагає дитині «пропустити крізь руки» свої переживання, відновити внутрішню рівновагу, позбутися тривоги. У цьому сенсі пісочниця стає своєрідним посередником між внутрішнім світом дитини та реальністю, місцем, де дозволено висловлювати будь-які емоції без осуду та критики [3, с. 21].

Л.М. Тягур зазначає, що педагогічна цінність пісочної терапії полягає в тому, що вона створює простір для емоційного самовираження, який не потребує вербалізації. Дитина, ще не маючи достатнього словникового запасу для опису власних почуттів, може «розповісти» про них через дії з піском та фігурками. У процесі гри формується здатність до емоційної усвідомленості, знижується рівень тривожності, виникає відчуття контролю над ситуацією. Згодом вихователь допомагає дитині перекладати символічні образи в слова, розширюючи її емоційний словниковий запас та навички

саморефлексії [5, с. 320]. З педагогічної точки зору В. Сіренко, Т. Мірошніченко ефективність пісочної терапії забезпечується дотриманням низки умов: створення спокійної, довірливої атмосфери, в якій дитина не боїться помилятися; суворе дотримання послідовності занять – від емоційної релаксації до конструктивного моделювання ситуацій; поєднання гри з елементами бесіди, казкотерапії, музики. Такий комплексний підхід сприяє не лише стабілізації емоційного стану, а й розвитку мислення, мовлення, уяви, здатності до творчості [4]. У контексті емоційного розвитку дошкільників пісочна терапія є ефективним засобом профілактики емоційних розладів та засобом формування внутрішньої гармонії. Заняття варто проводити 2 рази на тиждень по 20–25 хвилин у підгрупах (4–6 дітей). Оптимальний курс – 8–10 занять. Розглянемо приклади ігор та вправ з піском у таблиці 1.

Таблиця 1 - **Ігри з піском для дітей дошкільного віку для розвитку емоційної стійкості**

Назва вправи	Мета	Хід проведення	Очікуваний результат
«Мій світ у піску»	Виявлення емоційного стану дитини	Дитина створює пісочну композицію, що відображає її настрій. Педагог запитує: «Хто живе у твоєму світі?», «Що вони роблять?»	Дитина вербалізує емоції, знижується внутрішнє напруження
«Сліди на піску»	Розвиток емпатії та уяви	Діти залишають відбитки різних фігурок і намагаються здогадатися «хто тут пройшов». Обговорюють емоції персонажів.	Розвиток спостережливості, уміння розуміти інших
«Пісочна буря»	Формування навичок емоційної саморегуляції	Педагог пропонує дітям уявити, що у пісочниці «буря» – вони можуть її «вгамувати» через зміни ландшафту, побудову укриттів.	Зменшення тривожності, формування впевненості
«Подарунок другу»	Розвиток позитивних емоцій, дружніх стосунків	Діти створюють у піску символічний «подарунок» одному з учасників групи. Обговорюють свої почуття.	Зміцнення соціальних зв'язків, доброзичливості

Висновки. Пісочна терапія є ефективним інструментом для формування емоційної стійкості дітей дошкільного віку. Вона дозволяє через символічну гру з піском опосередковано виражати внутрішній світ дитини, вчитися розуміти та контролювати емоції, встановлювати гармонійні стосунки з навколишнім середовищем. Використання даного методу арт-терапії сприяє створенню емоційно комфортного середовища, в якому дитина почувається захищеною, впевненою та

здатною до самовираження. Систематична робота з піском позитивно впливає на психоемоційний стан дошкільнят, формує навички емпатії, толерантності, саморегуляції, гармонізує розвиток особистості.

Література

1. Кириченко Р.В., Дуброва Н.С., Овсієнко Р.О. Значення емоційного інтелекту в діяльності педагога. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. С.306-314. http://www.aphn-journal.in.ua/archive/41_2021/part_1/49.pdf
2. Костик Л.Б., Гончар Н.П., Цегельник Т.М. Особливості пісочної терапії як методу розкриття творчого потенціалу дитини. *Дошкільна педагогіка*. Випуск 36. 2021. С. 232-236. https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11486/m_educ_2025_012.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Олійник К. І. «Пісочна фантазія» – арт-терапевтична технологія сенсорного та всебічного розвитку дошкільників. Шостка, 2018. 90 с.
4. Сіренко В., Мірошніченко Т. Педагогічні основи пісочної терапії у роботі з молодшими школярами. https://conference.pu.if.ua/forum/files/30112017/3/cirenko.PDF
5. Тягур Л.М. Сендплей – метод позитивного впливу на психічний розвиток дитини дошкільного віку. *Актуальні проблеми психології*. Том XI. Випуск 13. С. 315-324. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740797/1/36.pdf
6. Хорощак Ю. Пісочна терапія як засіб зниження тривожності у дітей старшого дошкільного віку. *Психологія: реальність і перспективи*. № 1(16). 2021. С. 80-88. https://doi.org/10.35619/praprv.v1i16.220

УДК 159.9.07

РИММА КИРИЧЕНКО, ЗЛАТА ЛЄУХІНА
Київський національний університет технології та дизайну, Україна

ВПЛИВ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК НА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ВНУТРІШНЬОЇ НАПРУГИ ОСОБИСТОСТІ

Мета. *Теоретично обгрунтувати ефективність впливу арттерапевтичних методів для зниження рівня тривожності та внутрішньої напруги серед людей різного віку.*

Ключові слова: *арт-терапія, тривожність, внутрішнє напруження, емоційна регуляція, самовираження, психокорекція.*