

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ермаковский детский сад № 4»

662820 Красноярский край, Ермаковский район, с.Ермаковское,
ул.Старкова,19. Тел.: (238) 2-40-71

Образовательная практика Использование методов песочной терапии



Составитель: педагог - психолог
Зайцева Алена Евгеньевна

Ермаковское 2019

Аннотация.

Сегодня песочная психотерапия становится все более популярной в психологической, психотерапевтической, педагогической и даже в театральной практике. Психологические песочницы активно находят применение в группах детского сада, в кабинетах психологического консультирования, в приемных психотерапевтов. Появились и опытные специалисты, готовые обучать своих коллег техникам и приемам работы с психологической песочницей, использованию песочной терапии в личном и семейном консультировании, психотерапии взрослых и подростков, а также в коррекционно-развивающей и обучающей работе с детьми.

Данная практика составлена на основе краткого обзора литературы по использованию работы с песком, а также отражает личный опыт автора по применению этой уникальной технологии.

Зайцева Алена Евгеньевна – педагог - психолог. 662820 Красноярский край, с. Ермаковское, ул. Щетинкина, 42. alena242010@mail.ru

Содержание

Введение	4
Основная часть	5
Основные классические каноны работы с песком	5
Технология работы с песочными картинками	5
Достоинства песочной терапии как средства сопровождения участников образовательного процесса	5
Сказкотерапевтический подход к игре с песком	7
Заключение	9
Список литературы.....	10
Приложения.....	11

Введение.

Актуальность состоит в том, что современные условия работы педагога – психолога предъявляют высокие требования к его профессионализму. Изменения в системе образования – принятие новых стандартов, давление со стороны СМИ, качественные изменения, происходящие с детьми – все это требует внедрения в психолого – педагогическую работу эффективных, комплексных и в то же время простых в использовании методик.

Одна из таких методик – работа с песком. Она сочетает в себе диагностические и корректирующие функции, пригодна для работы с детьми, а так же взрослыми.

В случаях, когда необходимо получить представление о внутренней картине мира, изучить проблемы в отношениях с окружающими, обеспечит рефлексию – применение песочного материала представляется весьма эффективным.

Метод использования песка в психологической работе развивался в разных направлениях:

1. Расширение и углубление классического подхода с тенденцией к систематизации технологии работы;
2. Использование песка как инструмента арт – терапии;
3. Применение песочницы как пространства для сказкотерапии;
4. Психолого – педагогическая и коррекционная работа с использованием песка.

Основная часть.

Основные классические каноны работы с песком.

Опыт психолога – педагогической работы с песочными картинками, показывает, что можно применять песочницы разных форм, цветов и размеров. Классические каноны предполагают использование деревянной песочницы 50*70см и высотой 8см, однако можно сделать из пластикового лотка прямоугольной формы. Размещается песочница на невысоком столе. Ее внутренняя поверхность синего цвета, символизирующий воду. Можно использовать обычный речной песок, просеянный и прокаленный в целях дезинфекции.

Песочницы дополняет набор разнообразных по форме, размеру, текстуре игрушек. Среди них обязательно должны быть фигурки людей, животных, транспорта, растений и элементы ландшафта.

Правила Работы:

- песок из песочницы нельзя высыпать;
- сухой и мокрый песок нельзя смешивать;
- готовую картину разбирает только педагог – психолог после окончания работы.

Технология работы с песочными картинками.

Средняя продолжительность работы над песочной картинкой вместе с ее обсуждением не превышает 40 минут. Педагог – психолог организует в кабинете безопасное и комфортное пространство, предоставляет песочницу, игрушки и немного воды. Важно фиксировать детали процесса изготовления песочной картины: невербальные проявления, последовательность работы, особенности поведения при выборе игрушек. При описании картины на песке пристального внимания заслуживают следующие аспекты:

1. Общая композиция песочницы и первое эмоциональное впечатление, которое она производит.
2. Количество использованных в работе фигурок.
3. Находятся ли фигурки на поверхности песка или погружены в него (говорит о разной степени осознанности тех или иных состояний психики).
4. Геометрическое размещение фигурок в песке, показывающее, насколько близко расположены элементы психического пространства.
5. Основной цвет использованных фигурок (позволяет оценить эмоциональное состояние).
6. Расположение элементов в пространстве песочницы.

Достоинства песочной терапии как средства сопровождения участников образовательного процесса

Песочная терапия может с успехом применяться как один из инструментов сопровождения участников образовательного процесса. Этот метод позволяют психологу одновременно решать задачи диагностики, профилактики, консультирования и коррекции. Выделим основные преимущества песочной терапии:

1) Взаимодействие с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, что делает его прекрасным средством для развития и саморазвития.

2) Песочная терапия обеспечивает многогранный опыт благодаря множественности символических значений. Символика объектов и материалов, используемых в песочной терапии, могут служить так называемым общим языком, когда человек часто не может выразить или сформулировать свои чувства.

3) Визуальная форма работы делает зримым то, что заблокировано на вербальном уровне, снимая таким образом контроль сознания. Появляется возможность материализовать прошлый опыт или травмы семьи и разрешить их.

4) Песочная терапия создает мост между бессознательным и сознательным, физическим и духовным, рациональным и эмоциональным, вербальным и невербальным.

5) Песочная терапия обеспечивает непосредственную игру, где нет никакого правильного и неправильного пути. Песочные миры создаются без предварительной подготовки, без планирования и моделирования и поэтому соответствуют внутреннему миру создателя.

6) Песочная терапия позволяет снять контроль сознания. Процесс создания своего мира из песка позволяет смягчить сопротивления и уменьшить защиту клиента, создавая ему безопасное пространство для самораскрытия.

7) Песочная терапия является естественным языком для детей.

8) В песочных картинах есть еще один важнейший психотерапевтический ресурс – возможность созидательного изменения формы, сюжета, событий, взаимоотношений. Именно эта идея лежит в основе сказкотерапевтического подхода к работе с песочницей. Человек, играющий в песочнице с миниатюрными предметами, воплощает фигуру Волшебника, который вступает во взаимодействие с природными и социальными силами, получает возможность творческого изменения напрягающей его в данный момент ситуации или состояния. Преобразуя ситуацию в песочнице, клиент получает опыт самостоятельного разрешения трудностей как внутреннего, так и внешнего плана. В этом и проявляется его сила Волшебника. Накопленный опыт самостоятельных конструктивных изменений человек переносит в реальность.

Уделяя внимание песочной терапии в контексте психологической и психотерапевтической работы, следует подчеркнуть и наличие мощных ресурсов песочницы для коррекционно-развивающей и образовательной работы с ребенком. В песочнице создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность, «мануальный интеллект» ребенка. Поэтому перенос традиционных обучающих и развивающих заданий в песочницу дает дополнительный эффект. С одной стороны, существенно повышается мотивация ребенка к занятиям. С другой стороны, более интенсивно и

гармонично происходит развитие познавательных процессов. А если учесть, что песок обладает замечательным свойством «заземлять» негативную психическую энергию, то в процессе образовательной работы происходит и гармонизация психоэмоционального состояния ребенка. Иными словами, использование песочницы в педагогической практике дает комплексный образовательно-терапевтический эффект. Причем сегодня можно уже можно говорить о таком эффекте не только по отношению к нормально развивающимся детям, но и их сверстникам с особенностями развития.

Сказкотерапевтический подход к игре с песком

Песочницу можно рассматривать, как среду для создания сказок и мифов. Сказки, давно живущие в душе, сказки, которые сложились в ответ на событие жизни, получают возможность стать увиденными и осязаемыми.

Играя в песок, создавая свой мир, свою сказку, человек независимо от возраста чувствует себя настоящим волшебником. Ибо создается мир, подвластный ему, герои играют роли, какие он захочет, события приходят к развязке, необходимой ему.

Игры в песочнице позволяют преодолеть комплекс «плохого художника». Не все хорошо рисуют, но каждый может создать художественную композицию, выразив свои чувства в картине из песка при помощи готовых фигурок.

Сказочная инструкция позволяет перенести в песочницу свое эмоциональное состояние.

Моделирование игр-сказок на песке

Этапы игры	Средства	Стиль поведения взрослого
1. Введение игровой среду	Установка на внимательное слушание и активное участие - присказки, потешки, обещание необыкновенных приключений и испытаний.	Доверительный стиль общения, внимательное отношение к каждому ребенку, диалог с каждым, сниженный тон голоса, суггестивный характер высказываний.
2. Знакомство с игрой и ее героями	Прослушивание начала сказки, истории и строительство в песочнице игрового пространства (сказочной страны, замков, дворцов, морей, рек, лесов - того, что требуется по сюжету игры), заселение его различными персонажами (сказочными героями, животными, буквами и пр.)	Позиция “отстраненного рассказчика”, доброжелательного и мягкого помощника, исследователя создаваемого пространства
3.	Детям зачитывается	Создание ситуации, в

Моделирование конфликта, трудностей	продолжение истории, в котором происходит нечто, что разрушает созданный на песке мир (появляются силы зла, разрушения: драконы, чудовища, ураган и пр.)	которой ребенок действует самостоятельно, может переносить и отыгрывать в игре с песком негативные эмоции, при этом взрослый может выступать разрушителем, используя фигурки и куклы
4. Выбор помощи	Обращение к ребенку за помощью: что будет с жителями страны? Что же делать? Как быть? Сможешь ли ты помочь? - только ты (вы), с таким добрым сердцем, сможешь помочь жителям этой страны. Можно облачаться в сказочные одежды и знакомиться с помощниками	Взрослый - заинтересованное лицо, изучающее ситуацию, ищет выход наравне с ребенком. Взрослый убеждает, подбадривает, вселяет веру в себя, указывает на потенциальные возможности ребенка. Применимы суггестивные интонации
5. Борьба и победа	Дети отыгрывают ситуацию борьбы со злом. Здесь - они мудрецы и рыцари, феи и волшебники. Каждый выступает под маской наиболее близкого ему персонажа. Далее происходит восстановление, реконструкция, преобразование песочной страны. Именно сейчас дети выступают Творцами - восстанавливают мир в соответствии со своими желаниями и приобретенными знаниями и навыками. Строят так, чтобы в новой стране всем было удобно. Усиливается успешный опыт - детям благодарны все сказочные существа	Он поддерживает, подбадривает, высказывает свою заинтересованность, выражает уверенность в том, что у ребенка все получится. Потом высказывает искреннее восхищение ребенком, благодарность за выдумку, доброту
6. Утверждение победы	Спонтанное продолжение игры, в которой происходит празднование победы	Стиль поведения взрослого: взрослый спрашивает об эмоциональном состоянии детей, мыслях и чувствах, которые возникали в

		процессе игры, понравилось ли им, что они будут делать, если вдруг опять попадут в похожую ситуацию и пр.
7. Перспектива дальнейших приключений	Рассказ о последующих играх, приключениях	Взрослый пытается заинтриговать ребенка

Заключение

Песочная терапия завоевывает среди специалистов все больше последователей, и это неудивительно. Игра в песке может стать замечательным средством заботы о душе, а это непременно приводит к развитию личности. В песочнице оживают сказки нашей души, они становятся явными и осязаемыми, а главное – в них можно многое менять, проявляя творчество и свободу.

Список литературы:

1. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. -- СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2005.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Игры в сказкотерапии. — СПб., Речь, 2006.
4. Ратникова Е.В. Игры на песке. Работа с семьей и детьми / Е.В. Ратникова, А.В.Гаврик. – СПб.: Речь, 2013.
5. Бережная, Н. Ф. Песочная терапия в коррекции эмоциональной сферы детей раннего и младшего дошкольного возраста / Н. Ф. Бережная // Дошкольная педагогика. - 2006. - № 4. - С. 56 - 59.
6. Грабенко, Т. М. Игры с песком, или песочная терапия / Т. М. Грабенко // Дошкольная педагогика. - 2004. - № 5. - С. 26 – 29.
7. Некрасова, Е. Играем с песком, водой и глиной / Е. Некрасова // Дошкольное воспитание. - 2006. - № 6. - С. 41 - 43.

Приложения

Коррекционно-развивающее занятие с использованием элементов песочной терапии.

Тема:

«Путешествие по песочной стране. Снятие психологических зажимов»

Цель:

- Снятие психологических зажимов;
- Развитие эмоционально–волевой сферы детей.

Задачи:

- Способствовать регулированию психоэмоционального состояния дошкольников.
- Снять психологические зажимы у детей.

Материал: Диски со звуками природы. Песочница, подсвечиваемая песочница, сухой песок, влажный песок, камешки разного размера, цвета и формы, кукла - Песочная фея, гномы, деревья, кустарники, предметы разной фактуры и т. д.

Ход занятия:

Психолог приглашает детей в свой кабинет. Они встают в круг.

Психолог: Здравствуйте, дети! Я очень рада видеть вас. Давайте мы с вами поздороваемся не так как всегда. Ручка с ручкой, щечка со щечкой, ножка с ножкой, лобик с лобиком (*дети здороваются друг с другом, таким образом, по кругу*). Дети, сегодня мы продолжаем путешествовать по Песочной стране. В Песочной стране мы с вами встретимся с хранителем песка. Помните, как ее зовут?

Дети: (Ответы детей)

Психолог: Но для того, чтобы он появился, нам нужно совершить наш ритуал.

Давайте крепко возьмемся за руки и произнесем волшебные слова:

Песочная фея нам помоги,
В страну волшебную перенеси,
В ладоши мы хлопнем

Раз, два и три,
В песочной стране окажемся мы

Звучит музыка, появляется Песочная фея.

Психолог: Дети, откройте, пожалуйста, глаза. Давайте поздороваемся с Песочной феей. Послушаем, что она нам скажет.

Звучит музыка. Психолог берет в руки игрушку – Песочную фею.

Психолог: Откройте, пожалуйста, глаза. К нам пришла Песочная фея.

Здравствуй, Песочная фея! Ты нам принесла новую сказку о своей стране?

Рассказ Песочной феи:

Здравствуйте! Я очень рада вас видеть! Конечно, я принесла новую сказку. Я пришла не одна, со мной мой маленький друг. Он и его друзья живут

в горах, трудятся в пещерах. Там они добывают драгоценные камни. Ребята, вы еще не догадались, о ком я рассказываю?

Дети: (Ответы детей)

Песочная фея: Конечно, о моем друге гноме.

Психолог берет в руки игрушку – гнома.

Гном: Здравствуйте, ребята! Я так рад вас видеть! Моя подруга – Песочная фея рассказывала о вас столько интересных историй. Какие вы отважные, веселые, добрые и умные. Я решил к вам обратиться за помощью.

Рассказ гнома: А вы знаете, что такое горы?

Дети: (Ответы детей)

Гном: У нашей планеты есть каменная одежда. Там, где одежда видна на поверхности, где очень много камней, мы видим горы. Кто из вас был в горах?

Дети: (Ответы детей)

Гном: Горы такие большие, такие высокие, а камни, из которых они состоят крепкие - крепкие. Ребята, в нашей стране тоже были большие, высокие, красивые горы. В глубоких пещерах мы, гномы, трудились от восхода до заката. Добывали самые красивые на свете камни, чтобы люди могли ими любоваться. Наш труд очень тяжелый, но нам наша работа очень нравилась. Шли годы, прошло очень много лет, и вот наши горы исчезли, превратились в кучку маленьких камешек. Что нам делать? Помогите нам ребята, вы ведь такие сообразительные. Чтобы вам было легче решить эту проблему, давайте поиграем в игру, которая нам объяснит, что же случилось с горами.

Игра «Гора и камешки»

Дети-камешки стоят вместе, тесно прижавшись, друг к другу – это гора.

Звучит музыка. Взрослый говорит слова:

Жила-была большая, большая гора. Она считала себя самой сильной. Но ветер и вода утверждали, что они сильнее. Шли годы. Вода проливалась на гору дождями и точила камни.

Мороз замораживал воду в трещинах, а ветер уносил все маленькие камешки и песчинки с ее поверхности.

Звучит музыка, имитирующая ветер.

Вот покатился с горы камешек (*один ребенок отходит от остальных*), потом другой, третий (*еще часть детей отходит от центра*).

Гора становилась все меньше и меньше и, в конце концов, стала совсем незаметной (*все дети расходятся*).

Так ветер и вода трудились день за днем и победили большую гору.

Психолог: Теперь дети вам стало понятно, что произошло с горами в нашей Песочной стране?

Дети: (Ответы детей)

Психолог: Ребята, для того, чтобы помочь гному и его друзьям нужно пройти нелегкий путь. Вы готовы к путешествию?

Дети: (Ответы детей)

Психолог: Мы отправляемся в путешествие. На пути нам встретится много всего интересного, например, следы различных животных. Для того, чтобы с ними познакомиться, на нужно перенестись в песочную долину.

Дети садятся за подсвечивающуюся песочницу и выполняют упражнение.

Упражнение «Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности.

(Выполнение упражнения сопровождается музыкой с голосом птиц)

«Идут медвежата» - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«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»).

Психолог: Молодцы, ребята! Вот мы и познакомились с нашими попутчиками. Давайте мы с ними теперь поздороваемся? Для этого нужно коснуться их лапок и угадать наощупь, с каким зверьком мы здороваемся.

Игра «Ласковые лапки»

Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

Описание игры: Взрослый подбирает 6 - 7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Комментарий: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

(Выполнение упражнения сопровождается музыкой с голосом птиц)

Давайте все вместе подумаем, у кого какие предложения?

Дети: (Ответы детей)

Психолог: Ребята, мы прошли трудный путь, чтобы помочь нашему гному и теперь мы пришли в место, где живут гномы. Мы с вами сейчас будем

восстанавливать горы. Хорошенько подумайте, как будет выглядеть ваша гора. Она должна понравиться гномам.

Упражнение «Ваятели гор»

Психолог снимает крышку с песочницы.

Звучит музыка. Психолог вместе с детьми возводит горы. Украшают их склоны деревьями, кустарниками.

Гном: Ой, ребята, какие высокие и красивые горы у вас получились. Они даже красивее чем прежде. Только вы кое - что забыли. А где же пещеры?

Психолог: Не волнуйся, гном, сейчас мы все исправим. (Продельывают в горах пещеры и ходы для гномов).

Гном: Ребята, спасибо вам! Вы настоящие волшебники! Теперь мы с моими друзьями добудем еще больше красивых драгоценных камней и обязательно принесем вам показать.

По окончании работы психолог предлагает детям вымыть руки и сесть на стулья

Рефлексия занятия:

Психолог: Дети, сегодня вы хорошо потрудились. Вы настоящие волшебники. У меня сейчас очень хорошее настроение: я много узнала нового. А что нового узнали вы? Какое у вас настроение? Дети: (Ответы детей).



