



Департамент социальной защиты населения Владимирской области  
*Государственное казенное учреждение социального  
обслуживания Владимирской области*  
**«Владимирский социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних»**

## **Информационные материалы по использованию методов песочной терапии**

*Что нужно для игры в песок?  
А нужно, в сущности, так мало:  
Любовь, желанье, доброта,  
Чтоб Вера в Детство не пропала.  
Простейший ящик из стола –  
Покрасим голубою краской,  
Горсть золотистого песка  
Туда вольётся дивной сказкой.  
Игрушек маленький набор  
Возьмём в игру...  
Подобно Богу  
Мы создадим свой Мир Чудес  
Пройдя Познания Дорогу*

Идея песочницы великолепна, поскольку песок — тот удивительный природный материал, способный передать одновременно многое: ощущение разнообразия природы, возможностей своего тела и сущности жизни вообще с ее текучестью, неожиданностью, множеством форм.

Для многих людей облечение мысли в слово — трудно, особенно для детей. Однако существует еще и язык мимики, жеста, способный тонко выразить ощущения или чувства. В рисунке, пластилине рука тоже выстраивает мосты между внутренним и внешним мирами. Тогда внутренний образ становится зримым во внешнем творении. Этот принцип положен в основу методики песочницы.

Главное достоинство песочницы в том, что она позволяет ребенку или целой группе детей реально создавать картину мира в живом трехмерном пространстве, дает возможность строить свой личный мир, ощущая себя его творцом.

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 еще К.Г. 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. Так или иначе, наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, это делает ее прекрасным средством для "заботы о душе", — именно так переводится термин "психотерапия".

Основополагающая идея песочной терапии формулируется так: 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. Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов, и пережитое не развивается в психическую травму. Цель такой терапии — не менять

и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой.

Игра ребенка — символический язык для самовыражения. Манипулируя игрушками, он может показать более адекватно, чем выразить в словах, как относится к себе, значимым взрослым, событиям в своей жизни, окружающим.

Игру детей можно оценить более полно, если признать, что она для них — средство коммуникации. Дети более непосредственно выражают себя в спонтанной, инициированной ими самими игре, чем в словах, поскольку в ней они чувствуют себя более удобно. Для детей "отыграть" свой опыт и чувства — наиболее естественная динамическая и оздоровляющая деятельность, которой они могут заняться. Игра в песке предоставляет возможность для разрешения конфликтов и передачи чувств. Игрушки вооружают ребенка подходящими средствами, поскольку они, вне всякого сомнения, являются частью той среды, в которой может осуществляться его самовыражение. В свободной игре он может выразить то, что ему хочется сделать. Когда он играет свободно, а не по чьей-то указке, то совершает целый ряд независимых действий. Чувства и установки, которые ребенок иногда боится выразить открыто, можно, ничего не опасаясь, спроецировать на выбранную им 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.

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

Игровые методы могут применяться:

- с целью диагностики;
- оказания первичной психологической помощи;
- в процессе краткосрочной психотерапии;
- долгосрочного психотерапевтического воздействия.

Во многих случаях 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 психопрофилактического, развивающего средства.

Применение песочной терапии наиболее подходит для работы с детьми дошкольного возраста. Особо нуждаются в такой терапии **дошкольники с ЗПР**. В качестве ведущих характеристик таких дошкольников выделяют слабую эмоциональную устойчивость, нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, агрессивность поведения и ее провоцирующий характер, трудности приспособления к детскому коллективу, суетливость, частую смену настроения, чувство страха, манерничанье, фамильярность по отношению к взрослому. М. Вагнерова указывает на большое количество реакций, направленных против воли родителей, частое отсутствие правильного понимания социальной роли и положения, ярко выраженные трудности в различении важнейших черт межличностных отношений. Дети с ЗПР не готовы к эмоционально теплым отношениям со сверстниками, у них могут быть нарушены эмоциональные контакты с близкими взрослыми, они слабо ориентируются в нравственно-этических нормах поведения. Указанные особенности детей с ЗПР создают дополнительные трудности для диагностической и коррекционной работы с ними.

Часто дети с ЗПР затрудняются в выражении своих переживаний из-за недостаточного развития вербального аппарата, бедности представлений. Предлагаемая техника может оказаться им 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 определенных 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 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 людей или разлуки с ними.

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

На стадии "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 одного до нескольких занятий. Можно заметить, как от картины к картине уменьшается количество используемых фигурок и появляется сюжет.

Стадию "борьбы" можно наблюдать у сложных детей. На песочный лист бессознательно переносятся внутренние конфликты: агрессия, обиды, тревога, недомогания, реальные конфликтные взаимоотношения и пр. Существа в песочнице убивают друг друга, идет схватка, война, тяжелое противостояние. Через некоторое время может появиться герой или силы, которые наводят порядок и восстанавливают справедливость.

На стадии "разрешения конфликта" можно наблюдать более благополучные картины: мир, покой, возвращение к естественным занятиям.

Игру с песком нельзя интерпретировать. Психолог должен выполнять роль внимательного зрителя. Позиция психолога — 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.

### **Требования к оборудованию для занятий песочной терапией**

1. Водонепроницаемый деревянный ящик. Если вы будете заниматься с детьми в малой группе (3-4 человека) или индивидуально, его размер-50\*70\*80 сантиметров. Такой размер ящика соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, и это позволяет охватывать его взгляд целиком. Песочные терапевты «любовно» называют ящик с песком «подносом» - по бокам он может быть снабжён ручками для удобства транспортировки. Лучше, если поднос будет именно деревянным, это облегчит перенос песочного опыта в реальную деятельность. Однако, не беда, если ваш ящик будет из другого материала.

Для занятий с большими группами детей потребуется ящик значительно большего размера.

Внутренняя поверхность подноса (дно и борта) окрашиваются в синий или голубой цвет. Таким образом, дно подноса будет символизировать воду, а борта – небо.

2. Чистый просеянный песок (прокаленный в духовом шкафу). Он не должен быть слишком крупным или слишком мелким.

Песком заполняется меньшая часть ящика. Для песочных игр лучше, если он будет влажным.

Таким образом, песок создаёт, символическую «линию горизонта».

3. «Коллекция» миниатюрных фигурок, высотой, желательно не более 8см. В набор игрушек могут войти:

- человеческие персонажи
- здания, дома, школы, церкви, замки
- животные: домашние, дикие, доисторические, морские и пр.
- машины: сухопутные, водные, космические, боевые
- растения: деревья, кусты, овощи и пр.
- постройки: мосты, ограды, ворота, порталы, загоны для скота
- естественные предметы: ракушки, веточки, камни, кости, яйца и пр.

- символические предметы: источники для загадывания желаний, ящики с сокровищами, драгоценностями и др.
- сказочные герои злые и добрые
- религиозные предметы и сувениры
- живая зелень и пр.
- домашняя утварь, флаконы из под духов, гаечки, болтики и др.
- пластиковые или деревянные буквы и цифры, различные геометрические фигуры (круги, треугольники, прямоугольники и пирамиды и др.)

Словом, всё то, что встречается в окружающем мире, может занять достойное место в Вашей «коллекции». Сбор оборудования не будет для Вас обременительным, так как сегодня каждый ребёнок поможет Вам в этом (фигурками из «Киндер – сюрприза», деталями из конструктора). Если для занятий не хватит каких-либо фигурок – образов, их можно вылепить из пластилина, глины, теста, вырезать из бумаги.

### **Основные принципы игр на песке**

1. Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребёнок чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность.

Для этого необходимо подбирать задание, соответствующее возможностям ребёнка; формулировать инструкцию к играм в сказочной форме; исключать негативную оценку его действий, идей, результатов, поощряя фантазию и творческий подход.

2. «Оживление» абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур, и пр.

Реализация этого принципа позволяет сформировать и усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность ребёнка в происходящем.

3. Реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных игр.

На основе этого принципа осуществляется взаимный переход воображаемого в Реальное и наоборот. Например, оказавшись в роли спасателя принцессы, ребёнок не просто предлагает выход из ситуации, но и реально разыгрывает её на песке с помощью миниатюрных фигурок. Так, он «на деле», убеждается в правильности или ошибочности выбранного пути.

### **Пескография как разновидность песочной терапии**

Пескография – великолепное средство для развития мелкой моторики рук. Кроме того, она развивает образное мышление – ведь в раскиданном по стеклу песке можно создать любой сюжет.

Песок также нужно прокалить в духовке, а потом просеять через сито, чтобы отделить крупный мусор и камни (если песок речной). Также можно вместо песка использовать мелкую соль или манку. Помимо песка, понадобится специальный стол, который подсвечивается изнутри. Можно изготовить такой стол самим. Каркас у стола металлический, поверхность из оргстекла или обычного стекла, которое оклеивается белой матовой пленкой. Самое легкое в рисовании песком – это пейзаж и натюрморт, самое сложное – портрет. Песок насыпается или забрасывается на поверхность стола. Плотным слоем покрывать весь стол не нужно. Сначала необходимо научить детей правильно насыпать песок, чтобы получались равномерные линии. Дети привыкли рисовать только пальцами, а здесь задействована вся кисть. Причем можно рисовать обеими руками – симметрично.

Живопись песком - это не только искусство. Песок положительно влияет на физическое здоровье ребенка и его психическое состояние. Врачи рекомендуют такие занятия после переломов, больным ДЦП, гиперактивным детям, также рисование песком на стекле лечит от страхов и оздоравливает психику.