

Песочная терапия

Щербинина Н.С.

психолог



Песочная терапия один из методов, широко используемых в работе с детьми разного возраста: от дошкольного до подросткового. Занятия в песке показаны детям с различными видами нарушений: РДА, ДЦП, СДВГ, дети, имеющие сложности в психическом развитии, конфликты во взаимоотношениях, страхи.

Песок нередко действует на детей как магнит. Их руки сами, неосознанно, начинают пересыпать и просеивать песок, строить тоннели, горы, выкапывать ямки. А если к этому добавить различные игрушки, тогда у ребенка появляется собственный

мир, где он выдумывает и фантазирует, и в то же время учится работать и добиваться цели.

Игра с песком – это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок, тем более с особыми потребностями в развитии, часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное – он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо!

Податливость песка будит желание создать из него миниатюрную картину мира. Ребенок выступает в песочнице как созидатель – один жизненный сюжет меняет другой, следуя законам бытия: все приходит и все уходит, нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено, просто старое превращается в нечто иное, новое. При многократном переживании этого ощущения ребенок достигает состояния душевного равновесия. Игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей.

Игра в песке дает средства для разрешения конфликтов и передачи чувств. Игрушки вооружают ребенка подходящими средствами, поскольку они являются той средой, в которой может осуществляться самовыражение ребенка. В свободной игре он может выразить то, что ему хочется сделать. Когда он играет свободно, а не по чьей-то указке, он совершает целый ряд независимых

действий.

Чувства и установки, которые ребенок, возможно, боится выразить открыто, можно, ничего не опасаясь, спроецировать на выбранную по собственному усмотрению игрушку. Вместо того, чтобы выражать чувства и мысли в словах, ребенок может закопать в песок ту или иную игрушку, ударить, утопить и т.д. Чувства ребенка часто невозможно выразить вербально (словами).

Песок можно использовать для творческого развития ребенка. Кроме обычных куличиков, можно лепить интересные фигуры, развивая фантазию ребенка и мелкую моторику.

Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребенка, специфическими задачами работы и ее продолжительностью.

Песок можно использовать:

1. Для мотивации сенсорного развития. Так как дети любят занятия с песком, то песок можно использовать как мотиватор, а именно положить в песок различные геометрические фигуры, разноцветные дощечки, дощечки с различной текстурой, и играть с ребенком предлагая ему спрятать фигуры, затем найти квадрат, или разделить фигуры в две стороны по цветам и т.д.

2. Совершения определенных манипуляций с песочной поверхностью (дети заполняют песком формочки, рисуют на песчаной поверхности, делают отпечатки, собирают песок в комочки и создают горки).

3. Организации сюжетов, создание композиций – этот тип работы с песком является самым сложным для ребенка, поэтому идти к нему следует постепенно, формируя новые навыки. Не просто манипулирование игрушками в песке, а именно создание сюжета, составление рассказа и анализ ситуаций, возникающих на песке.



При создании песочных композиций песочница позволяет использовать 3 формы художественного творчества: скульптуру, рисунок и отпечатки на песке, а также работу с предметами. Добавление в песок воды позволяет создать весьма пластичный природный материал, который может использоваться для моделирования трехмерных форм.

При помощи разных инструментов и рук на песке можно создавать рисунки и отпечатки. Игра с песком позволяет создавать новые образы и не требует специальных умений. Кроме того песок – прекрасный тренажер, средство для подготовки руки к письму, для овладения специальными

движениями.

Работа с песком включает следующие этапы:

– Ориентировочный этап – мы просто знакомимся с песком, сыплем песок на пальцы и ладони, прячем ладони в песок, строим горки, разрушаем горки, роем туннели и т.д. При этом стараемся проговаривать все действия и ощущения. Стимулируем развитие высших психических функций (мышление, внимание, воображение, память, речь).

– Переход от предметно-манипулятивной игры к сюжетно-ролевой – на этом этапе мы добавляем игрушки, комбинируем сухой и мокрый песок, показываем ребенку, как мы строим в песочнице историю, или целый мир, составляем рассказ вместе с ребенком.

– Переход к самостоятельным действиям – это самостоятельное путешествие ребенка по сказочной песочной стране, в которой он уже сам старается создать какую-либо историю. Это могут быть как разнообразные бытовые ситуации, так и ситуации, которые вызывают у ребенка тревогу и страх.



Песок обладает целым рядом свойств, применяется в разном виде (сухом и мокрым).

Сухой песок – нежный, лёгкий, переменчивый, сыпучий. Песок, контактируя с кожей, производит мягкий массаж поверхности кожи.

Мокрый песок – песок обладающий свойством пропускать воду. Он поглощает «негативную» психическую энергию, взаимодействие с ним стабилизирует эмоциональное состояние.

Мокрый песок позволяет лепить грандиозные фигуры без мелких деталей, но очень выразительные по силуэту. Из песка можно делать не только дворцы, но и машины, корабли, различные фигурки – скульптурки, украшая их камешками, ракушками, цветными бусинками.

С 2012 года применяется новое направление песочной терапии –



песочная анимация или рисование песком. Песочная анимация успешно используется в работе с детьми. Дети с огромным энтузиазмом овладевают премудростями метода, стремятся показать свои первые опыты.

Рисуя песком, дети постепенно уходят в себя – входят в легкое медитативное состояние, что дает им возможность по-настоящему расслабиться, отдохнуть. Именно в таком состоянии лучше всего снимаются стрессы, внутренние зажимы, неразрешенные вопросы перестают быть неразрешенными, исчезают негативные эмоции.

В песочной анимации картины создаются из сыпучего материала - песка. На специальном столе с подсветкой песок тонким слоем наносится на стекло и "переливается", открывая новые горизонты его возможностей. Картины плавно сменяют друг друга, сливаясь в единую линию повествования.

В песочной анимации художник не просто рисует эффектные картинки – он создает целый сюжет, в котором каждое новое изображение как бы вырастает из предыдущего. А еще песочная анимация сопровождается музыкой.

Тщательно изучив терапевтические и художественные достоинства этого вида искусства, мы решили попробовать ввести песочную анимацию в коррекционно-развивающие программы для детей с нарушениями развития.

На активных детей уже сама атмосфера таинственности и загадочности влияет умиротворяюще. Все дети, без исключения, любят тайны. "Рисовать" таким образом можно все, что угодно: дома и животных, картины природы и людей, эмоции и переживания. В этом



процессе могут быть задействованы обе руки сразу, что положительно влияет на работу обоих полушарий головного мозга. Легким движением рук мгновенно убираются лишние штрихи, и можно начинать сначала. Картинки меняются на глазах: осеннее дерево без листьев через минуту "наряжается" пышной кроной, а солнышко на небе уже подмигивает и улыбается!

Если в этом увлекательном процессе принимают участие несколько человек, картина, в целом, только выигрывает, так как у каждого "художника" свое видение происходящего. Занятие песочной анимацией - одно из самых продуктивных коррекционных упражнений для детей с синдромом дефицита внимания.

Применение техники песочной анимации позволяет лучше понять природу ребенка и свои собственные переживания, делает работу педагогов более интересной и творческой.

Также мы применяем **живой песок**. Это искусственный материал с уникальными свойствами. Из него можно лепить так же как из пластилина, но при этом он остается рассыпчатым, его можно копать лопаткой. Он имеет все плюсы обычного речного песка и пластилина, но при этом не имеет их минусов: он всегда остается чистым, в нем не могут размножаться микробы, он не пачкает одежду и не прилипает к рукам.



Из **живого** песка можно слепить множество самых разнообразных фигур и построек. Таким образом, он развивает фантазию ребенка, пространственное мышление и координацию движений. Этот материал мягче, чем пластилин, поэтому с ним могут с интересом играть даже самые маленькие детки. Структура **живого** песка позволяет легко управляться с ним даже крохотным и пока еще слабеньким пальчиком. Он отлично развивает мелкую моторику, что стимулирует речевые функции малыша, способствует его раннему развитию. Живой песок – это нежный, мягкий и приятный на ощупь материал. Поэтому, дотрагиваясь до него, дети испытывают приятные тактильные ощущения, успокаиваются и расслабляются. Игры с песком очень хорошо влияют на гиперактивных и легко возбудимых детей – после подобных занятий они становятся более уравновешенными и спокойными.

Занятия с живым песком приятны не только детям – взрослые тоже могут его использовать в качестве антистресса– слепить забавную фигурку или просто помять и попересыпать в руках.

Метод - водной терапии. Особая ценность игр с водой для развития ребенка заключается в следующем:



- они существенно усиливают желание ребёнка узнавать что – то новое, экспериментировать, работать самостоятельно, воспитывают любознательность, формируют способность к наблюдению и навыки исследовательского поведения;
- развивают тактильную чувствительность как основу «ручного интеллекта», учат прислушиваться к своим собственным ощущениям;
- способствуют более гармоничному и интенсивному развитию всех познавательных функций, речи и моторики;
- совершенствуют предметно – игровую деятельность, что в дальнейшем

влияет на сюжетно – ролевую игру, развивают навыки социального партнерства, взаимодействия с окружающими, формируют коммуникативные и личностные качества;

- помогает ребёнку стать активным деятелем, осознать позицию равного партнера, а не просто наблюдателя, почувствовать себя исследователем и открывателем, учат поиску;

- создают благоприятную основу для развития эмоционально – чувственной сферы ребенка.

Песочная терапия имеет под собой широкий потенциал, и несет множество функций:

- существенно усиливает желание ребёнка узнавать что–то новое, экспериментировать, работать самостоятельно, воспитывает любознательность, формируют способность к наблюдению и навыки исследовательского поведения;

- развивает тактильную чувствительность как основу «ручного интеллекта», учат прислушиваться к своим собственным ощущениям;

- способствуют более гармоничному и интенсивному развитию всех

познавательных функций, речи и моторики, процессов саморегуляции;

– совершенствует предметно–игровую деятельность, что в дальнейшем влияет на сюжетно–ролевую игру, развивают навыки социального партнерства, взаимодействия с окружающими, формируют коммуникативные и личностные качества;

– помогает ребёнку стать активным деятелем, а не просто наблюдателем, почувствовать себя исследователем и открывателем, учат поиску;

– создаёт благоприятную основу для развития эмоционально–чувственной сферы ребенка;

– гармонизирует психоэмоциональное состояние, развивает стрессоустойчивость к процессу преодоления трудностей, помогает обрести веру в самого себя, повышает самооценку.

А самое главное, игры с водой и песком делают обучение малышей естественным, ненавязчивым, приносящим радость открытий и удовольствие детям и взрослым.