

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Игра с песком — естественная и доступная каждому ребенку форма деятельности.

Песок — загадочный материал. Он обладает способностью завораживать человека своей податливостью, возможностью принимать любые формы — быть сухим, легким и ускользящим или влажным, плотным и пластичным. Игра с песком захватывает и взрослых, и детей.

Песочная терапия — это прекрасная возможность для самовыражения, развития творческих склонностей в ребенке, а также простой и действенный способ научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания.

Как давно появился метод песочной терапии?

Техника песочной терапии возникла в рамках юнгианского аналитического подхода и во многом базируется на работе с символическим содержанием бессознательного как источником внутреннего роста и развития. Примерно в 40-х годах прошлого века в Швеции появился «тест мира», разработанный Шарлоттой Бюлер, который до сих пор используется как диагностический инструмент в детской психиатрии.

В Швейцарии несколько позже в работе с детьми начала использоваться «техника построения мира» (или «Техника мира» — World Technique) Маргарет Ловенфельд, взятая из «теста мира». В свою очередь, Дора Мария Калф из «Техники мира» разработала терапевтический метод «сэндплей» (игра с песком) — вначале для работы с детьми, но в дальнейшем этот метод начал использоваться и в работе со взрослыми.



Какова история песочной терапии в России?

В России песочная терапия получила широкое распространение в 90-х годах XX века, и связано это было с развитием арт-терапии.

Наиболее известные отечественные ученые — специалисты в данной области: Татьяна Зинкевич-Евстигнеева и Татьяна Грабенко.

В чем заключается суть метода?

В песочной терапии взрослый предоставляет ребенку песок, воду и много объектов (игрушек) и материалов, для того чтобы создавать различные жизненные сюжеты в ограниченном пространстве песочницы.

Играя с песком, ребенок показывает особенности своей психической жизни, у него есть возможность созидать свой собственный мир, который можно рассматривать, ощущать, изменять, обсуждать и фотографировать.

Кому и когда показана песочная терапия?

Метод песочной игры подходит для детей от 3 лет, применяется для работы с различными проблемами:

- трудности в общении;
- напряженные взаимоотношения детей и родителей;
- кризисные ситуации (развод, переезд и др.);
- психологические травмы;
- расстройства настроения;
- страхи, тики, навязчивости и иные расстройства;
- проблемы поведения (агрессия и пр.).

Также, помимо общепринятых направлений, песочная терапия используется для коррекции нарушений устной и письменной речи у детей.

В чем преимущества данного метода?

Песочная терапия:

- усиливает желание ребенка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно;
- развивает тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук;
- гармонично и интенсивно развивает все познавательные функции (восприятие, память, внимание, мышление);
- развивает речь, закрепляет навыки фонетико-грамматического строя, звукопроизношения, обучения грамоте и письму;
- совершенствует развитие предметно-игровой деятельности, сюжетно-ролевой игры, коммуникативных навыков ребенка;
- развивает творческую личность (саморазвитие ребенка).



Как играть с песком?



Самый простой шаг — насыпать песок, пересыпать его из одной емкости в другую или просто из одной ладони в другую.

Очень нравятся детям рисование пальчиком, закапывание и откапывание игрушек, ладошек.

Еще на песке можно оставлять отпечатки — как разными предметами, так и пальцами и ладошками, обводить предметы, лежащие на песке, по контуру.

Для детей постарше подойдет рисование по образцу, когда взрослый показывает картинку, а ребенок пытается воспроизвести ее пальчиком на песке.

Что понадобится для игр с песком?

1. Водонепроницаемый деревянный ящик или пластиковый таз, дно и борта которого должны быть голубого/синего цвета (дно символизирует воду, а борта — небо). Для занятий можно

использовать несколько пластиковых прямоугольных тазов. Желательно, чтобы у песочниц были съемные крышки.

2. Чистый просеянный песок, создающий в песочнице линию горизонта.
3. Набор игрового материала: лопатки, широкие кисточки, сита, воронки; разнообразные формочки разной величины и формы; миниатюрные игрушки обыгрывания заданий в песочнице; камешки, ракушки, веточки, пуговицы, одноразовые трубочки для коктейля.

Какие бывают игры в песочнице?

Игры с песком можно условно разделить на три направления:

- обучающие (облегчают процесс обучения ребенка);
- познавательные (знакомят с многогранностью окружающего мира);
- проективные (обеспечивают психологическую диагностику, коррекцию состояния ребенка и его развитие).

Какие методы и приемы песочной терапии существуют?

1. Исследовательская, практическая деятельность, включающая в себя работу с раздаточным материалом (совочки, формочки, кисточки), элементы экспериментирования, наблюдения.
2. Игровая деятельность — обыгрывание ситуаций («песочная буря», «проливной дождь», инсценировка, элементы театрализации).
3. Словесные методы беседы, рассказ взрослого, чтение стихов и сказок, использование фольклорного жанра (потешки, прибаутки).
4. Наглядные методы (презентации, показ игрушек, рассматривание картин и иллюстраций, моделирование).

Опыт работы с детьми показал, что использование песочной терапии дает положительные результаты. Дети чувствуют себя более успешными из-за того, что приобретают необходимые навыки. Занятия обычно проходят весело, на них нет скуки и монотонности, а значит, ребенок быстрее и легче усваивает знания и умения. Замечено, что после песочной терапии дети, идущие в детский сад, легко адаптируются в коллективе. Проговаривание и проживание как позитивных, так и негативных эмоций во время игр с песком приводит к гармонизации чувств ребенка, в результате чего исчезают страх и напряжение.