

## **Использование песочной терапии как одного из направлений в коррекционной работе педагога-психолога**

Сегодня нам хотелось бы поделиться с вами своим небольшим опытом по использованию песочной терапии в работе с детьми с ОВЗ.

У всех сразу же возникает естественное желание - погрузить в него руки, ощутить прохладу, пропустить его между пальцев, помят его, чувствуя при этом тепло собственных рук.

Это не удивительно. Песок - это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир, ощутить чувство свободы, безопасности и самовыражения. Это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия.

Песочница - это уникальный метод для детского творчества. По другому его ещё называют - живой или волшебный песок. И это не удивительно, ведь внешне и по свойствам он похож на влажный морской песок, но стоит только взять его в руки, как он словно «течет» сквозь пальцы. Подвижен, как сухой песок, но преобладает свойствами влажного песка, так как довольно рыхлый. Песок, являясь необычным материалом, отлично подходит для игр и развития малышей, коррекционной поддержки детей с ОВЗ. Песок универсален, поэтому и спектр его применения широк.

Помимо того, что песок несет немалую пользу для детей, он также полезен и взрослым, так как благодаря ему, можно расслабиться, снять стресс, активизировать мышление и воображение.

Песочная терапия одна из разновидностей игротерапии. Метод песочной терапии строится на теории Юнга о том, что каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ в глубине бессознательного. Этот вид терапии используется при сильнейших эмоциональных нагрузках. Через свои ощущения, через прикосновения рук к песку, человек ощущает покой и одновременно огромные возможности.

Песочная игра служит как терапевтическим, так и прекрасным диагностическим методом для специалиста. Для детей – это простой, естественный способ рассказать о своих тревогах, страхах и других важных переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличие от взрослого, ребенок не всегда может словами выразить свое внутреннее беспокойство. В связи с этим могут возникать различные трудности в жизни ребенка. Песочная игра с психологом дает ему возможность не только перенести свои переживания в ящик с песком и взглянуть на них со стороны, но и научиться успешно с ними взаимодействовать.

Принцип “терапии песком” был предложен К.Г.Юнгом, основателем аналитической психотерапии. Психотерапевты – сторонники теории Юнга утверждают, что песок поглощает негативную психическую энергию

человека, стабилизирует его эмоциональное состояние. В любом случае, опыт и наблюдения показывают, что игры с песком позитивно влияют на эмоциональное самочувствие детей, это делает их замечательным средством заботы о душе.

Для песочной терапии используется два прямоугольных ящика с чистым речным сухим и мокрым песком. Для создания собственного мира в песочнице, ребенку предоставляется множество миниатюрных игрушек изображающих различных персонажей. Таким образом “творец” имеет возможность создать в песочнице все, что задумал. Терапия носит индивидуальный характер, либо возможна и групповая форма, но в этом случае занятие несет цель: обучение взаимодействию и конструктивному сотрудничеству. Целительные изменения продолжаются и после завершения сеанса, по мере осознания образа, возникшего в пространстве песочницы, и связывания его с проблемой в реальной жизни ребенка.

Метод песочной игры подходит для детей от трех лет (в последнее время опробован и с детьми старшего возраста).

В процессе работы перед ребенком не ставится жесткой задачи и критериев. Создаются условия для проявления созидательной творческой силы в детях, специалист занимает ведомую безоценочную позицию в процессе игры. В зависимости от потребности ребенка психолог находится как бы в стороне или рядом с ребенком, его роль не является ведущей

*Поэтому метод подходит для детей тревожных и мнительных, испытывающих страх перед поставленной задачей.*

Каждый человек желает создавать что-то новое, ломать, чтобы ощутить силу, но при этом он хочет чувствовать себя защищенным. Эти желания реализуются в работе с песком.

*Поэтому метод подходит для детей агрессивных и способствует снятию агрессии. А также повышает уверенность в себе застенчивых и замкнутых детей.*

Играя, ребенок решает свои внутренние эмоциональные проблемы. Песочная терапия переводит восприятие человека на более глубокий уровень. Разыгрывая ситуацию в песочнице, ребенок имеет возможность посмотреть на нее со стороны. Это позволяет соотнести игру с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти способы решения проблемы. В песочной игре клиент и специалист легко обмениваются идеями, мыслями, чувствами, что позволяет научиться строить партнерские взаимоотношения.

*Поэтому метод подходит для детей с проблемами общения и поведения.*

Песочница состоит из природных материалов. Если верить парапсихологам, песок и дерево поглощают “негативную” психическую энергию. Взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует

эмоциональное состояние. Наблюдение и опыт показывают, что игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей.

*Поэтому метод подходит для детей с неуравновешенной нервной системой, высокой тревожностью, переживших стрессовые ситуации.*

Песочная терапия переводит восприятие человека на более глубокий уровень. “Проживание” воздействия становится целостным и осмысленным, эффект – устойчивым. И, что самое главное, в нашем клиенте активизируется мощная созидательная сила. В процессе консультирования с клиентом происходят определенные изменения: меняется его взгляд на окружающий мир, события, отношения и прочее.

Дети с ограниченными возможностями здоровья являются особой категорией, в работе с которыми очень важно использовать гибкие формы коррекционно-развивающей работы.

Цель: снижение психофизического напряжения у детей с ОВЗ используя песочную терапию

Задачи песочной терапии ориентированы на то чтобы помочь ребенку с ОВЗ

- развивать тактильно-кинестическую чувствительность и мелкую моторику рук;
- развитие способностей к социализации;
- снимать мышечную напряжённость;
- помочь ребёнку чувствовать себя защищённым, в комфортной для него среде;
- развивать активность, расширять жизненный опыт, передаваемый педагогом в близкой для ребёнка форме (принцип доступности информации);
- стабилизировать эмоциональное состояние, поглощая негативную энергию;
- соотносить игры с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти способы решения проблемной ситуации;
- преодолевать комплекс «плохого художника», создавая художественные композиции из песка при помощи готовых фигурок;
- совершенствовать зрительно-пространственную ориентировку, речевые возможности;
- способствовать расширению словарного запаса;
- развивать фонематический слух и восприятие;
- развитие связной речи .

Песочная терапия помогает в выполнении этой цели, так как дети с ОВЗ отличаются повышенной нервной возбудимостью, тревожностью,

агрессивностью, гиперактивностью с одной стороны и эмоциональными поведенческими расстройствами с другой стороны. Помимо этого у детей с проблемами в интеллектуальной сфере встречается нарушение речи, в некоторых случаях ее отсутствие, недостаточное развитие координации движений, мелкой моторики рук, отсутствие чувства ритма, нарушение речевой памяти, внимания, восприятия и т. д. Поэтому эти дети нуждаются в особых методах коррекции психоэмоционального здоровья.

Ожидаемые результаты и социальный эффект:

наладить эмоциональное общение детей со сверстниками и взрослыми;

достичь положительного эмоционального благополучия, т. к. затрагивает чувства, эмоции ребенка;

помочь выстроить индивидуальную траекторию развития ребенка;

оказать положительное влияние на развитие речи, мышление, познавательные процессы, творческие способности ребенка;

вызвать положительные эмоции (радость, удивление, снизить негативные проявления (страх, агрессия, тревожность, уменьшить проявления отрицательных эмоций (злость, гнев, обида);

ребенок начнет понимать себя, других людей, окружающий мир;

-развить фантазию, понять свое внутреннее я.

Метод песочной терапии обладает мощным ресурсом для коррекционной работы с детьми данной категории. Основные преимущества этого метода:

- во-первых, усиливается желание ребенка узнавать новое, экспериментировать и работать самостоятельно.
- во-вторых, в песочнице развивается тактильная чувствительность, как основа "ручного интеллекта".
- в-третьих, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции, а главное – речь и моторика.

Игры с песком способны заинтересовать, отвлечь, расслабить ребенка, а значит, обеспечить наиболее успешное выполнение задания, являются эффективным способом подачи материала. Кроме того, песочная терапия объединяет массу упражнений, направленных на общую релаксацию, снятие двигательных стереотипов и судорожных движений. В процессе песочной игры ребёнок имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов, и пережитое не развивается в психическую травму. Так закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что способствует

развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребёнка с ОВЗ. Современные условия дают толчок к поиску инновационных, развивающих методов и технологий в работе с такими детьми, поэтому важно знать, что организация проективных игр на песке открывает противоречия - между традиционными методами и приёмами образовательного процесса и необходимостью внедрения новой прогрессивной системы обучения, реально необходимой для работы с детьми с ОВЗ;

*Для организации игр на песке необходимы следующие принципы:*

1. **Создание естественной стимулирующей среды**, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность.
2. **«Оживление» абстрактных символов:** букв, цифр, геометрических фигур.
3. **Реальное «проживание»**, проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями. На основе этого принципа осуществляется взаимный переход воображаемого в реальное, и наоборот.

Занятия с песком многофункциональны, может решать сразу несколько задач, таких как:

- 1) стабилизация эмоционального состояния детей;
- 2) развитие познавательных способностей детей;
- 3) развитие сенсорного восприятия;
- 4) развитие мелкой моторики руки и тактильно-кинестетической чувствительности;
- 5) развитие навыков ориентировки в малом пространстве;
- 6) развитие речи, фонематического слуха;
- 7) обучение навыкам письма и чтения;
- 8) повышение представлений о собственной значимости и повышение самооценки;
- 9) развитие коммуникативных навыков (умение понимать себя и других);
- 10) создание условий для исследования собственной эмоциональной жизни.

Занятия можно проводить как самостоятельные, так и как часть коррекционного занятия. В зависимости от проблематики, занятия проводятся индивидуально или коллективно.

Таким образом, игры с песком - это тактильные ощущения, релаксация, снятие страхов, напряжения. В одной игровой локации воздействие идет сразу на три анализатора: зрительный, тактильный и слуховой; игры с песком

считаю очень эффективным и современным решением в коррекционно-образовательной работе не только педагога-психолога, но и воспитателя учителя начальных классов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.