**Использование песочной терапии в работе**

**педагога-психолога с детьми с ОВЗ**

Составитель Скрынник К.А.

Педагог-психолог

ГКУСО РО Таганрогского центра

помощи детям№3

Песок естественный природный минерал, существующий миллиарды лет. Он подвижен и легко меняет свою форму; он может быть рассыпан на плоскости или образовать объемные формы; использование песка в песочной терапии не требует каких-либо физических усилий; ребенок может работать с песком руками или использовать те или иные инструменты; создание из песка разнообразных форм требует определенных затрат времени и позволяет передавать метафорические образы, ощущение бесконечности, неустойчивости и изменений, равнодушия и целый ряд других.

Главная идея песочной терапии звучит так: "Игра с песком дает ребенку возможность избавиться от психологических травм при помощи перенесения вовне, на плоскость песочницы, фантазий и создания 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". [4]
 Цель песочной терапии - не менять и не переделывать ребенка, не учить его каким-либо специальным поведенческим навыкам, а предоставить возможность ребенку быть самим собой.
 Задачи песочной терапии согласуются с внутренним стремлением ребенка к самореализации. В этом песочная терапия ориентирована на то, чтобы помочь ребенку:
-развивать более позитивную Я-концепцию;
-стать более ответственным в своих поступках и действиях;
-выработать наибольшую способность к самопринятию;
-в большей степени полагаться на самого себя;
-овладеть чувством самоконтроля;
- развивать позитивную самооценку и обрести веру в себя.

 Ситуации, в которых детям  необходимы занятия песочной терапией: психосоматические заболевания; повышенная тревожность, агрессивность; замкнутость ребенка; невроз; стресс как следствие сложных семейных или социальных конфликтов; дети с особыми потребностями. [5]

«Немного истории…»

 Терапевтический эффект игр с песком впервые был замечен швейцарским психологом и философом Карлом Густавом Юнгом. Казалось бы, что всё очень просто – ребенок строит что-то из песка, без сожаления разрушает созданные им самим творения, и снова строит их. Но именно это простое действие хранит уникальную секрет - нет ничего такого, что было бы безвозвратно разрушено — на смену старому всегда приходит новое. Неоднократно проживая эту тайну, ребенок достигает состояния душевного равновесия, уходят тревога и страх. Еще одно важное психотерапевтическое свойство песка – это шанс изменить сюжет, событие, взаимоотношения. Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, ребенку дается возможность изменения беспокоящей его ситуации. Он учится лично преодолевать трудности. [9]

Игры с песком:
- помогают развить тактильно-кинетическую чувствительность и мелкую моторику;
- помогают снять мышечную напряжённость;
- помогают ребёнку чувствовать себя защищённым, в комфортной для него среде;
- развивают активность, расширяют жизненный опыт, передаваемый педагогом в близкой для ребёнка форме (принцип доступности информации);
- стабилизируют эмоциональные состояния, поглощая негативную энергию;
- позволяют ребёнку соотносить игры с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти способы решения проблемной ситуации;
- преодолевают комплекс «плохого художника», создавая художественные композиции из песка;
- развивают креативные действия, находят нестандартные решения, приводящие к успешному результату;
- совершенствуют зрительно-пространственную ориентировку, речевые возможности;
- способствуют расширению словарного запаса.

« Как должен вести себя специалист, практикующий работу с песком?»
 Для специалиста действуют три правила:
1. Присоединение к ребенку. Песочная картина, создаваемая ребенком, содержит богатую информацию о его внутреннем мире и актуальном состоянии. Понять ребенка и его проблемы, почувствовав ритм песочной картины, ощутив неповторимый образный строй картины — все это входит в понятие присоединения.
2. Искренняя заинтересованность, заинтригованность событиями и сюжетами, разворачивающимися в песочнице. Рассматривая картину ребенка, специалист как бы сочетает в себе две ипостаси. С одной стороны, это любознательный открытый путешественник, которому чрезвычайно интересно, что происходит в том мире, который создал ребенок. С другой стороны, это мудрец, стремящийся найти истину.
3. Строгое следование профессиональной и общечеловеческой этике. Это правило является одновременно и обязательным условием для любого рода профессиональной помощи человеку. Педагог не может в присутствии ребенка без спроса изымать фигурки из песочницы, перестраивать картину или высказывать оценочное суждение. Внутренний мир человека чрезвычайно хрупок, и только строгое соблюдение этических правил и высокий профессионализм специалиста помогут защитить ребенка от психической травмы.

«Песок. Какой он?»

Песок статичен и пластичен одновременно, он может принимать множество форм. Песок имеет три состояния: он бесформенный как воздух, он может быть достаточно твердым и из него можно что-нибудь построить, а может быть жидким, если в него добавить очень много воды.

Песок помогает почувствовать играющему с ним возможности и ощущения своего тела: силу – прижимание песка, увеличение давления – когда закапывает руку в толщу песка, то как песок нежно скользит по коже и многое другое.[3]

Песок могут использовать как специалисты, так и родители. Если ребенку в ходе игры предложить игрушки – появляется песочный мир и дети придумывают удивительные сценарии. Песочница позволяет ребенку создавать свою картину мира, он как будто проживает маленькие истории своей жизни, своих переживаний, страхов, тревог и волнений.

«Особым» детям сложно самостоятельно создавать картины из пес­ка. Они не могут, как обычные дети, начинать спонтанно строить города, привносить в картины игрушки. Всему этому их необходимо научить. Ведь если их предоставить самим себе возле песочницы, то большая часть песка окажется на полу или в волосах детей.[2]

Следует начинать работу с песком со знакомства с тактильными ощу­щениями, появляющимися при взаимодействии с ним. Педагог погружает руки детей и свои собственные в песок и подроб­но проговаривает свои ощущения. «Я чувствую прохладу, покалывание, каждую крупинку. А я чувствую тепло и пр.» Педагог помогает детям делать самомассаж песком: перетирать его между ладонями и пальцами, глубо­ко зарывать руки в песок. Все это позволяет перейти к упражнениям, на­правленным на развитие мелкой моторики: пальчики «ходят гулять» по песку, играют на песке как на клавиатуре пианино, выполняют зигзагообразные движения и пр.[6]

Детям, как и некоторым взрослым, бывает очень трудно выразить свои мысли и чувства словами. Метод построения мира в песочнице не включает речевую составляющую и, следовательно, доступен для тех, кто не может или кому трудно говорить о себе.

Чем может помочь песочная терапия:

- игры в песочнице помогают преодолевать страхи,

- налаживать отношения со взрослыми и сверстниками; снижают тревожность и агрессию;

- помогают адаптироваться в новых условиях, к переменам в жизни.

Создавая песочные миры, или активно взаимодействуя с песком, ребенок избавляется от негативных эмоций, мыслей, они как будто уходят в песок.

«Что нужно для песочной терапии?»

Обычно, используют поднос (небольшой ящик 70/60/10), наполовину заполненный чистым песком, игрушки, камешки, ракушки, основные составляющие для построения мира в песочнице.

«Игры, которые можно использовать на занятиях песочной терапии»

«Знакомство» Предложите ребенку дотронуться до песка, погладить его, погрузить руки в песок. Нарисуйте волны и змейки. Выполните рисунки ладошками, кулачками, ребром руки, пальчиком. Комментируйте ощущения, задавайте наводящие вопросы. Подсказывайте светлые, радостные и добрые ассоциации.

«Дождик» Пусть ребенок наберет песок в кулачок и постепенно высыпает в раскрытую ладошку или в вашу руку. Эта игра расслабляет, регулирует мышечный тонус.

«Угадай-ка» Ребенок должен узнать наощупь зарытые в песок фигурки. Эта игра развивает мелкую моторику рук и воображение, формирует уверенность в себе.

«Веселая история» Выложите фигурки на песке в определенном порядке, покажите ребенку, дайте запомнить. Затем заройте игрушки в песок беспорядочно. Ребенок должен отыскать фигурки в песке и выложить их в исходном порядке. Если ребенок умеет читать, фигурки можно заменить буквами, выложив из них интересное слово. [7]

 «Мой город» Пусть ребенок построит любимый город, расставит в нем любимые фигурки, устроит место для себя.
 «История» Психолог предлагает ребенку выбрать фигуру, которая станет главным героем истории, и разместить ее на подносе с песком. Затем надо придумать историю или сказку, по ходу рассказа постепенно добавляя в песочницу необходимые объекты и действующие лица. История заканчивается вместе с выбором последней фигурки. Обязательное условие игры – постепенный выбор объектов. Другой вариант – «Обратная история». Психолог рассказывает ребенку психокоррекционную или психотерапевтическую историю, постепенно выстраивая «мир» в песке. Рассказ осуществляется от третьего лица. Ребенок слушает и наблюдает за появлением каждого нового героя или объекта.

«Тематически ориентированный мир» Психолог предлагает ребенку построить «мир», отражающий напрямую его проблему или являющийся носителем проблемы. Примерные темы: «Мой детский сад», «Моя семья», «Я и мои друзья», «Моя школа».

При использовании этой игры со взрослыми примерными темами могут быть: «Я и моя работа», «Семья», «Мой коллектив».

Примерными темами для подростков могут быть: «Я-реальное», «Я-идеальное», «Мое будущее», «Все, что я люблю», «Смыслы жизни».

 Играя с песком, можно стимулировать ребенка к поиску фигур, отражающих их состояние, проблемы, представляющих какую-либо роль него (ученик, сын) либо кого-то из его окружения (фигура матери, отца, братьев и сестер). Между фигурами можно проводить диалоги, расставлять их и проговаривать чувства, проигрывать различные ситуации и конфликты, договариваться о чем-либо.

«Семья на песке» Психолог предлагает членам семьи (маме, папе, ребенку) построить на песке мир, отражающий их реальную семейную ситуацию. Затем в течение 5-10 минут «мир» оживает, и психолог предлагает членам семьи пожить в нем. После обсуждения семье предлагается построить идеальную семью, то есть мир, отражающий их желанную семейную ситуацию. Затем «идеальный мир» так же оживает. После игры психолог проводит обсуждение, предлагая выбрать из коллекции те фигурки, которые являются символами идеальной семьи, помощниками или ресурсами для ее создания, необходимыми условиями или действиями. По желанию семья может привнести их в песочный мир и проиграть различные варианты выхода из проблемной ситуации.

«Событие» Психолог предлагает клиенту воссоздать с помощью фигурок какое-либо (травматическое или ресурсное) событие в песочном подносе. Затем событие оживает, восстанавливается история. В ситуации проигрывания травматического опыта психолог предлагает ввести дополнительные фигуры, позволяющие изменить событие, что-либо перестроить в подносе, найти выход и решения.

«Медитация» Данная игра имеет несколько вариантов. Во всех вариантах игра проводится с использованием медитативной музыки. Цель – релаксация.

1.     Рисование на сухом песке с помощью коктейльной трубочки (подуть в нее).

2.     Рисование на очень мокром песке заостренным тонким предметом (методом соскребания).

3.     Создание мандалы на песке с использованием мелких предметов (ракушек, фасоли, макарон, бусинок и пр.).

4.     Создание мандалы на песке с использованием разноцветного песка (методом посыпания). Работа осуществляется только с помощью рук.

5.     Создание мандалы на листе бумаги, промазанной клеем, с использованием разноцветного песка (методом посыпания). Работа осуществляется только с помощью рук. После высыхания мандала может долго сохраняться.

6.     Пересыпание песка из разных емкостей.

7.     Строительство замков из очень мокрого песка (методом натекания).

В своей практике я также использую еще один из видов песочной терапии – это рисование цветным песком. Сегодня для детей разных возрастов продаются специальные наборы для творчества, среди них есть и наборы для рисования песком. Но можно пойти и другим путем: на простом листке картона нарисовать произвольный рисунок или же обведите его через трафарет. Далее наполнять картину клеем, а ребенку доверьте посыпание цветным песком.

 Существуют различные способы рисования цветным песком. На начальном этапе надо иметь под рукой клей ПВА, картон под основу, простой карандаш, можно использовать цветные картинки, чтобы ребенок мог повторить нужный цвет.

Самое простое – оформлять песком раскраски. Нужно показать ребенку, где нужно намазать клей, как щепоткой взять небольшое количества песка нужного цвета и посыпать место, намазанное клеем. После стряхнуть излишки обратно в емкость. Можно придумать рисунок самим и предварительно нарисовать его контур на бумаге. Или вовсе импровизировать, создавая конкретные образы или абстрактную композицию.
После нужно дать работе подсохнуть. Работа с песком отлично снимает эмоциональное напряжение и тревожность, а также развивает мелкую моторику и дает ему очень интересный сенсорный опыт.

Данный способ в своей практике я использовала с детьми различных возрастов и категорий, а также в работе с подростками группы риска. Работы, выполненные ребятами, занимали призовые места в международных и всероссийских конкурсах.

Игра с песком – это уникальная возможность для разрешения конфликтов, передачи чувств. Эти игры являются площадкой для отыгрывания своих чувств, это среда, в которой ребенок чувствует себя хозяином ситуации.

В ходе игр с песком происходит самоисцеление ребенка. Каждому человеку для того, чтобы правильно действовать в различных ситуациях, нужно видеть целостную, и в тоже время детальную картину происходящего. Наблюдая за игрой ребенка с песком, становится видно, что хранилось в глубине его души. Построение мира на песке предоставляет возможность объемного видения ситуации. Ребенок чувствует себя творцом и режиссером этой игры и может найти самый оптимальный способ решения проблемы.

«Список литературы»

1. Большебратская Э.Э. Песочная терапия. - Петропавловск, 2010 – 74с.

2. Зейц М. Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница: [адаптированный пере- вод с англ.] — М.: ИНТ, 2010 — 94 с.: ил.

3. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия.2010. Издательство: «Речь» - 69 с.

4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. – СПб , 1998.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л. А. Как помочь „особому" ребенку. Книга для педагогов и родителей. – СПб , „Детство-пресс", 2001.
6. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников. Книга для учителя. – М.,

7. Кузуб Н. В., Осипук Э.И. В гостях у Песочной Феи. Организация «педагогической песочницы» и игр с песком для детей дошкольного возраста // Вестник практической психологии образования. 2006. № 1. С. 66–74.

8. Сакович Н.А.Технология игры в песок. Игры на мосту. 2006
Издательство:Речь. 176 с.

9. Эль Г. Человек, играющий в песок. Динамическая песочная терапия. – СПб„Речь",2007.