

## **Песочная терапия**

**Песочная терапия** – одна из разновидностей арттерапии. Первоначально арттерапию применяли в больницах и психиатрических клиниках для лечения больных с выраженными эмоциональными нарушениями. В настоящее время рамки применения арттерапии значительно расширились, постепенно она отделилась от своей психоаналитической первоосновы.

Швейцарский учёный, психолог и философ, Карл Густав Юнг ещё в первой половине XX века отметил терапевтический эффект игр с песком. Технология подобного лечения проста. Ребёнок просто создаёт песчаные образы и фигурки, ломает их, перестраивает, выравнивает. Именно такие действия закрепляют в глубинах сознания вроде бы элементарный вывод – нет непоправимых ситуаций, старое забывается и сменяется новым.

Игра с песком как консультативная методика была описана в 1939 году английским педиатром Маргарет Ловенфельд. В игровом помещении созданного ею Лондонского института детской психологии она установила два цинковых подноса (один наполовину наполненный песком, а другой водой) и формочки для игры с песком. Игрушки "жили" в коробке. Маленькие пациенты Института использовали игрушки в игре с песком, а коробки с песком они называли "миром". Поэтому М. Ловенфельд назвала свой игровой метод "мировой методикой".

### **Задача песочной терапии в коррекционно-развивающей работе с детьми с нарушениями интеллекта**

У детей с интеллектуальными нарушениями развитие моторики значительно запаздывает. Отмечается низкий уровень не только общей моторики, но и моторики пальцев и кистей рук. Походка их долго остается неустойчивой, плохо координированной, отмечаются лишние движения. Как правило, у них долго не выделяется ведущая рука, нет согласованности в действиях обеих рук. Предметными действиями дети с психическим недоразвитием своевременно не овладевают, в младшем дошкольном возрасте у них появляются лишь манипуляции, то есть хаотичные, нецеленаправленные двигательные реакции. Чаще всего эти манипуляции не соответствуют назначению предмета, с которыми ребенок совершает действия. Дети данной категории не умеют подражать действиям взрослого, то есть они самостоятельно не овладевают основным способом усвоения общественного опыта. Все это в значительной степени оказывает негативное влияние на формирование восприятия, что и определяет одну из основных задач психолого-педагогической коррекции - *обучение детей с*

***психическим недоразвитием усвоению сенсорных эталонов с помощью развития у них предметно-практических действий, развитие целостности, предметности и обобщенности восприятия.***

Поэтому «Пескотерапия» как здоровьесберегающий компонент в коррекционной работе с детьми в настоящее время актуален. Его Актуальность обусловлена тем, что средства и методы пескотерапии развивают интеллект ребенка, тактильную чувствительность, зрительное восприятие, мелкую моторику, более интенсивно и гармонично происходит развитие познавательных процессов, мыслительной деятельности, существенно повышается мотивация ребенка к занятиям. Песок воздействует на тактильно-кинестетические центры, связанные с теми полушариями мозга, которые отвечают за развитие речевой активности. А если учесть, что песок обладает замечательным свойством «заземлять» негативную психическую энергию, то в процессе образовательной работы происходит и гармонизация психоэмоционального состояния ребенка.

### **Организация коррекционных занятий по песочной терапии**

Занятия в ДОУ могут проводиться психологом, дефектологом, воспитателем.

Тактильная форма ощущений является наиболее древней для человека. Это те ощущения, которые мы получаем через кожу: горячее — холодное, сухое — мокрое, колючее — гладкое, мягкое — твердое и т.д. Тактильно-кинестетические (двигательные) ощущения непосредственным образом связаны с мыслительными операциями, с их помощью познается мир. Поэтому *индивидуальные* игровые занятия начинаются с развития именно этого вида чувствительности.

Стиль и динамика игры в песочнице у детей, имеющих проблемы интеллектуального развития составляет до 40 мин. Сюжет, как правило, у них в игре не четкий и чаще всего наблюдается конфронтация, борьба за территорию, параллельная игра.

Занятия проводятся при помощи большого количества маленьких фигурок и специальных песочниц с сухим или влажным чистым песком. В комнате может играть спокойная музыка, а может царить полная тишина – в зависимости от настроения и возраста детей.

*Групповые* проводятся в малых группах из 4 - 5 человек. В том случае, если участники агрессивны или гиперактивны, в группе не должно быть более 3 человек. Групповые занятия развивают умение играть в коллективе, общаться с другими детьми, исполнять определенные роли, прислушиваться к себе, своим чувствам и волнениям и выражать свои мысли. Задачами *групповых* занятий с песком является совершенствование умений и навыков практического общения с помощью вербальных и невербальных средств, развитие образного мышления, умения сконцентрироваться, повышение активности детей.

## Оборудование для занятий песочной терапией:

### 1. Водонепроницаемый ящик

Его подбирают с учетом величины подгруппы — количества детей, принимающих участие в игре. Для игр с 3-4 детьми или индивидуальном занятии рекомендуется размер — 50x70x8 сантиметров. Такой размер ящика соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, что позволяет визуально охватывать его целиком.

Необходим чистый просеянный песок светло-коричневого цвета. Он не должен быть слишком крупным или слишком мелким. Песком заполняется меньшая часть ящика. Для песочных игр лучше, если он будет влажным.

### 2. Набор игрового материала:

- лопатки, широкие кисточки, сита, воронки;
- разнообразные пластиковые формочки разной величины — геометрические, формочки для теста, игр с песком;
- миниатюрные игрушки, изображающие людей, различных животных и растения, транспорт;
- набор игрушечной посуды;
- бросовый материал: камешки, ракушки, веточки, палочки, большие пуговицы.

Наряду с высокой эффективностью метода, песочная терапия имеет и *противопоказания*. Не рекомендуется в случаях, когда:

1. Уровень тревожности ребёнка очень высок.
2. Есть аллергия и астма на пыль и мелкие частицы.
3. Есть кожные заболевания и порезы на руках.

## Картотека игр и упражнений по песочной терапии

### Упражнение «Волшебный песок»

Цель: развитие тактильно-кинестической чувствительности, снятие эмоционального напряжения.

1. Поскользится ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинка, змейка, санки и др.).
2. Выполнить те же движения, поставив ладонь ребром.
3. Создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшек кистей рук всевозможные причудливые узоры на поверхности песка и попытаться найти сходство полученных узоров с какими-либо объектами окружающего мира (ромашкой, солнышком, капелькой дождя, травинкой, деревом, ежиком и пр.).
4. "Пройтись" по поверхности песка поочередно каждым пальцем правой и левой рук, после — двумя руками одновременно (сначала только указательными, потом — средними, затем — безымянными, большими, и наконец — мизинчиками).
5. "Поиграть" пальцами по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигать не только пальцами, но и кистями рук, совершая мягкие движения вверх-вниз. Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.
6. Сгруппировав пальцы по два, по три, по четыре, по пять, оставлять на песке загадочные следы.

### **Упражнение "Песочный дождик"**

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление; развитие тактильно-двигательного восприятия.

Инструкция: ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.

### **Упражнение "Необыкновенные следы"**

Цель: развитие тактильной чувствительности.

1. "Идут медвежата" - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.
2. "Прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.
3. "Ползут змейки" - ребенок расслабленными (напряженными) пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).
4. "Бегут жучки-паучки" - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - "жучки здороваются").

### **Упражнение "Змейки"**

Цель: снять эмоциональное напряжение; развивать согласованность движений рук, мелкую моторику.

Инструкция: возьми Змейку за голову или хвост и проведи по песку. Теперь возьми веревочку так, как ручку, плавно пройди по змеиному следу. Ребенок берет Змейку за голову и пишет узоры: кружочки, петельки, палочки.

### **Упражнение «Отпечатки рук»**

Цель: учить совместному действию; развивать тактильно-двигательное восприятие.

На ровной поверхности чуть влажного песка взрослый предлагает ребенку по очереди делать отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. При этом важно немного задержать руку, слегка вдавив ее в песок.

### **«Норки для мышки»**

Ребенок вместе с взрослым копает небольшие ямки — норки руками или совочком. Затем педагог обыгрывает постройку с помощью игрушки. Например, педагог берет игрушечную мышку в руки, имитируя ее писк. Затем ее «мышка-норушка» пробирается в каждую норку и хвалит ребенка за то, что он сделал для нее замечательные домики. Домики можно делать и для других игрушек — зайчиков, лисят, медвежат и пр.

### **«Я пеку, пеку, пеку»**

Ребенок «выпекает» из песка разнообразные изделия (булочки, пирожки, тортики). Для этого малыш может использовать разнообразные формочки, насыпая в них песок, утрамбовывая их рукой или совочком. Пирожки можно «выпекать» и руками, перекладывая мокрый песок из одной ладошки в другую. Затем ребенок «угощает» пирожками гостей, кукол.

### **«Заборчики»**

Малыш руками лепит заборчики по кругу. За таким забором можно спрятать зайку от злого серого волка.

### **«Волшебные отпечатки на песке»**

Воспитатель и малыш оставляют отпечатки своих рук на мокром песке, а

затем дорисовывают их или дополняют камешками, чтобы получились веселые мордочки, рыбки, осьминожки, птички и т. д.

### **«Следы»**

Предложить пройтись по проложенным дорожкам ладошками, пальчиками (сгруппированными по 2, 3, 4, 5) оставляя следы. Пофантазировать вместе с ребенком (чьи это следы?).

### **«Отпечатки»**

Сделать отпечатки кулачков, костяшек кистей рук, пальцев. Попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира.

### **«Игра на пианино»**

Сначала предложить ребенку «исполнить произведение» на столе. Затем – на песке. Обратить внимание на движение не только пальцев рук, но и кистей.

### **«Собери грибы»**

«Ты корзину в лес бери,  
Там грибы мне собери.  
Удивишься ты, мой друг:  
«Сколько здесь грибов вокруг!»  
Рыжики, волнушки  
Найди-ка на опушке!»

Поочередно ребенок запускает руку в песок и ищет грибы. Количество грибов меняется с каждой игрой.

### **«Хлеб»**

Муку в тесто замесили,  
А из теста мы слепили  
Пирожки и плюшки,  
Сдобные ватрушки!

Ребенок сжимает и разжимает песок кулачками («месит») Затем произвольно лепит изделия.

### «Загадка»

Педагог закапывает какую-либо игрушку в песок. Ребенок должен ее найти, и на ощупь узнать: что это или кто это?

### «Секретики»

Педагогом и ребенком поочередно готовятся «секретики», используя различные предметы (фантики, пуговицы, блески, цветочки и пр.) на поверхности песка. А затем играющим предлагается по очереди найти «секретик», используя лишь перышко или тонкую палочку.

### «Бусы для мамы»

«Что же делать? Где взять бузы для красавицы моей? Ничего, я постараюсь, и сложу их поскорей!» С помощью мелких цветных камушек, ракушек, фасоли ребенок выкладывает последовательно бусинки на песке.

### "Умелые ладошки"

- Изображая ладошкой машинку, пройтись по песку, оставляя дорожку.
- Пальчиками оставить на песке следы, словно по нему прошёл слон, бегемот, пропрыгал зайчик.
- Оставить отпечатки разных частей кисти: пальчиков, ребра ладони, кулачка и т.п.
- Создать различные узоры: снежинку, солнышко, птицу, несколько букв.
- Нарисовать линии каждым пальчиком поочередно.
- Набрав песок в ладошку, сделать из него сыпучую дорожку.
- Собрав небольшие камушки, веточки, листочки разложить их по структуре, происхождению, размерам.
- Нарисовать пальчиком лабиринт и провести игрушку по его дорожкам.
- Выложить из камушков геометрическую фигурку.
- Просеять песок через крупное сито и палочкой нарисовать узор.
- Поиграть пальчиками на песке, словно на клавиатуре компьютера.
- Спрятать в песке небольшие игрушки и дать ребёнку их найти.
- Малыш отворачивается, а взрослый делает на песке следы различными предметами: машинкой, каблуком, игрушкой, камешком и т.п. Пусть малыш отгадает, чем они оставлены.
- закопайте в песок различные буквы, цифры, фигурки. Откапывая, ребёнок запоминает их название. Можно представить это в игровой форме.

## **"Угадай пальчик"**

Набираем сухой песок в ладонь и показываем детям, как он сыплется в песочницу и на подставленную ладонь. Затем просим детей закрыть глаза и сыплем им песок на пальчики. Просим показать пальчик, на который попал песок.

### **Литература:**

1. Грабенко, Т.М., Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Коррекционные, развивающие, адаптирующие игры.— СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.
2. М.В. Кисилева «Арт-терапия в работе с детьми». – СПб, 2006.
3. Н. А. Сакович. Технология игры в песок. Игры на мосту. – СПб. 2008.
4. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко «Игры в сказкотерапии». – СПб. 2008
5. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева Т.М. Грабенко « Чудеса на песке» практикум по песочной терапии. Из-во « Речь». – 2005.