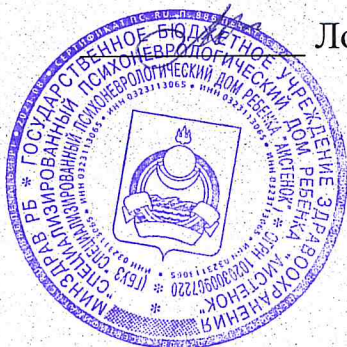


МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ ГБУЗ  
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ДОМ РЕБЕНКА  
«АИСТЕНОК»»

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая СОП

Логина М.М.



## Консультация

**«Использование песочной терапии с детьми дома ребенка»**

Выполнила:

Чимитова Наталья Николаевна,

Воспитатель 3 группы.

Улан-Удэ

2020 г.

## Использование песочной терапии с детьми дома ребенка

Есть ли такая детская игра, которая сможет гармонизировать картину мира, поставить заслон на пути жестокости, даст ощущение разнообразия природы, избавит от внутренних конфликтов и страхов, раскроет понятия добра и зла? Да, есть такая игра! Ею забавлялись все поколения рода человеческого, потому что нет на свете ничего проще и доступнее, удобнее и многообразнее, живее и объемнее, чем песочная игра.

Идея песочницы великолепна, поскольку песок — тот удивительный природный материал, способный передать одновременно многое: ощущение разнообразия природы, возможностей своего тела и сущности жизни вообще с ее текучестью, неожиданностью, множеством форм. Для многих людей облечение мысли в слово — трудно, особенно для детей. Однако существует еще и язык мимики, жеста, способный тонко выразить ощущения или чувства. В рисунке, пластилине рука тоже выстраивает мосты между внутренним и внешним мирами. Тогда внутренний образ становится зримым во внешнем творении. Этот принцип положен в основу методики песочницы. Главное достоинство песочницы в том, что она позволяет ребенку или целой группе детей реально создавать картину мира в живом трехмерном пространстве, дает возможность строить свой личный мир, модель своего микрокосмоса, ощущая себя его творцом. Песок нередко действует на детей как магнит. Прежде чем они успеют осознать, что они делают, их руки сами начинают просеивать песок, строить тоннели, горы и т. д. А если к этому добавить миниатюрные фигурки, игрушки, тогда появляется целый мир, разыгрываются драмы, и ребенок полностью погружается в игру.

Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим специалисты утверждают, что он поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние. Так или иначе, наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, это делает ее прекрасным средством для "заботы о душе", — именно так переводится термин "психотерапия". Основополагающая идея песочной терапии формулируется так: игра с песком предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения вовне, на плоскость песочницы, фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Установление связи с бессознательными побуждениями, особенно с архетипом самости, и их выражение в символической форме в значительной мере облегчают здоровое функционирование психики. Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов, и пережитое не развивается в психическую травму.

Цель такой терапии — не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой. Игра ребенка — символический язык для самовыражения. Манипулируя игрушками, он может показать более адекватно, чем выразить в словах, как относится к себе, значимым взрослым, событиям в своей жизни, окружающим. Игру детей можно оценить более полно, если признать, что она для них — средство коммуникации. Дети более непосредственно выражают себя в спонтанной, инициированной ими самими

игре, чем в словах, поскольку в ней они чувствуют себя более удобно. Для детей "отыграть" свой опыт и чувства — наиболее естественная динамическая и оздоровляющая деятельность, которой они могут заняться. Игра в песке предоставляет возможность для разрешения конфликтов и передачи чувств. Игрушки вооружают ребенка подходящими средствами, поскольку они, вне всякого сомнения, являются частью той среды, в которой может осуществляться его самовыражение. В свободной игре он может выразить то, что ему хочется сделать. Когда он играет свободно, а не по чьей-то указке, то совершает целый ряд независимых действий. Чувства и установки, которые ребенок иногда боится выразить открыто, можно, ничего не опасаясь, спроецировать на выбранную им 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. Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребенка, специфическими задачами работы и ее продолжительностью.

#### Игровые методы могут применяться:

- с целью диагностики;
- оказания первичной психологической помощи;
- в процессе краткосрочной психотерапии;
- долгосрочного психотерапевтического воздействия.

Во многих случаях игра с песком выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия (как, например, при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера). В других случаях — в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развить его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т. д. Часто можно использовать песочницу в качестве психопрофилактического, развивающего средства. Применение песочной терапии наиболее подходит для работы с детьми дошкольного возраста. В процессе проведения песочной психотерапии выделяют три стадии игры с песком: хаос, борьба и разрешение конфликта.

На стадии "хаоса" ребенок хватается множество игрушек, беспорядочно расставляет их на песочном листе, часто перемешивает их с песком. Подобные действия отражают наличие тревоги, страха, смятения, недостаточно позитивной внутренней динамики. Через "хаос" происходит постепенное "проживание" психоэмоционального состояния и освобождение от него. Многократное повторение психотравмирующей ситуации позволяет изменять эмоциональное отношение к ней. Стадия "хаоса" может занимать от одного до нескольких занятий. Можно заметить, как от картины к картине уменьшается количество используемых фигурок и появляется сюжет. Стадию "борьбы" можно наблюдать у сложных детей. На песочный лист бессознательно переносятся внутренние конфликты: агрессия, обиды, тревога, недоумения, реальные конфликтные взаимоотношения и пр. Существа в песочнице убивают друг друга, идет схватка, война, тяжелое противоборство. Через некоторое время может появиться герой или силы, которые наводят порядок и восстанавливают справедливость. На стадии "разрешения конфликта" можно наблюдать более благополучные картины: мир, покой, возвращение к естественным занятиям.

Так, Карл Густав Юнг утверждал, что процесс "игры в песок" высвобождает заблокированную энергию и "активизирует возможности само исцеления, заложенные в человеческой психике". Игру с песком нельзя интерпретировать.

Что же такое песочная терапия?

Принцип «*терапии песком*» был предложен еще Карлом Юнгом, психотерапевтом, основателем аналитической терапии. Быть может, естественная потребность человека «*возиться*» с песком и сама его структура и подсказали К. Юнгу эту идею.

Игра с песком как консультативная методика была описана английским педиатром Маргарет Ловенфельд в 1939 году. В игровом помещении она установила 2 цинковых подноса, один наполовину наполненный песком, другой - водой, и приготовила формочки для игры с песком. Игрушки «*жили*» в коробке. Маленькие пациенты использовали игрушки в игре с песком, а коробки с песком они называли «*миром*». Поэтому М. Ловенфельд назвала свой игровой метод «*мировой методикой*».

Формированием концепции «*песочной терапии*» (sand-play) занимались, в основном, представители юнгианской школы. Например, швейцарский аналитик Дора Калфф. Для обучения детей с ограниченными возможностями развития уникальные возможности песка практически не использовались.

Песочная терапия – метод sandplay (дословно - *песочная игра*). Он представляет собой одну из необычных техник аналитического процесса, во время которого ребенок (*а иногда и взрослый*) строит собственный мир в миниатюре из песка и небольших фигурок. Это метод, имеющий за собой интересное прошлое, устоявшиеся основы теории и техники в настоящем и, надеемся, перспективное будущее. Ребенок выражает на песке то, что спонтанно возникает в течение занятия. В процессе работы, ребенок может смешивать песок с водой, если ему необходимо сформировать холмы, горы, или создать различные влажные ландшафты, например, болото. Кроме того, в работе используется множество миниатюрных фигур: людей, животных, деревьев, зданий, автомобилей, мостов, религиозных символов, и еще много другого. Такое множество фигур и материалов необходимо для того, чтобы дать ребенку стимул создавать собственный мир. Песок- необыкновенно приятный материал: когда мы погружаем руки в сухой песок, появляется нечто похожее на рябь на воде. Мы можем также переносить песок, создавать тонкие формы, ветер и песок в совокупности вызывают образы пустыни. Смешанный с водой, песок становится более темным и приобретает качества земли. Песок становится устойчивым и ему можно придать форму. Так мы можем создавать ландшафты или трехмерные структуры всех видов. Можно сказать, что ребенку на час предоставляется неведомая вселенная, внутри которой он может создавать свой индивидуальный мир. Ребенок не может рассказать нам о своих сложностях как взрослый, но он может сделать это при помощи песочных картин. Этот метод можно использовать в работе с детьми (а также, как один из этапов в работе с подростками и взрослыми, со следующим спектром проблем:

- различные формы нарушений поведения;
- сложности во взаимоотношениях со взрослыми (*родителями, воспитателями, учителями*) и сверстниками;
- психосоматические заболевания;
- повышенная тревожность, страхи
- сложности, связанные с изменениями в семейной (*развод, появление младшего ребенка и т. д.*) и в социальной ситуациях (*детский сад, школа*)
- неврозы.



Песочная терапия для детей – это игровой способ рассказать о своих проблемах, показать свои страхи и избавиться от них, преодолеть эмоциональное напряжение. Ведь игра для ребенка – это необходимая, естественная и любимая деятельность.

Песочная терапия – это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир с помощью множества миниатюрных фигурок, подноса с песком, некоторого количества воды – и ощущения свободы и безопасности самовыражения, возникающей в общении с психологом. Это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, что обычно ускользает от сознательного восприятия. Песочная игра – это самый органичный для ребенка способ выразить свои переживания, исследовать мир, выстраивать отношения, и способ привычный, хорошо знакомый, это его реальность. Малыш играет в то, что у него *«болит»*. Отыгрывая свои эмоции, ребенок каждый раз сам себя лечит.

Песок – необыкновенный приятный материал. Когда мы погружаем руки в сухой песок, появляется нечто похожее на рябь на воде, рождается образ пустыни. Смешанный с водой, песок темнеет и приобретает качества земли. В это время ему можно придать форму. Песок – загадочный материал. Он обладает способностью завораживать человека – своей податливостью, способностью принимать любые формы: быть сухим, легким и ускользающим или влажным, плотным и пластичным. Игра в песок захватывает и взрослых, и детей – вспомните, как приятно бывает присоединиться к игре в *«куличики»*, построить замок на морском берегу или просто смотреть, как высыпается сухой песок из вашей ладони.

*В чем особенности и преимущества этого подхода?*

Возможность самовыражения в песочной терапии не ограничена словами. Особенно это может помочь тем, кому по каким-то причинам трудно облечь свои переживания в слова – например тем, чьи переживания настолько остры и болезненны, что соприкасаться с ними напрямую тяжело, детям, еще пока не чувствующим себя непринужденно в мире слов. К тому же создание песочных композиций, в отличие от рисунка, например, не требует каких-либо острых умений. Здесь невозможно ошибиться, сделать что-то не так.

Создавая сам или с вашей помощью свой мир на песке, ребенок чувствует себя волшебником: он не боится что-то менять, ломать старое или строить новое.

*Какие дети особенно нуждаются в этой игре?*

Дети, имеющие сложности в психическом развитии, конфликты во взаимоотношениях, страхи и др. Песочница обладает психотерапевтическим эффектом, помогая ребенку избавиться от страхов, застенчивости, конфликтности в общении и многих других проблем.

*Какое влияние оказывает на ребенка игра?*

Песок нередко действует на детей как магнит. Прежде чем они успевают осознать, что они делают, их руки сами начинают просеивать песок, строить тоннели, горы и т. д. А если к этому добавить миниатюрные фигурки, игрушки, тогда появляется целый мир, и ребенок полностью погружается в игру. Песочница не только развивает творческий потенциал ребенка, активизирует пространственное воображение, образно-логическое мышление, тренирует мелкую моторику руки, но ненавязчиво, настраивает детей на постижение моральных истин добра и зла, строит гармоничный образ мира.

Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим он поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние.

Цель такой терапии – не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребенку быть самим собой. Процесс *«игры в песок»* высвобождает заблокированную энергию и «активирует возможности само исцеления, заложенные в человеческой психике».

Песок обладает способностью *«заземлять»* негативную психическую энергию. Наблюдения показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, и это делает его прекрасным средством для развития и саморазвития ребенка.

Для коррекционных игр в песочнице используется следующее оборудование:

- Деревянный ящик размером 50х70х8 см (такой размер соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, и это позволяет охватывать его взглядом целиком). Он может быть снабжен ручками для удобства транспортировки. Для занятий с большими группами детей потребуется ящик значительно большего размера. Внутренняя поверхность ящика окрашивается в синий цвет или голубой. Таким образом, дно будет символизировать воду, а борта - небо. Ящик можно заменить и пластмассовой песочницей.

- Чистый просеянный песок. Он не должен быть слишком крупным или слишком мелким. Песком заполняется меньшая часть ящика, он может быть влажным или сухим. Песок задает символическую линию горизонта.

- *«Коллекция»* миниатюрных фигурок, желательно, не более 8 см высотой. В набор могут входить: человечки, здания, животные, транспорт, растения, сказочные герои, злые и добрые, различные геометрические фигуры, природный материал - камешки, веточки, шишки, орехи, желуди, каштаны, - словом, все, что может быть использовано в песочных играх.

Одни педагоги считают главной ценностью самостоятельные игры с этими природными материалами, другие видят в них мощный ресурс для обучения. Очевидно одно – играя с песком и миниатюрными фигурками, ребёнок получает бесценный опыт владения собой и конструктивного взаимодействия с окружающим миром.

### *Правила работы в Центре песка и воды*

Песок и вода неминуемо будут рассыпаться и проливаться. В этом нет признаков преднамеренности, невоспитанности или неаккуратности детей, просто во время вдохновенной игры амплитуда движений рук широка и резка, координация действий в системе *«глаза – рука»* несовершенна. Чтобы не стоять у них над душой, не досаждать постоянными оговорками *«осторожно, не рассыпь, не пролей»* и тем более не ограничивать время и характер действий, стоит немного подстраховаться: положить на пол старые газеты или клеенку, подготовить щетку, совок и тряпочку.

К *«страховочным»* действиям также относится подготовка клеенчатых фартуков, нарукавников. В качестве *«страховки»* в группах раннего возраста и в младших группах целесообразно пользоваться песком и водой попеременно. Даже если ёмкости две, одну следует наполнять песком или водой, а вторую накрывать крышкой и использовать как *«поле для действий»* или как полку для игрушек. Еще вариант – наполнять обе емкости только песком или водой, тем самым увеличивая *«проходную способность»*. Как это ни парадоксально, но *«страховкой»* служит и постоянство

работы этого Центра. Чем реже он бывает в свободном пользовании, тем дольше у детей сохраняется ажиотажный спрос и тем шире поле для конфликтов. И напротив, если песок и вода находятся в ежедневном свободном пользовании, большинство успевает наиграться и стойкий интерес к работе сохраняется лишь у отдельных детей, действительно нуждающихся в стимулировании тактильных ощущений, испытывающих фрустрацию или захваченных каким-либо воображаемым сюжетом, требующим проигрывания.

При всех предусмотрительно предпринятых превентивных мерах стоит использовать то, что помогает детям учиться регулировать свои желания, управлять действиями. Если среди детей высока конкурентность, следует ввести «листы очередности». Второй момент – введение договорных правил. Прежде чем вводить правило, следует обсудить вместе с детьми, что помогает и что мешает играть с удовольствием. На основе обсуждения совместно выводится понятное всем участникам правило (*если дети формулируют правило сами, они скрупулёзнее его соблюдают*). Правило может быть записано словами и нарисовано схематично. В случае нарушения не обязательно морализовать – можно намеком («*А не забыл ли ты, о чем мы договорились?*») или жестом указать нарушителю на рисунок.

Довольно часто дети хотят сохранить начатое дело или же «*продлить жизнь*» очень удачной постройке. Помочь в этом может договорной знак, например, в виде флажка или картонной ладошки красного цвета. Если ребенок кладет такой знак рядом с постройкой или непосредственно на нее, остальное получают сигналом о том, что «*автор*» планирует вернуться и продолжить работу. Таким образом, мы можем содействовать воспитанию у детей внимательного отношения к действиям друг друга, уверенности в том, что их самостоятельная важна и уважаема, развитию умения договариваться сотрудничать.

Для стимулирования исследовательской активности целесообразно время от времени наполнять емкости иными веществами: вместо воды можно использовать снег (и работать в варежках, песок заменить опилками, бобами, каштанами, сеном. Опилки, бобы не могут быть постоянными наполнителями, так как изменяют суть работы – из них нельзя создавать конструкции, значит, их функциональность ограничена.

Содержание и характер работы с песком и водой дети легко определяют самостоятельно, действуя в своем темпе и в своей логике. Довольно часто игра с этими материалами отражает то, что дети узнали на занятиях, чем увлеклись под воздействием информационного потока (*увидели по телевизору, услышали от взрослых и сверстников и т. п.*). В этом случае педагогам следует быть готовыми к тому, чтобы своевременно поддержать их интерес и инициативу. Заметив, что дети начинают строить дороги, мосты и военные укрепления, стоит добавить тонкие деревянные (*щепяные*) пластины, веточки, палочки, предложить материалы или совместно изготовить из них флаги, указатели, знаки. Интерес к морю, морским обитателям, путешествиям вызовет необходимость заготовок для корабликов и материалов для сооружения пристани, поиск пластмассовых матросов, способов конструирования «*плавающих островов*» и их обитателей и др.

Любой вид деятельности в Центре песка и воды, помимо удовольствия, имеет своим результатом продукт. Уважительное отношение к постройкам и играм может быть отражено в фотографиях, записанных высказываниях и рассказах, зарисовках.