

Мастер-класс для родителей

**«Песочная-терапия—один из
методов арт-терапии при
работе с эмоциями»**

Составила и провела
педагог-психолог
Бычкова С.В.

г.Мышкин
2018

Д. Ушинский говорил: «Наилучшая для малыша та игрушка, которую он может заставить по-разному изменяться; для маленьких детей наилучшая игрушка – это куча песка». Какой большой смысл кроется в этой фразе. Читая первую половину этой цитаты, приходят мысли, что этой игрушкой может быть пирамидка, матрешка, конструктор. А это, оказывается – всего лишь песок!

В песок любят играть все дети без исключения, но если правильно организовать это действие, то можно использовать его не только для развития и познания мира, но и для решения психологических проблем у ребенка.

Изучив множество статей, пособий, книг я узнала, что Принцип «терапии песком» был предложен Карлом Густавом Юнгом, основателем аналитической терапии. Быть может, естественная потребность человека «возиться» с песком и сама его структура подсказали великому Юнгу эту идею. Песок состоит из мельчайших крупинок, только при соединении образующий любимую нами песочную массу. Так песок символизирует жизнь во Вселенной, а отдельные песчинки – людей и других живых существ...

Песок обладает свойством пропускать воду. Парапсихологи утверждают, что песок поглощает «негативную» энергию. Взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует его эмоциональное состояние. Наблюдения и опыт показывают, что игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых. Все это делает его прекрасным средством для развития и саморазвития человека.

Каждому человеку, в том числе и ребенку, свойственно развиваться. Но не каждый человек может свои чувства и переживания выразить словом – вербализоваться. А в песке это можно сделать в игровой форме. Я считаю, что для этого нужно создать условия, и песок является очень хорошим материалом для решения многих проблем.

Играя в песок, создавая свой мир, свою сказку, ребенок независимо от возраста чувствует себя настоящим волшебником – ибо создает мир подвластный ему, герои играют роли какие он захочет. Но маленькие дети еще плохо рисуют. Бывает, что ребенок расстраивается, что не смог выразить то, что хотел. А в играх с песком все становится возможным. Проигрывая волнующие ситуации с помощью маленьких фигурок, создавая картину из песка, ребенок освобождается от напряжения и бессознательно находит для себя те ответы, которые ему было сложно получить от взрослых.

Таким образом, детское творчество в песочнице, стиль взаимодействие в процессе создания сказочной страны – это проекция внутреннего мира.

Что же происходит в бессознательном человека, когда он играет в песок? Оказывается строя картину из песка, человек переносит на песочный «лист» ландшафт внутреннего мира. Разыгрывая на песке разнообразные сказочные сюжеты, ребенок приобретает бесценный опыт разрешения множества жизненных ситуаций. Этот опыт в виде «концентрата» попадает в бессознательное (пока смысл проигранного на песке может не осознаваться.) Наступает момент (срок для каждого индивидуален), когда в поведении ребенка происходят определенные изменения. Это удивительно, но он начинает применять в реальности свой «песочный» опыт!

Песочная терапия (sandplay) – это терапия игрой, увлекательный, творческий и в то же время исцеляющий процесс. Психолог предлагает ребенку поднос с песком, воду и множество различных объектов и материалов для строительства песочного мира (например, домики, деревья, фигурки животных, кукол). На песке можно создавать причудливые картины, ландшафты, бесконечно изменять и перестраивать их согласно своему желанию. Таким образом, в процессе работы с песком малыш с психологической проблемой из «пострадавшего» или пассивного наблюдателя постепенно превращается в творца, строителя своей жизни.

- С детьми 3–3,5 лет уже можно заниматься песочной терапией, но это будут различные организованные развивающие игры с песком либо работа с группой.
- Для детей 6–7 лет характерно проигрывание на песке волнующих проблем и самостоятельное их разрешение, с ними можно заниматься воссозданием сказки или любимого сюжета на песке, психокоррекцией.
- С 11–12 лет возможна глубинная психотерапия с реконструкцией песочных миров.

Диагностика психологических проблем

Анализируем события, сюжет, чувства и высказывания ребенка в процессе постройки песочного мира и наблюдения за ним, диалогов между персонажами.

- Ведутся беспрестанные баталии, песочный мир на грани разрушения – признак внутренних неразрешимых конфликтов.
- Агрессия, направленная на конкретный персонаж, – желание саморазрушения и наказания себя, противостояние армий – агрессия, направленная на других.

- Внутрисемейные конфликты – конфликты между персонажами, отражающими реальных членов семьи.
- Волшебные предметы, артефакты в песочнице – потенциальные возможности.

Анализируем символическое значение фигур, выбранных ребенком, их расположение в песочнице. Символическое значение строго индивидуально, поэтому надо исходить из ассоциаций ребенка.

Для удобства можно пользоваться словарем значений символов. Например, словарем, приведенным в книге Н. Сакович «Технология игры в песок. Игры на мосту».

Первая выбранная фигурка – это символическое «Я» ребенка, второй объект – символ самого важного в жизни (значимый взрослый, желания и чувства);

Закапываемая фигурка – символ либо неосознаваемого, либо вытесняемого в бессознательное. Например, ребенок закапывает фигурку собаки. Возможно, присутствует страх перед этим животным.

Что дает песочная терапия?

- Открывает творческий потенциал ребенка, вызывает желание экспериментировать, стимулирует познавательную активность.
- «Вскрывает» глубинные чувства, помогает пережить травмирующий опыт в безопасности, встретиться со страхами повторно и справиться с ними. Например, мама чрезмерно опекает дочку, не дает ей свободы. Ребенок не проговаривает своих желаний. Но в песочнице свою фигурку помещает в клетку, ограждая ее забором со всех сторон, или в ямку. Это ее чувства в данный момент.
- Развивает тактильную чувствительность, внимание, память, мышление, речь и моторику.
- Обучает навыкам общения и сюжетно-ролевой игры.
- «Заземляет» негативную энергию, снимает напряжение, тревогу, способствует релаксации.
- Ребенок получает первый опыт в игре, который он потом переносит в свою реальную жизнь.
- Песочный мир подчиняется воле и желаниям ребенка, снимаются родительские запреты.

Песочная терапия больше всего показана детям со следующими проблемами:

- глубокие психологические и родовые травмы (например, развод родителей, смерть одного из близких, насилие, внутриутробное кислородное голодание, затяжные роды), невроты различного происхождения, психосоматика (астма, энурез, заикание, эмоциональные расстройства);
- агрессия, тревожность, страхи, гиперактивность, поведенческие нарушения (капризы, истерики, необъяснимые реакции);
- проблемы во взаимоотношениях ребенка и родителей, сверстников.

Песок и песочницы

Песочной терапией можно заниматься круглогодично, так как поднос с песком не займет много места, его можно разместить в квартире, взять с собой на дачу.

Выбор песочницы

- Многие специалисты используют разные по цвету и форме песочницы, выбор которых напрямую связан с решением поставленных психологических задач.
- Например, для работы с агрессией и травмами психотерапевты предлагают пользоваться треугольной песочницей красного цвета. Для сосредоточения на собственной личности («центрирование») используют подносы круглой или квадратной формы. Классической является деревянная прямоугольная песочница 70x50x8 см с крышкой. Внутренняя поверхность имеет светло-голубой цвет, который при работе символизирует воду и небо. Ребенку на выбор предлагаются две песочницы:
- одна с мокрым, другая с сухим песком, а также цветной песок различной структуры. Песок должен занимать 1/3 объема песочницы.
- В домашних условиях для игр подойдут пластиковые емкости, контейнер или тазик голубого или светло-синего цвета (желательная высота бортика – 10 см). Лоток из зоомагазина 25x35 см голубого или синего цвета можно использовать для индивидуальных занятий.

Подготовка песка

Подойдет мелкий речной песок. Песок необходимо просеять через решето, промыть, а затем прокалить в духовке при температуре 65–80°. Не перегрейте песок, он может стать хрупким!

Дополнительные материалы

Потребуются лопатка, кувшин с водой и коллекция фигурок (животные, люди), растения, строения, транспорт, природные и художественные материалы. Высота фигурок 5–10 см. Получившиеся миры можно фиксировать с помощью фотоаппарата.

Рабочее место

Песочницу хорошо располагать в углу, свободном от мебели, либо в центре комнаты. Важно мнение ребенка: поставьте песочницу там, где он чувствует себя комфортно и спокойно. Стол, на котором стоит песочница, надо укрыть клеенкой, должно оставаться пространство для емкости с водой и фигурок, выбранных ребенком. Работают и сидя, и стоя, поэтому удобна высота стола до талии ребенка. Мини-игрушки (высота 5–10 см) можно хранить в выдвижных ящиках стола, на неглубоких стеллажах.

В процессе работы:

- соблюдайте тишину, не мешайте ребенку создавать картину;
- прислушивайтесь к чувствам малыша, он должен ощущать безопасность пространства;
- наблюдайте за процессом, не вторгайтесь в мир малыша без его согласия, не торопите его, не задавайте ему вопросов.

Как играют дети?

- Если для взрослого важно обдумывание и проговаривание своих построек в песке, то для ребенка гораздо важнее сам процесс игры. Сухой песок течет и изменяется, а мокрый удерживает форму. Что предпочитает ребенок, то и является для него самым нужным в данный момент. Одни дети предпочитают только мокрый песок, другие – сухой, работают быстро или медленно, используют много или мало фигур.
- Категорический отказ от мокрого песка, как и злоупотребление водой в песочнице, создание «чавкающей массы», может говорить о том, что существует сильный запрет родителей «не пачкаться», возможно, ребенок боится быть наказанным. Ему важно побыть грязным, получить на это разрешение.
- При строительстве в песке нет правильного или неправильного развития событий. Чтобы сделать мир трехмерным, можно закрепить на краю песочницы проволочку с крючком и подвешивать на него «солнце» или «луну», «птицу». Еще больший эффект от песочной терапии достигается, если включить музыку для релаксации.

Песочный психотерапевт Джон Аллан условно выделяет у детей следующие стадии игры с песком.

- **«Хаос»** Все возможные фигурки оказываются в песочнице, между ними нет связей – полный хаос. Это отражение эмоционального смятения, тревоги и страхов, переполняющих жизнь ребенка. Стадия может продолжаться несколько занятий.
- **«Борьба»** Появляются силы добра и зла, тема противостояния (люди и пришельцы и т. д.). Нельзя опережать события, помогая разрешить ситуацию с помощью доброго помощника. Внутренний конфликт должен быть «отвоеван» в собственном темпе. Как только наступает перемирие, даруется жизнь и свобода, наступает следующая стадия.
- **«Исход»** Стадия гармонии и равноправия между фигурами, гармоничные связи между объектами, множество зелени и плодов, животные расставлены по парам. Логическая завершающая стадия – часто в песочнице появляется круг, квадрат или треугольник, составленный из фигур, что знаменует окончание и цельность процесса.

Практическая часть:

- **Тематический мир**
Здесь можно проработать актуальную проблему. Например, построй мир «Мой детский сад», «Моя семья » и т. д. Между фигурами можно вести диалоги, проигрывать мини спектакли жизненных событий.
- **«Песочный дождик»**
Ребенок медленно, а потом быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь. Затем с закрытыми глазами ребенок кладет ладонь на песок, а взрослый сыплет песок на один из пальчиков. Ребенок должен угадать, на какой именно. Игра способствует регуляции мышечного напряжения.
- **«Необыкновенные следы»**
Имитируйте вместе с ребенком следы которые оставляют разные животные: змейка, котенок. Игра способствует развитию воображения, стимулирует тактильную чувствительность.

- **Рисование**

Рисуйте палочкой на поверхности влажного песка. Можно использовать цветной песок для рисования на обычном, работайте только руками.

- **Узоры**

Выкладывание с помощью камушков, ракушек, пуговиц. Повторение последовательности самостоятельно. Продолжить узор взрослого, уже нарисованный на песке. Изучение простых геометрических форм и их изображение.

Погружение рук в песок

Погружение под руководством взрослого всей кисти в песок, а затем осторожное раскапывание каждого пальца взрослым. Просят фиксировать, если копатель дотронулся до руки. Игра на повышение тактильных ощущений и на преодоление страхов.