

## **Песочная терапия в коррекции психоэмоционального состояния детей дошкольного возраста**

В последние годы особое внимание к «внутреннему ребенку» как ребенка, так и взрослого вдохновило психологов использовать терапию игрой. У людей существует потребность в игре и желание играть. Это помогает освободить творческий потенциал, внутренние чувства и перенести их во внешнюю действительность.

Метод песочной терапии ведет свою историю от племен коренных американцев. Известно, что племена навахо и хопи на юго-западе Америки использовали песочные изображения в лечебных ритуалах и церемониях инициаций. Данные племена создавали изображения на песке, тем самым окружая пациента силой символизма мифического мира, и обеспечивая условия для восстановления гармонии и хорошего самочувствия.

«Часто руки знают, как распутать то, над чем тщетно бьется разум» - так рассуждал К.Г. Юнг.

Сам принцип песочной терапии был предложен еще Карлом Густавом Юнгом, замечательным психотерапевтом, основателем аналитической терапии. Быть может, естественная потребность человека «возиться» с песком, и сама его структура подсказали великому Юнгу эту идею. Ведь песок состоит из мельчайших крупинок, которые только при соединении образуют любимую нами песочную массу. Многие психологи видят в отдельных крупинках символическое отражение автономности человека, а в песочной массе - воплощение Жизни во Вселенной.

Автор метода «Песочной терапии» - Дора Калфф (швейцарский юнгианский аналитик), считает главным принципом, положенным ею в основу работы, - «создание свободного и защищенного пространства», в котором клиент - ребенок или взрослый - может выражать и исследовать свой мир, превращая свой опыт и свои переживания, часто непонятные или тревожащие, в зримые и осязаемые образы. Картина на песке может быть понятна как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния.

В 1913 г. Дора Калфф и Маргарет Лоуэнфелд впервые описали использование песочницы с набором фигурок в процессе недирективной игровой терапии. С тех пор песочная терапия становится достаточно популярным и эффективным методом коррекции.

Песочная терапия или игра с песком - прекрасная среда для развития способностей ребенка, речи, мышления, снятия эмоционального напряжения, для работы с «трудными» детьми.

Метод песочной терапии завоевывает популярность у практикующих психологов. Появившись в рамках аналитической психологии, песочная терапия долгое время

развивалась в рамках этой концепции, оставаясь инструментом юнгианских психотерапевтов. Сегодня метод используют специалисты различных направлений - в сказкотерапии, арт-терапии, психодраме, в качестве среды для коррекционных и развивающих занятий.

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.

Бытует мнение, что истоки песочной терапии отражены в книге известного писателя - фантаста Г. Уэллса «Игры на полу» (1911). В ней он описывает, как игра его сыновей с миниатюрными фигурками облегчает трудности в отношениях с членами семьи и друг с другом. Именно эта книга вдохновила детского психиатра Маргарет Лоуэнфёльд, основавшую Лондонский институт детской психологии, поставить на полки своего кабинета миниатюрные фигурки. Первый увидевший их ребенок перенес фигурки в песочницу, стоявшую рядом, и стал с ними играть. Именно это и положило начало «технике построения мира» - диагностической и терапевтической методике, детально разработанной и описанной М. Лоуэнфёльд. Д. Калфф, прошедшая обучение у М. Лоуэнфёльд, увидела в этой методике не только возможность помочь детям выразить и отреагировать на волнующие их чувства, но и развить психические и речевые функции ребенка и помочь процессу индивидуализации и взаимодействию реальности и воображения, которые она изучила у К.Г. Юнга.

Направления (методы) песочной терапии:

- Классическая песочница (sandplay);
- Рисование песком на световых столах (sand-art);
- Рисование цветным песком (sandcolor-art);
- Плассотерапия (Кинетический песок (kinetiksand)).

Формы работы:

- индивидуальная (ребёнок или взрослый);
- парная (ребёнок - родитель, супруги, двое детей из одной семьи);
- групповая (группа детей, группа родителей, группа сотрудников).

Классическая песочница (sandplay) - метод исследования различных ситуаций из жизни путем создания на песке композиции из миниатюрных фигурок и мелких предметов различной тематики, а также поиск выхода из тупиков с помощью терапевтической игры.

Рисование песком на световых столах (sand-art) - Рисование песком доступно для детей и взрослых, оказывает расслабляющий эффект на нервную систему, избавляет от

стрессов и переживаний, а также устраняет страхи и тревожность. Для того чтобы создавать картины из песка, не обязательно иметь художественное образование. Податливость песка, его природная магия притягивает с первых минут.

Рисование цветным песком (sandcolor-art) - Цветной песок - это идеальный материал для творческих идей. Аппликации и динамическое рисование цветным песком помогают и детям, и взрослым выразить себя, развить творческие способности, мелкую моторику и приобщиться к художественной и изобразительной деятельности.

Кинетический песок (kinetiksand), «психодинамический» или подвижный песок-имеет очень интересную текстуру, это сыпучий материал, частички которого как бы прилипают друг к другу, поэтому работать с ним очень удобно и приятно. Это намного интереснее, чем играть с обычным песком, глиной или пластилином. Кинетический песок похож на мокрый пляжный песок, но, в то же время он мягкий и пушистый, и течет сквозь пальцы, оставляя при этом руки чистыми и сухими. Он рыхлый, но из него можно строить разнообразные фигуры. Он приятен на ощупь, не оставляет следов на руках и может использоваться как расслабляющее и терапевтическое средство.

Главное достоинство терапии песком в том, что она позволяет ребенку или целой группе детей реально создавать картины мира в живом трехмерном пространстве, дает возможность строить свой личный мир, модель своего микрокосмоса, ощущая себя его творцом.

Песок нередко действует на детей как магнит. Прежде чем они успевают 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.

Так или иначе, наблюдение и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых и 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. Установление связи с бессознательными побуждениями и их выражение в символической форме в значительной мере облегчает здоровое функционирование психики. 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 предметами и игрушками, он может показать более адекватно, чем выразить в словах, как относится к себе, значимым взрослым, событиям в своей жизни, окружающим.

Песочная терапия становится все популярней день ото дня. Психологи всё чаще и чаще в своей работе с детьми используют метод песочной терапии.

Создание песочных композиций в отличие, например, от рисунка не требует особых умений. Сделать что-то не так невозможно, это особенно важно для тех, кто привык строго оценивать себя. Песочные игры подходят тем, кому трудно облечь свои переживания (очень острые и болезненные), в слова, или просто потому, что человек не обладает даром красноречия.

Песочная терапия - 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.

Основополагающим принципом песочной терапии является возможность ребенка избавиться от психологических травм с помощью перенесения фантазий на плоскость песочницы. При этом ребенок сам выступает творцом, создателем волшебного мира.

«Диалог» рук и песка создает невообразимые песочные композиции, что само по себе ещё и является творческим процессом. Но песочная терапия отличается от любой другой творческой деятельности своей простотой манипуляций, возможностью создания новых форм, кратковременностью существования создаваемых композиций. Возможность разрушения созданного сюжета, его реконструкция, а так же многократное создание нового - отражает динамику психических изменений ребенка. Никаких особых умений здесь не требуется. А миниатюрные фигурки, природные материалы и возможность создания новых композиций отражают разные уровни психических процессов. Именно поэтому песочную терапию часто используют при работе с детьми с детьми, имеющими особенности развития.

В ходе занятия песочной терапией психолог не ставит перед ребенком жёсткой задачи, а создаёт условия для проявления его творческого потенциала. Специалист занимает безоценочную позицию. Он находится рядом или в стороне от ребенка. Поэтому метод песочной терапии очень эффективен при работе с детьми, имеющими повышенную тревожность и застенчивость. Такие дети боятся доминирующих взрослых, поставленной задачи, новой неизвестной ситуации... Им кажется, что окружающие к ним очень плохо относятся. Несмотря на кажущуюся внешнюю бесчувственность, застенчивые дети

испытывают такую же бурю эмоций, как и дети, не имеющие проблем в развитии. Но они не могут их проявить, отреагировать внешне. Это способствует тому, что дети «кипят внутри».

Всю свою тревожность ребенок может перенести в мир, созданный в песочнице. Кроме того, ситуацию, вызывающую тревожность можно проиграть в песочнице, устраняя тем самым эту тревожность. Ребенок увидит ситуацию со стороны, осознает её вариативность.

Так же, песочная терапия очень эффективна при работе с агрессивными детьми. Агрессивное поведение ребенка характеризуется своим противоречием нормам и правилам существования в группе. Агрессивное поведение причиняет физический или моральный вред окружающим людям. В душе такого «бунтовщика» живёт обида и ущемлённое самолюбие. При помощи песка агрессивный ребенок может создать свой микрокосмос, а затем сломать его, выплеснув свою агрессию. Создавая песочную композицию, ребенок рассказывает о себе без слов. Это дает возможность психологу проанализировать причины агрессивного поведения ребенка без травмирующих для него расспросов. Песочная терапия позволяет работать с агрессивными детьми в направлении отработки стереотипов реагирования в возможных конфликтных ситуациях. Такую конфликтную ситуацию очень легко «проиграть» в песочнице и выбрать наиболее приемлемый вариант поведения. Песочная терапия способствует и проявлению потенциальных, ресурсных возможностей ребенка.

Ещё один из наиболее эффективных случаев использования песочной терапии - это трудности в общении у детей дошкольного возраста. Трудности вхождения в детский коллектив и неумение в совместной деятельности учитывать интересы другого ребенка приводят к обеднению коммуникативных способностей, оказывают негативное влияние на содержание отношений в детском коллективе. У ребенка складываются сложные отношения со сверстниками. Это проявляется в повышенной конфликтности и неумении договариваться о совместной игре. Такие дети не могут по собственной инициативе обратиться к другому человеку, стесняются ответить на поставленный вопрос или просьбу. Играя в песочнице, ребенок решает свои внутренние эмоциональные проблемы. Песочная терапия переводит восприятие человека на более глубокий уровень. Разыгрывая ситуацию в песочнице, ребенок имеет возможность посмотреть на неё со стороны. Это позволяет соотнести игру с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти способы решения проблемы. В ходе самого процесса песочной терапии ребенок и психолог могут легко обмениваться мыслями и чувствами, а это уже само по себе способствует развитию коммуникативных навыков.

Метод песочной терапии так же очень эффективен при работе с детьми, пережившими стрессовые ситуации. В современном мире для взрослого человека стрессовая ситуация уже не редкость. Но как себя чувствует ребенок в такой ситуации? С детьми всё гораздо сложнее. У них стресс возникает при столкновении с чем-то новым, а потому, из-за отсутствия опыта, они не в состоянии с ним бороться. Сам механизм детского стресса состоит в том, что что-то неизвестное и страшное насильно вторгается в жизнь ребенка, начинает в виде воспоминаний и страхов преследовать его. Стресс у дошкольников может проявляться частыми негодованиями, возросшей требовательностью, частыми вспышками агрессии, слезной реакцией на новые обстоятельства. Песочная терапия позволяет ребенку, прежде всего, расслабиться и забыть обо всех детских трудностях.

В творческом процессе песочной терапии ребенок выплескивает все свои негативные эмоции и страхи, заполнявшие душу маленького человека.

Всё, что находится в бессознательном маленького человека проявляется вовне. Вдохновленный игрой песком, он черпает из бессознательного идеи и образы, которые воплощаются в картине на песке. И это дает возможность проработать и решить внутренние проблемы ребенка, а значит - продолжать расти и развиваться уже здоровой личности.

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 или 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 неврологического характера). В других случаях - в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развивать его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т.д. Часто работу песком можно использовать в качестве психопрофилактического, развивающего средства.

С учетом особенностей зрительного восприятия предлагается использовать деревянный ящик размером 50x70x50 см (для индивидуальной или подгрупповой работы). Для большего количества детей рекомендуется использовать ящик размером 100x140x100 см.

Эти размеры отражают площадь зрительного восприятия и дают представление «мира как ладони». Высота борта в 10 см дает возможность работать с песком, но не создает ощущения бездонной ямы. Естественно, технология изготовления ящика не

предполагает использования гвоздей, поскольку это может травмировать детей. Дно ящика, выкрашенное в голубой, лазоревый, небесный цвет, обозначает воду, море; голубые борта - воздух и небо (можно также использовать приятные оттенки зеленого). На дно насыпается мелкий песок слоем примерно 5-7 см.

Обязательный компонент для песочницы - фигурки или их изображения. Их разнообразие ограничивается только вашими возможностями. Существует перечень обязательных объектов.

Люди должны быть разного возраста и пола. Необходимо также иметь несколько фигурок младенцев, детей, матерей, отцов, бабушек и дедушек. Должны быть представлены разные профессии, фантастические персонажи легенд и сказок, включая ведьм и колдунов. Подберите людей с разным цветом кожи, а также в различных эмоциональных состояниях. В настоящее время эти возможности подбора представляют наборы Лего.

Животных хорошо представить во всем многообразии: животные Крайнего Севера, жарких стран и т.д.; дикие и домашние; птицы (хищные, домашние, дикие и т.д.), рыбы, насекомые. Увеличенные фигурки насекомых могут использоваться как монстры. К их категории можно отнести и фигурки вымерших животных, например, динозавров. Категория монстров должна присутствовать обязательно, даже если мы проводим образовательные, а не психотерапевтические мероприятия. Они, как правило, указывают на детские страхи.

Символы социализации. В эту группу войдут дома, постройки, различные виды транспорта (машины, лодки, катера, самолеты, вертолеты), заборы и другие виды ограничений.

Растительный мир. Достаточно условная группа, здесь вполне подойдут фигуры деревьев, кустарников, цветов из наборов «Зоопарк». Их можно изготовить и собственными руками.

Символические предметы. В эту группу входят рассыпавшие бусы, пуговицы, кристаллы, сломанные бижутерии, ракушки и т.д.

Для проведения психотерапевтической работы рекомендуется устроить «супервижн» - выставить на обозрение все фигурки и предметы. Для проведения психологического или коррекционного воздействия вполне достаточно ограничиться набором фигурок, необходимых для решения психологических, развивающих и коррекционных задач для данного занятия.

Независимо от желания педагога дети, завороженные расставленными фигурками, могут совершенно бессознательно выбирать наиболее понравившиеся и уносить их с

собой. Это одна из насущных проблем. Каждый из педагогов и психологов пытается решить ее по-своему. В частности, затруднить свободный доступ, устроить проверку на выходе и т.д.

Проводя психологические, коррекционные мероприятия в песочнице, мы даем ребенку новую площадку, создаем мотив для получения знаний. Однако работа с песком - искушение для ребенка, в первую очередь за счет интереса и нестандартных ощущений. Именно поэтому необходимо оговорить с детьми общие правила поведения в песочнице. Таким образом, выделяется ритуал входа, выхода.

В эпоху тотального чувственного дефицита, в том числе и тактильного, получив приятные ощущения и заряд положительных эмоций, ребенок будет стремиться повторить опыт, прикладывая к этому усилия - эмоциональные, волевые, когнитивные. Продолжительность ритуала выхода составляет 5-6 мин (в том случае, когда необходимо разложить большое количество игрушек).

Дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и застенчивостью обычно охотно выбирают фигурки и переключают 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 травматическое событие и, возможно, избавиться от связанных с ними переживаний.

Игра с песком предоставляет возможность ребенку избавиться от психологических травм с помощью перенесения на плоскость песочницы страхов, агрессии, фантазий, желаний и формирование ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями.

Если начать развивать эмоциональную сферу в детстве, развивать и тренировать способности предвидеть, брать на себя ответственность и руководить своими действиями, то в зрелом возрасте можно достичь большего согласия и совершенства в управлении самим собой.