

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Құм терапиясының пайдасы

ЖАРИЯЛАНДЫ  
28.04.2024СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/152589/

Ратаева Камилә Бахтиярқызы  
психолог

## Құм терапиясының пайдасы

Қазіргі таңда біздің ең бірінші міндеттеріміздің бірі – ол бала тәрбиесі. Ел тізгінін берік ұстай білетін ұрпақ тәрбиелеу – біздің борышымыз. Еліміздің болашағын жалғастырушы ұрпақ тәрбиелеу. Ал сол жас ұрпаққа тәрбие беретін бүгінгі ұстаздар, психолог мамандар тәрбиелеу мен білім берудің жаңаша жетілдірілген әдіс-тәсілдерін іздестіріп, күнделікті жұмыс барысында жаңашыл бағыттар қарастырып, оны өздерінің іс-тәжірбиесінде қолданып отырса, бала тәрбиесі алға басары сөзсіз. Мен психолог ретінде құм терапиясын пайдаланамын. Себебі, құмның пайдасы өте зор деп сенемін.

Құм терапиясы – адамға өзінің жан дүниесіндегі өз «Менін», өзін танытуға, өзіне өте маңызды, жан тебірентерлік және құпиясының ашылуына көмектеседі. Менің осы құм терапиясын қолданудағы мақсатым: Бала өзін жайлы, қорғалған күйде сезініп, шығармашылық белсенділік танытатын табиғи стимулдық орта қалыптастыру.

«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. заттарды жасай бастайды. Ал оған ойыншықтар, кішігірім фигураларды қосса, онда баламен түрлі ертегілерді құрастырып шығуға болады.

Құм – 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.

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

Құм терапиясы – балалар мен ересектердің эмоционалдық хал-жағдайларына оң әсер етеді, бұл баланың өзіндік дамуы үшін тамаша құрал болып табылады. 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.

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. Өйткені олар тап қазір пандемияға байланысты ғаламтор деген шырмауықта шырмалып отыр. Осымен қатар оларда сөйлеу тілі өте төмен дамыған олар агрессивті, бір-біріне қайрымды болмауы және бір-біріне мейірімділік шыдамдылық танытпауы басым. Балалардың тез және жиі шаршайтындықтары, сабаққа деген қызығушылықтарының төмендеуі, байланыстырып сөйлеуін және сөздік қорларының аздығын болдырады, коммуникативтік дағдыларының дамуын тоқтатады. Осындай ауытқулардың көптеген 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, кейбір жас отбасыларға құлақтары тыныш болса болды, ұялы телефонды беріп қояды. Балаларға ата-анасымен тікелей қарым-қатынасын компьютер мен теледидар алмастырады.

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.

Балабақшамызда құм терапиясына арналған шишадан дайындалған үстеліміз бар. Сол шишаның астынан жарық жаңдыру арқылы пайдаланамыз. Үстіне құмды төгіп, түрлі жаттығулар жасалынады. Құмды пайдаланы тек балаға ғана емес, сонымен қатар, ересек адамдарға да берер пайдасы мол деп ойлаймын. Стрессте жүрген талай адамға ойын бөлуге, тыныштандыруға тигізер пайдасы өте зор. Колдің, теңіздің жағасындағы құмға қол жеткізе алмасыңыз арнайы үстел үсті құм терапиясын пайдаланыңыздар деп кеңес беремін!

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.