

Использование песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с ЗПР

Педагог-психолог
Туова Анна Вячеславовна

В настоящее время значительно возрос интерес специалистов – педагогов, логопедов, психологов к специально организованным занятиям с детьми с использованием песочницы. И это не случайно, ведь игра с песком как процесс развития самосознания ребенка и его спонтанной «самотерапии» известна с давних времен. Действительно, взаимодействуя с песком, ребенок проявляет чудеса фантазии. Ребенок включается в игру с песком всем своим существом – эмоционально, психически, физически. При этом создаются благоприятные условия для проведения у детей концентрации внимания, любознательности, увлеченности, а так же для релаксации. Активизируются мыслительные и эмоциональные резервы, что выражается в физических формах, создаваемых руками.

Что такое песочная терапия?

Песочная терапия (sand-play) – одна из разновидностей игротерапии как способ развития ребенка. Метод песочной терапии строится на теории Юнга о том, что каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ в глубине бессознательного. Песочную терапию может проводить педагог, воспитатель, логопед, психолог.

Цель песочной терапии: развитие познавательного интереса к различным областям знаний и видов деятельности.

Задачи песочной терапии:

- ✚ релаксация, снятие мышечной напряженности;
- ✚ развитие зрительно – пространственной ориентировки;
- ✚ концентрация внимания, памяти;
- ✚ развитие речи и логики, расширение словарного запаса;
- ✚ стабилизация эмоционального состояния, поглощая негативную энергию;
- ✚ способствует развитию рефлексии (самоанализа) ребенка;
- ✚ развитие творческих (креативные) способностей;
- ✚ формирование позитивной коммуникации.

Всем нам хорошо знакомый песок кажется абсолютно простым и понятным. Однако на самом деле это удивительный и загадочный материал, и дети, и взрослые могут часами играть в песке. Однако песок не так прост. Элементарные, казалось бы, игры могут быть очень полезны для психического здоровья и развития детей. Он обладает способностью завораживать человека. С самого раннего возраста детей начинает манить к песку: им хочется потрогать песок, выкопать ямку, поиграть игрушками, построить разнообразные лабиринты.

Песочная терапия – это уникальная возможность исследовать внутренний мир играющего ребенка с помощью коллекции мелких игрушек (игрушка не должна превышать более 8 см), природного бросового материала (камешки,

веточки, шишки, пуговицы и т.д.), ящика с песком, небольшого количества воды.

Если ребенок плохо говорит и не может рассказать взрослому о своих переживаниях, то в таких играх с песком все становится возможным. Проигрывая ситуацию, ребенок раскрывается, и на поверхности, откуда не возьмись, появляются герои сказок, картины природы, танцующие цифры и буквы и взрослые получают возможность увидеть настроение ребенка в данный момент и в ходе песочной терапии это обязательно отразится на песочной поверхности.

Песочная терапия замечательно развивает фантазию, творческие способности, образное мышление, мелкую моторику (песок благодаря своей структуре благотворно воздействует на тактильные ощущения и стимулирует нервные окончания, которые находятся в подушечках пальцев), развивает внимательность и концентрацию; вырабатывает способность контролировать свои эмоции; учит преодолевать трудности, полагаться на самого себя.

Песочная терапия для детей младшего школьного возраста хороша и тем, что при создании тех или иных композиций здесь не нужны художественные навыки, как в изобразительной деятельности. А значит можно ошибиться. Занимаясь с песком, дети непосредственны, веселы и свободны в своих действиях: они создают собственный мир, и делать это бесконечно приятно.

Дети часто не могут рассказать, что с ними происходит. Играя с песком, ребенок познает окружающий мир, преодолевает трудности, проигрывая различные ситуации и трудности в своей жизни. Например, нерешительность, скованность, или свои страхи. В песочной терапии дети обретают внутреннюю свободу и уверенность, что их никто не осудит и примет их такими, какими они есть, сначала на песке, а затем и в реальной жизни!

Чтобы начать работу с песком необходимо выполнять правила песочной страны.

Первое правило: Руки нужно помыть до и после работы с песком.

Второе правило: Песком мы не бросаемся. Не спорим, не толкаемся. А делом занимаемся.

Игры с песком необходимы для детей с ОВЗ, они:

- ✚ Развивают все психические процессы: восприятие, мышление, памяти, внимания, речи, навыков самоконтроля и саморегуляции, творческого мышления, воображения и фантазии.

- ✚ Формируют у ребенка представления об окружающем мире.

- ✚ Развивают тактильно-кинестическую чувствительность и мелкую моторику рук.

- ✚ Совершенствуют зрительно-пространственную ориентировку, речевые возможности.

- ✚ Успокаивают и расслабляют, снимая напряжение.

- ✚ Воспитывают чувство успешности и уверенности в себе (вот как я могу!).

- ✚ Помогают познавать внешний и свой внутренний мир.

- ✚ Наряду с высокой эффективностью метода, песочная терапия имеет и противопоказания.

Не рекомендуется в случаях, когда:

- ✚ Уровень тревожности ребёнка (взрослого) очень высок.
- ✚ Есть аллергия и астма на пыль и мелкие частицы.
- ✚ Есть кожные заболевания и порезы на руках.

В нашей школе педагоги и специалисты имеют возможность использовать специальный, готовый световой стол с песком, который предназначен для релаксации, тактильной и зрительной стимуляции и развития воображения, игровой терапии.

Рекомендации по установке стола для песочной терапии:

Желательно, чтобы дети работали стоя – так у них будет больше свободы движений. К столу для работы с песком должен быть обеспечен свободный доступ со всех сторон: только в этом случае дети смогут по желанию выбирать формат будущего изображения (горизонтальный или вертикальный).

Стол с песком следует установить на большой и прочной поверхности, высота которого должна обеспечивать комфортные условия для работы детей. При этом поверхность должна быть значительно больше стола, чтобы на ней можно было свободно разместить вспомогательные материалы и организовать места для занятий с песком.

Рекомендации по проведению коррекционной и совместной, деятельности:

Все принадлежности следует размещать в маленьких коробочках или ящичках на уровне глаз ребенка. С детьми полезно устраивать своего рода «мозговые штурмы», во время которых можно обсуждать, например, какие еще материалы подойдут для игр и рисования на песке. После деятельности стол рекомендуется закрывать специальной крышкой.

Методы и формы песочной терапии:

- ✚ диагностическая;
- ✚ исследовательская, практическая деятельность, включающая в себя работу с раздаточным материалом, элементы экспериментирования, наблюдения;
- ✚ коррекционная;
- ✚ наглядные методы (презентации, показ игрушек, рассматривание картин, иллюстраций, моделирование);
- ✚ игровая деятельность (обыгрывание ситуаций, инсценировки, элементы театрализации);
- ✚ словесные методы-беседы, рассказ педагога, чтение произведений литературы (стихи, сказки).

Опыт работы с детьми показывает, что использование песочной терапии дает положительные результаты:

- ✚ Дети чувствуют себя более успешными.
- ✚ Дети учатся выражать свои эмоции безобидной форме.
- ✚ Дети легче адаптируются в коллективе, налаживается эмоциональное общение детей со сверстниками и взрослыми.
- ✚ Страх и напряжение исчезает. Уменьшается проявление отрицательных эмоций (злость, гнев, обида).

Общие условия организации песочной терапии

В качестве песочницы используется большой водонепроницаемый ящик. Традиционный его размер 50x70x8 см, (где 50x70 – размер поля, а 8 – глубина). Считается, что такой размер песочницы соответствует объему поля зрительного восприятия. Традиционный размер песочницы предназначен для индивидуальной работы. Для групповой работы удобнее использовать песочницу размером 100x140x8 см.

Материал. Традиционным и предпочтительным материалом является дерево. В практике работы с песком чаще используются пластиковые ящики, но в них песок не «дышит».

Цвет. Традиционная песочница сочетает естественный цвет дерева и голубой цвет. Дно и борта окрашиваются в голубой цвет. Таким образом, дно символизирует воду, а борта – небо. Голубой цвет оказывает на человека умиротворяющее воздействие. Кроме того, наполненная песком «голубая» песочница являет собой миниатюрную модель нашей планеты в человеческом восприятии. Если позволяют средства и пространство, можно экспериментировать с разноцветными песочницами, когда дно и борта окрашиваются в один или несколько цветов.

Игрушки. Для организации игр с песком вам будет необходим большой набор миниатюрных предметов и игрушек, в совокупности символизирующих мир. В классической песочной терапии существует следующая классификация предметов, используемых в процессе создания песочных картин.

- люди, разнообразные по полу, возрасту, культурной и национальной принадлежности, профессиям, эпохе (от первобытных до современных), в динамических и статических позах;
- наземные животные (домашние, дикие, доисторические);
- летающие животные (домашние, дикие, доисторические);
- обитатели водного мира (разнообразные рыбы, млекопитающие, моллюски, крабы);
- жилища с мебелью (дома, дворцы, замки, другие постройки, мебель различных эпох);
- домашняя утварь (посуда, предметы обихода, убранства стола);
- деревья и другие растения (цветы, трава, кустарники, зелень и пр.);
- объекты небесного пространства (солнце, луна, облака, радуга, звезды);
- транспортные средства (наземный, водный, воздушный транспорт гражданского военного назначения, фантастические транспортные средства);
- объекты среды обитания человека (заборы, изгороди, мосты, ворота, дорожные знаки);
- объекты ландшафта и естественной активности Земли (вулканы, горы);
- естественные природные предметы (кристаллы, камни, раковины, куски дерева и пр.);
- фантастические предметы и персонажи мультфильмов.

Итак, все, что встречается в окружающем мире, может занять достойное место в коллекции. Коллекция фигурок располагается на полках (могут использоваться и прозрачные коробки).

Чем полезны игры с песком?

- ✚ Развивают речь, восприятие, мышление, память, внимание, навыки самоконтроля и саморегуляции, творческое мышление, воображение.
- ✚ Формируют у ребенка представления об окружающем мире.
- ✚ Развивают мелкую моторику, глазомер.
- ✚ Успокаивают и расслабляют, снимая напряжение.
- ✚ Помогают узнавать внешний и свой внутренний мир.
- ✚ Воспитывают чувство успешности и уверенности в себе (вот как я могу!)

Эффект песочной терапии: позитивное влияние на эмоциональное состояние детей.

Положительная динамика в развитии:

- образного мышления;
- тактильной чувствительности;
- зрительно–моторной координации;
- ориентировки в пространстве;
- сенсомоторного восприятия.

Все игры в песочной терапии делятся на 3 направления:

Обучающие игры – направлены на развитие тактильно–кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук. Ребенок говорит о своих ощущениях, тем самым спонтанно развиваем его речь, словарный запас, развивает внимание и память, развивает восприятие различного темпа речи, развивает фонематический слух, работает над дыханием. Главное – идет обучение письму и чтению.

Познавательные игры – познать многогранность нашего мира.

Проективные игры – осуществляют психологическую диагностику, коррекцию и развитие ребенка.

Перед тем, как начать играть с песком, необходимо проговорить с детьми правила игры в песочнице.

Советы по организации занятий. Чтобы избежать неразберихи вокруг лотка, нужно предварительно обсудить с детьми порядок работы и установить для них несколько правил. Тут нет никаких «**законодательных норм**», но желательно соблюдение ряда общих рекомендаций. В любом случае нужно учитывать количество детей в группе, размер и планировку рабочего помещения, наличие персонала и, естественно, характер игрового поведения детей.

Рекомендации:

✚ Желательно, чтобы дети работали стоя – так у них будет больше свободы движений.

✚ Не помещайте лоток в углу комнаты. К лотку должен быть обеспечен свободный доступ со всех сторон: только в этом случае дети смогут по желанию выбирать формат будущего изображения (горизонтальный или вертикальный).

✚ Лоток с песком следует установить на большом и прочном столе, высота которого должна обеспечивать комфортные условия для работы детей. При этом столешница должна быть значительно больше лотка, чтобы на ней

можно было свободно разместить вспомогательные материалы и организовать места для занятий с песком.

✚ Все принадлежности для занятий следует размещать в маленьких корзиночках или ящичках на уровне глаз ребенка.

✚ Детям будет удобнее работать, если в их распоряжении имеется стойка, предназначенная для хранения вспомогательных материалов: цветной бумаги, гофрированного картона, голографической пленки, которые можно использовать в качестве фона для фигур, нарисованных на песке.

✚ С детьми полезно устраивать своего рода «**мозговые штурмы**», во время которых можно обсуждать, например, какие еще материалы подойдут для игр и рисования в лотке.

✚ Следует запретить использование предметов и материалов, которые могут поцарапать стеклянное дно лотка.

✚ Необходимо категорически запретить детям бросаться песком. Если это все-таки случится, взрослые, проводящие занятия, должны немедленно вмешаться.

✚ Даже если дети работают очень аккуратно, песок может просыпаться на стол или на пол. В таких случаях дети должны самостоятельно подмести пол веником и собрать песок в совок для мусора.

✚ Песок время от времени следует очищать. Полезно, чтобы дети делали это самостоятельно, просеивая песок через самое мелкое сито: все загрязнения останутся в нем.

✚ Требуйте, чтобы перед началом занятий с песком дети мыли руки – таковы гигиенические нормы.

✚ Периодически лоток нужно пополнять песком.

✚ После занятий лоток рекомендуется закрывать специальной крышкой. Крышка надежно фиксируется на лотке, и его можно переносить за ручку, как чемодан, не боясь, что песок просыплется.

Дети способны многому научиться, играя в лотке с песком, и это зависит от характера их игрового и рабочего поведения. Одни дети могут работать самостоятельно и спокойно, другим нравится начинать что-то, но они не любят заканчивать работу. Иногда детям нравится работать вместе, например, выполняя какие-либо задания и заранее обсудить его с детьми. Выполнение заданий совместно с партнером (особенно с педагогом) приносит большую пользу и нравится многим детям.

Список используемой литературы:

1. Большебратская Э.Э. Песочная терапия. – Петропавловск, 2010 – 74с.
2. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. – 50 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Игры в сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2006 г. – 208 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д., Грабенко, Т. М. Практикум по песочной терапии. [Текст] – СПб.2002г.
5. Штейнхардт, Л. Юнгианская песочная психотерапия. [Текст] – СПб., 2001г. – 320 с.