

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ.

Песочная терапия - один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Песочная терапия предполагает глубинную работу с человеческими чувствами, дает возможность проанализировать многие стратегии поведения, проблемные зоны, актуализирует творчество и исследовательский интерес. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.

В первую очередь, работа с песком для детей - это прекрасная возможность для самовыражения, развития творческих склонностей, а также простой и действенный способ научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания. Занятия песочной терапией под руководством психолога дает ответы на многие вопросы родителей, касающиеся внутреннего эмоционального мира их ребенка, позволяет раскрыть и увидеть истинные причины конфликтов, тревожности, страхов, а в дальнейшем и провести коррекцию.

Во вторых, игра с песком - это естественная, доступная и привычная для каждого ребенка форма деятельности, и поэтому предложение психолога поиграть на песочном столике в большинстве случаев воспринимается детьми с энтузиазмом, способствует формированию эмоционального комфорта и открытости ребёнка в процессе психотерапевтических занятий.

В третьих, песок благодаря своей удивительной структуре, прекрасный материал для развития мелкой моторики, тактильной чувствительности, зрительного восприятия и многих других психических функций ребёнка.

В четвертых, песок обладает удивительным свойством «заземлять» негативную энергию, более того, он способен трансформировать агрессию, страхи, тревожность, неуверенность ребёнка, преобразуя их в более продуктивные свойства и состояния.

В пятых, работа с песком помогает снизить боязнь оценки и связанные с ней тревожность, страхи и неуверенность ребёнка. Это обусловлено тем, что песок очень демократичный материал, он позволяет работать с собой каждому и даже тому, кто не обладает особым художественным даром, а потому боится оценки и отказывается рисовать.

Организация песочных занятий

Для организации песочных занятий понадобится песочница: песочный столик с подсветкой; водонепроницаемый ящик для песка дно и борта которого голубого или синего цвета дно символизирует воду, а борта – небо, что облегчает процесс игры и создания своей собственной картины. Высота бортов не менее 10 сантиметров. Размеры песочницы для занятий – 90х70 см., используется песок сухой и мокрый.

В работе с песком используются различные техники.

Метод «Sand art» (разработанный О.Н. Никитиной, М.В. Сосниной)

представляет собой систематизированную последовательность действий с песком на специальных столах со световой подсветкой для решения обучающих, развивающих и коррекционных задач. Он удивителен тем, что предлагает использовать песок и технику рисования песком, как основу для творчества и самопознания.

Рисование песком стало в последнее время необычайно популярным. И неудивительно. *Рисование песком* - это необычное искусство создания картин с помощью песка, это возможность выразить свои чувства и эмоции без слов. Именно в таком состоянии лучше всего снимаются стрессы, внутреннее напряжение, уходят проблемы...

Рисованию песком оно особенно свойственно: манипулируя сыпучими материалами, человек избавляется от негативных эмоций. Рисование происходит непосредственно пальцами по песку, что способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует, а так же способствует развитию двух полушарий (так как рисование происходит двумя руками).

Заниматься рисованием на песке могут даже совсем маленькие дети. Опыт работы с детьми показал, что использование песочной терапии дает положительные результаты:

- Дети чувствуют себя более успешными;
- На занятиях весело, нет скуки и монотонности;
- Ребёнок легче адаптируется в детском коллективе;
- Страх исчезает, снижаются тревожность и напряжение.

Сказки на песке (сказкотерапия).

Структура занятия состоит из четырех фаз:

- Фаза предварительной беседы (15-20 минут). На этом этапе ребенку предлагается рассказать о своей любимой сказке. Психолог расспрашивает ребенка, когда он эту сказку впервые услышал. От кого он ее услышал, как и где это происходило. Какие моменты сказки особенно волновали. Как ребенок относился к персонажам сказки.

- Фаза релаксации (1-5 минут). Ребенка просят закрыть глаза и расслабиться. Для чего проводится упражнение на релаксацию.

- Фаза представления образа (в среднем около 20 минут). Ребенку предлагается представить себя в сказке, о которой он рассказывал во время предварительной беседы.

- Фаза обсуждения (5-10 минут). Проводится обсуждение сказки и дается домашнее задание нарисовать представленное в образе. Рисунок обсуждается на следующей сессии.

Однако при использовании этой методики имеются следующие противопоказания:

1. Острые или хронические психозы или близкие к психозу состояния;
2. Церебрально-органические синдромы в тяжелой форме;
3. Недостаточное интеллектуальное развитие (IQ ниже 85);
4. Недостаточная мотивация.

Технологии песочной терапии многофункциональны. Они позволяют психологу одновременно решать задачи диагностики, коррекции, развития и

терапии. Ребёнок же в процессе песочной терапии решает задачи самовыражения, самоосознавания, самоактуализации, отработки новых поведенческих стратегий, снятия напряжения, тревожности и т.д.

Благодаря регулярным занятиям в сенсорной комнате у детей нормализуется психоэмоциональное состояние, ускоряются процессы развития восприятия и познания окружающего мира. Проводимые в такой обстановке психологические консультации и приемы психотерапии дают более ощутимый результат, чем аналогичные действия, происходящие в обыкновенном кабинете психолога. Отмечена положительная динамика после занятий. Достигаются следующие результаты:

- улучшение настроения;
- появление оптимистичного настроения, позитивного взгляда на мир;
- получение положительных эмоций;
- нормализация сна;
- снижение тревожности и беспокойства;
- уменьшение раздражительности и проявлений агрессии;
- отдых нервной системы, снижение излишней возбудимости;
- повышение иммунитета;
- ускорение процессов мозговой активности;
- стимуляция познавательных процессов и двигательной активности.

*Подготовила: педагог-психолог,
Борисенко Елена Дмитриевна*

