

Сегова Т.В., старший воспитатель,
КУ «Специализированный Дом ребенка «Малютка»
для детей с органическими поражениями
центральной нервной системы с нарушением психики»
Министерства здравоохранения Чувашской республики
отделения г.Алатырь

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В психологическом консультировании и психотерапии сформировался интерес к применению игр с песком. Игровая песочная терапия известна русскоязычным специалистам как «песочная терапия», «песчаная терапия», «игра с песком», «песочница». В настоящее время эта техника активно используется специалистами в психотерапевтической, консультационной, диагностической и коррекционно-развивающей работе.

Предлагаемая методика не имеет ограничений в применении по возрасту и уровню психического развития ребенка и может использоваться специалистом при решении самого широкого круга задач.

Песочная игротерапия – прекрасная возможность выразить свое отношение к окружающему миру, найти то, что тревожит и беспокоит, рассыпать на мельчайшие песчинки образ, пугающий и травмирующий ребенка.

Наблюдения и опыт показывают, что игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей. Все это делает его прекрасным средством развития детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Игры на песке, одна из форм естественной деятельности ребёнка. Поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в развивающих и обучающих, коррекционных целях. Строя фигурки из песка с использованием символов, придумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребёнка форме передаём ему наши знания и жизненный опыт, события и законы окружающего мира.

Использование песочной терапии, как средство альтернативных методов коммуникации, социализации в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Песочная терапия намного эффективнее, чем стандартные приемы обучения. На занятиях с детьми не только психолог может использовать песочницу, но и педагоги, которые могут проводить развивающие игры на песке. Именно благодаря самостоятельным рисункам на песке, ребёнок быстрее осваивает буквы и цифры, усваивает пространственные и временные понятия. С помощью построений на песке можно развивать наглядно-образное мышление, восприятие и память. В песочнице мощно развивается тактильная чувствительность, мелкая моторика руки. Занимаясь играми на песке, ребёнку становится интересно, он старается сделать правильно, красиво, аккуратно и, что немаловажно – быстро.

Жизнь человека – это общение. Какое общение является наиболее эффективным?

Психологи ответят, что это невербальное общение, а именно язык телодвижений. Невербальное общение, более известное как язык поз и жестов, включает в себя все формы самовыражения человека, которые не опираются на слова. Психологи считают, что чтение невербальных сигналов является важнейшим условием эффективного общения. Невербальная коммуникация – общение с помощью жеста, мимики, положения тела, эмоционального проявления и т.п.)

В работе с детьми мы в первую очередь обращаем внимание на поведение ребенка, на его жесты (если они имеются), на его позы, мимику. Сразу становится ясно, нравится

ребенку игра или нет, напряжен он или расслаблен, четко прослеживается его эмоциональное состояние на данный момент. Имея данную информацию, специалист получает возможность сразу же скорректировать свой план работы.

Альтернативная коммуникация – это способы коммуникации, дополняющие или заменяющие речь. Альтернативная коммуникация стимулирует появление речи и помогает её развитию.

Основной задачей коррекционной работы являются выбор доступного ребенку средства невербальной коммуникации, овладение выбранным средством коммуникации и использование его для решения соответствующих возрасту житейских задач.

Формируемые умения:

- устанавливать контакт с собеседником реагировать на собственное имя;
- приветствовать собеседника вербальными, невербальными средствами;
- привлекать к себе внимание вербальными, невербальными средствами;
- выражать свои желания вербальными, невербальными средствами;
- обращаться с просьбой о помощи, выражая её вербальными, невербальными средствами;
- выражать согласие/несогласие вербальными, невербальными средствами;
- выражать благодарность вербальными, невербальными средствами.

Игра с песком — это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои эмоции, 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.

Процесс игры в песочной терапии помогает двигаться от ощущения зависимости от сложившейся ситуации к тому, чтобы стать создателем ситуации. Кроме того, песок поглощает негативную энергию. Метод песочной терапии можно использовать в работе с детьми, начиная с 3-х летнего возраста. Коррекция эмоциональной сферы посредством этого метода позволяет решать ряд проблем, возникающих у детей с ОВЗ.

В частности, песочная терапия позволяет работать с агрессивными, неуверенными, застенчивыми детьми, которым трудно контактировать с коллективом. Кроме того, песочная терапия объединяет массу упражнений, направленных на общую релаксацию, снятие двигательных стереотипов. В процессе песочной игры ребенок имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов, и пережитое не развивается в психическую травму.

В своей системе эти упражнения обладают колоссальным значением для развития психики ребенка.

Во-первых, они стабилизируют эмоциональное состояние детей.

Во-вторых, наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук, учат ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, помогают ребёнку чувствовать себя защищённым, в комфортной для него среде, а также учиться контактировать в паре с ребенком или со взрослым.

Так закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребёнка с ОВЗ.

Важно, что проективные игры на песке открывают потенциальные возможности ребенка с ОВЗ, развивая его творческий потенциал и фантазию.

Игры с песком в группе, в основном, на развитие коммуникативных навыков: способствуют умению гармонично и эффективно общаться друг с другом, взаимодействовать.

Группа может состоять из 2-х, 3-х человек, и более, в зависимости от размера песочницы.

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

Игровые методы могут применяться:

- с целью диагностики;
- с целью оказания психологической помощи.

Проективная психодиагностика в песочнице

Индивидуальная форма

Анализируя песочные картины и «песочные сказки», можно диагностировать следующие феномены.

◆ Прежде всего, наличие внутренних конфликтов. Они заметны даже «невооруженному» глазу неспециалиста. Если в песочнице идут бои, добро борется со злом, но зло побеждает, если песочная страна находится в состоянии разрушения или запустения, — в этом случае даже поверхностный наблюдатель скажет: «Похоже, у автора не все на душе спокойно».

◆ Уровень и направленность агрессии. Если в песочнице разворачиваются баталии, или имеется персонаж, по отношению к которому проявляются агрессивные действия, мы имеем дело с достаточно высоким уровнем агрессивности.

◆ Конфликты со значимыми близкими заметны из контекста песочной истории. В этом случае имеется противоборство героев песочной сказки, играющих роль реальных членов окружения автора.

◆ Потенциальные, ресурсные возможности проявляются как некие чудесные предметы, несущие избавление и счастливое разрешение ситуации в песочной сказке. Впоследствии мы сможем к ним обращаться для усиления «я» ученика.

◆ Способы преодоления трудностей: прямая агрессия, хитрость, покровительство, избегание, взаимопомощь и др. Об этом станет известно, когда ученик расскажет, что будет происходить, если на страну обрушится стихийное бедствие.

Сбор психодиагностической информации из песочной сказки в индивидуальной форме осуществляется тремя способами:

- анализ событий, сюжета песочной сказки;
- анализ чувств, возникших в ответ на созерцание песочной картины;
- анализ расположения фигурок в песочнице и их символического значения.

Оборудование для игр с песком

1. Водонепроницаемый деревянный ящик. Внутренняя поверхность подноса (дно и борта) окрашиваются в синий или голубой цвет. Таким образом, дно подноса будет символизировать воду, а борта — небо.

2. Чистый, просеянный песок. Для организации классической песочной терапии требуется два подноса. В одном находится сухой песок, в другом влажный.

3. Коллекция миниатюрных фигурок высотой желательнее не более 8 сантиметров. В набор игрушек могут войти:

- человеческие персонажи
- здания
- животные
- машины
- растения
- постройки
- естественные предметы: ракушки, веточки, камни и пр.
- символические предметы: источники для загадывания желаний, ящики с сокровищами, драгоценности и др.

- сказочные герои: злые и добрые
- живая зелень и пр.
- пластиковые или деревянные буквы и цифры, различные геометрические фигуры.

Словом, все, что встречается в окружающем мире, может занять достойное место в коллекции. Если для занятий не хватит каких-либо фигурок-образов, их можно вылепить из пластилина, глины, теста, вырезать из бумаги.

Начало занятий с песком.

Положите ладони на песок и расскажите ребенку о своих ощущениях: «Мне приятно. Я чувствую тепло (*прохладу*) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты?» Пусть ребенок попробует сам рассказать о том, что он чувствует. Сделайте отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней, создавая узоры (*солнышко, цветок, и т. д.*); «*пройдитесь*» по песку каждым пальчиком поочередно.

Примеры некоторых упражнений:

1. «*Чувствительные ладошки*» (по Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой)
 - Положите ладошки на песок, закройте глазки, почувствуйте, какой он.
 - Откройте глазки, расскажите, что вы чувствовали (*ответы детей*).
 - Сделайте то же самое, повернув ладошки другой стороной. Расскажите о своих ощущениях.
2. Скользить по поверхности песка как змейка или как машина.
3. Пройтись ладошками, как слон, как маленький слонёнок, как быстрый зайчик.
4. Оставить отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней.
5. Создать узоры и рисунки — солнышко, бабочка, буква А или целое слово.
6. «*Пройтись*» каждым пальчиком правой и левой руки поочередно.
7. Просеять песок сквозь пальцы или шепоткой высеять дорожку из контрастного по фактуре песка.
8. Разложить на песке в особой логической очерёдности разные по структуре и размеру камни и природные материалы.
9. Провести фигурку по песочным дорожкам-лабиринтам.
10. Посчитать камешки и решить на песке математическую задачу.
11. Выложить фишками геометрическую фигуру.
12. Просеять песок через сито, нарисовать узор кисточкой или палочкой, просеять песок через систему воронок и т. д.
13. Можно «*поиграть*» на поверхности песка, как на пианино.
14. Песочницу можно использовать для нахождения животных, предметов, определенной буквы, изготовленной из пластмассы и закопанной среди прочих в песке (вариация игры «*Волшебный мешочек*»).
15. Лепить буквы из песка, сгребая его ребрами ладоней.
16. Упражнение «*Песочный дождик*» (по Н. Кузуб). Педагог медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, затем на ладонь. Дети повторяют. Затем дети закрывают глазки по очереди, кладут на песок ладонь с расставленными пальцами, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребёнок называет этот палец.
17. Игра «*Кто это был?*» (по Р. Г. Голубевой). Психолог достаёт из коробки игрушки: корова, тигр, пчела, ёж. Каждой из них присваивается определённое звучание: корова — мычит «*м-м-м*», тигр — рычит «*р-р-р*», пчела — жужжит «*ж-ж-ж*», ёж — фырчит «*ф-ф-ф*». Педагог длительно произносит какой-либо звук и предлагает детям определить, кто это был. Тот, кто правильно называет животное, получает эту игрушку.
18. Игра «*Эхо*». Педагог произносит слоги, а дети повторяют их по очереди, при этом за каждое правильно выполненное повторение ребёнку предлагается взять любую игрушку для последующей игры в песке
 - та-ка-па — па-ка-та — га-ба-да — по-бо-по — пу-бу-пу.

С выбранными игрушками дети играют в песочные прятки: один ребёнок закрывает глаза, а остальные прячут его игрушки в песок.

19. Упражнение «Необыкновенные следы».

«Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут червячки» — ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом – «жучки здороваются»).

Использование песочной терапии дает положительные результаты:

- у детей значительно возрастает интерес к занятиям;
- ребёнок с ОВЗ чувствуют себя более успешными;
- на занятиях нет места монотонности и скуке;
- ребёнок расширяет круг предметно-игровых действий;
- на занятиях повышается уровень социально-бытового ориентирования детей с ОВЗ.

Для организации игр с песком 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:

- наземные животные (домашние, дикие, доисторические);
- летающие животные (дикие, домашние, доисторические);
- обитатели водного мира (разнообразные рыбы, млекопитающие, моллюски, крабы);
- жилища с мебелью (дома, дворцы, замки, другие постройки, мебель различных эпох, культур и назначения);
- домашняя утварь (посуда, предметы обихода, убранства стола);
- деревья и другие растения (цветы, трава, кустарники, зелень и пр.);
- объекты небесного пространства (солнце, луна, звезды, радуга, облака);
- транспортные средства (наземный, водный, воздушный транспорт гражданского и военного назначения, фантастические транспортные средства);
- объекты среды обитания человека (заборы, изгороди, мосты, ворота, дорожные знаки);
- объекты ландшафта и естественной активности Земли (вулканы, горы);
- аксессуары (бусы, маски, ткани, пуговицы, пряжки, ювелирные изделия и пр.);
- естественные природные предметы (кристаллы, камни, раковины, куски дерева, металла, семена, перья, отполированные водой стеклышки и пр.);
- фантастические предметы и персонажи мультфильмов.

Затем можно приступить к постановке сказок на песке: «Колобок», «Теремок», «Курочка Ряба», «Три медведя». Мы рассказываем сказку и рукой ребенка передвигаем фигурки в разных направлениях. Постепенно ребенок учится соотносить речь с движением персонажей и начинает действовать самостоятельно.

При любом взаимодействии с песком, используются обе руки, порой одновременно, благодаря чему идет благотворное влияние на развитие правого и левого полушария, а также их взаимодействия.

При таком подходе гармонизируется эмоциональное состояние. У детей активно развивается мелкая моторика: каждый элемент рисуется определенным пальчиком определенной руки, маленькие фигуры побуждают детей с задействовать полностью всю кисть руки: и ладонь, и пальцы. Ребенок учится владеть своими руками, успокаивается,

тренирует внимание, воображение, укрепляется нервная система. Давно установлен факт о тесной связи между развитием мелкой моторики и речью. После нескольких песочных занятий дети начинают активнее говорить, становятся более спокойными.

Подобные занятия являются очень полезными для детей с ОВЗ, потому что зачастую происходит задержка речи, психического развития, когнитивных способностей. Благодаря песочной терапии удастся преодолеть нежелание заниматься, негативизм, потому что все происходит в естественной и привычной для ребенка игровой среде. Занятия проходят под музыкальное сопровождение. Как правило, это классическая музыка, которая стимулирует воображение, помогает расслабиться и является дополнительной сенсорной стимуляцией. Занятия песочной терапией являются эффективными в дошкольном развитии, особенно среди детей с ОВЗ.

Наши дети - «особые», с ограниченными интеллектуальными и физическими возможностями – с удовольствием играют с песком. Ведь такие игры очень естественны, это то, чем ребенок любит заниматься, то, чего не боится. Именно поэтому мы предприняли попытку проводить игры - занятия с песком в качестве дополнительного методического приема.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алябьева Е. А. Как организовать работу с детьми летом. Часть 1. Сфера, 2012.- 128с.
2. Вахрамеев В.В. Арт-песочница. В сб. метод. материалов. – Череповец, 2014
3. В гостях у песочной феи. Организация «педагогической песочницы» и игр с песком для детей дошкольного возраста. Речь, 2011 г., 64 с.
4. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Г 75 Коррекционные, развивающие адаптирующие игры.— СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004.-64 с.
5. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Чудеса на песке. Песочная игротерапия». – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998.
6. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Чудеса на песке: Практикум по песочной терапии». – СПб.: Речь, 2005.
7. Епанчинцева О.Ю. Роль педагогической песочницы в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста: Конспект занятий. Картотека игр.- СПб.: ООО«ИЗДАТЕЛЬСТВО«ДЕТСТВО - ПРЕСС»,2011.-80с.
8. МариеллаЗейц. Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница: [адаптированный перевод с англ.] — М.: ИНТ, 2010 — 94 с.: ил.
9. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. - СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2010 - 64с., ил.
10. Сапожникова О.Б., Гарнова Е.В. песочная терапия в развитии дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2014. -64с.
11. Соколовская Н.В. Адаптация ребёнка к условиям детского сада. Волгоград, Издательство «Учитель», 2008.