

Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад
№ 29 «Сказка»



Консультация для педагогов Песочная терапия

Составитель:

Воспитатель

первой квалификационной категории

Засимова Наталья Сергеевна



ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Каждый раз, когда весна приносит тепло и по улицам бегут веселые, журчащие ручейки, детвора дружно высыпает во дворы и начинает хлопотливо заниматься "кулинарными делами". Проходя мимо, невольно вспоминаешь свое детство: с каким удовольствием мы варили супы и каши из песка и кормили ими кукол, гостей, родителей!

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.

Сам принцип терапии песком был предложен Карлом Густавом Юнгом, психотерапевтом, основателем аналитической психотерапии.

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, а это так важно для детей с задержкой психического развития.

Наблюдения за детьми, играющими с песком, показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие.

идея песочной терапии



"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.

ЗАДАЧИ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

1. развить более позитивную Я-концепцию
2. стать более ответственным в своих действиях и поступках;
3. выработать большую способность к самопринятию
4. в большей степени полагаться на самого себя;
5. овладеть чувством контроля;
6. развить сензитивность к процессу преодоления трудностей
7. развить самооценку и обрести веру в самого себя

ЦЕЛЬ

дать возможность ребенку быть самим собой

Игра ребенка является символическим языком для самовыражения. Манипулируя игрушками, ребенок может показать более адекватно, чем выразить в словах, как он относится к себе, к значимым взрослым, к событиям в своей жизни, к окружающим людям.

Игру детей можно оценить более полно, если признать, что она является для них средством коммуникации. Дети более полно и более непосредственно выражают себя в спонтанной, инициированной ими самими игре, чем в словах, поскольку в игре они чувствуют себя более удобно. Для детей "отыграть" свой опыт и чувства - наиболее естественная динамическая и оздоравливающая деятельность, которой они могут заняться.

Игра в песке дает средства для разрешения конфликтов и передачи чувств. Игрушки вооружают ребенка подходящими средствами, поскольку они, вне всякого сомнения, 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).

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

Игровые методы песочной терапии в нашем детском саду могут применяться с целью оказания первичной психологической помощи: 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 развивающего средства.

Часто дети дошкольного возраста затрудняются в выражении своих переживаний из-за недостаточного развития вербального аппарата, бедности представлений или задержки развития, предлагаемая техника может оказаться весьма полезной. Невербальная экспрессия с использованием разнообразных предметов, песка, воды, а также конструктивных и пластических материалов для них наиболее естественна, что становится особенно значимо при наличии у ребенка определённых речевых нарушений.

Каждая выбранная фигурка воплощает какой-либо персонаж, который может взаимодействовать с другими героями. Ребенок сам придумывает, о чем они говорят или что делают; иногда он может пригласить психолога, воспитателя присоединиться к игре и выступать от лица какого-либо персонажа. Во всех этих случаях ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира и является режиссером драмы, разыгрывающейся на песочном листе.

То, что прежде таилось в глубине детской души, выходит на свет; персонажи игры приходят в движение, выражая наиболее актуальные для ребенка чувства и мысли.

Игра на песке с фигурками особенно плодотворна в работе с теми детьми, которые никак не могут выразить свои переживания.

Дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и застенчивостью обычно охотно выбирают фигурки и переключают на них свое внимание. Дети же с неустойчивым вниманием весьма экспрессивны; игра дает им богатые кинестетические ощущения. Агрессивные дети легко выбирают персонажей, символизирующих "агрессора" и его "жертву". Дети, пережившие психическую травму, находят для себя такую игру весьма полезной: она помогает им заново пережить травматичное событие и, возможно, избавиться от связанных с ним переживаний.

Успешным может быть применение этой техники с детьми, переживающими стресс в результате утраты близких или разлуки.

В процессе проведения песочной терапии выделяют три стадии игры с песком: хаос, борьба и разрешение конфликта.

I стадия "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 1 до нескольких занятий. Можно заметить, как от картины к картине уменьшается количество используемых фигурок и появляется сюжет.

II стадия. Стадию "борьбы" можно наблюдать у сложных детей. На песочный лист бессознательно переносятся внутренние конфликты: агрессия, обиды, тревога. 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.

III стадия "разрешение конфликта" можно наблюдать более благополучные картины: мир, покой, возвращение к естественным занятиям.

Игру с песком нельзя интерпретировать. Психолог(воспитатель) должен выполнять роль внимательного зрителя. Позиция психолога(воспитателя) - это "активное присутствие", а не руководство процессом. Освобождение подавленной энергии приводит к ее трансформации, что позволяет направить трансформированную энергию на развитие личности и дальнейшее обучение.

Игры используемые как развивающие средства в песочной терапии – это игры на развитие тактильно-кинестетической чувствительности, мелкой моторики рук.

- ⇒ Поскользится ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.);
- ⇒ Выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;
- ⇒ "Пройтись" ладонями по проложенным трассам, оставляя на них свои следы;
- ⇒ Создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшек кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка;
- ⇒ "Пройтись" по песку отдельно каждым пальцем правой и левой руки поочередно (сначала только указательными, затем - средними, безымянными, большими и, наконец, мизинчиками). Далее можно группировать пальцы по два, по три, по четыре, по пять. Здесь уже ребенок сможет создать загадочные следы. Как хорошо вместе пофантазировать, отгадать, кому они принадлежат!
- ⇒ Можно "поиграть" на поверхности песка, как на пианино или клавиатуре компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мягкие движения вверх-вниз. Для сравнения ощущений можно предложить детям проделать те же движения на поверхности стола.
- ⇒ Песок можно использовать для нахождения определённого предмета, изготовленного из пластмассы и закопанного среди прочих в песке (ребенку завязывают глаза.)

Для игр с песком требуется ряд приспособлений:

- Небольшой ящик (70/60/15); наполовину заполненный чистым песком.
- Рядом в коробке камушки, ракушки, шишки, веточки, цветы, фигурки людей, птиц, рыб, животных, сказочных персонажей, кубики, мостики, домики, машинки - это основные составляющие картины мира.
- Возможность ребёнку самостоятельно смачивать песок, чтобы формировать его.

