

АКТУАЛЬНОСТЬ И ПРОБЛЕМНОСТЬ ВОПРОСА

В современном мире уделяется огромное внимание эмоциональной сфере человека. Негативное влияние стресса на здоровье человека очень велико, напряжение разных систем организма становится причиной многих заболеваний как физических, так и душевных. Л.П. Урванцев в своих статьях пишет о том, что «психические и соматические процессы тесно взаимосвязаны». Психика ребенка более ранима, и сталкиваясь на своем пути с серьезными трудностями в общении с детьми и взрослыми, получает травмирующие переживания. Накопление эмоционального напряжения у ребенка проявляется как в дефектах социально – эмоционально развития, так и в психосоматических проявлениях.

Психологические особенности детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы давно стали предметом психологического анализа (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, И.И. Селецкий и др.). Специалист в области детских и подростковых неврозов А. И. Захаров в своих книгах пишет о том, что значительная часть детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста страдают неврозами. Этот вопрос актуален и в нашем учреждении.



АКТУАЛЬНОСТЬ И ПРОБЛЕМНОСТЬ ВОПРОСА

По результатам диагностики эмоциональной сферы у детей старшего дошкольного возраста (методиками: «Дом – Дерево – Человек» Дж. Бука; «Сказка» Л. Дюсс ; «Цветовой тест» (модификация методики Люшера) Ясюковой Л.А ; методика изучения понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке Г.А. Урунтаевой, Ю.А. Афонькиной) 85% детей имеют те или иные эмоциональные нарушения. В связи с этими данными возникла необходимость оказания психолого-педагогической помощи детям с эмоциональным неблагополучием.

Для коррекции эмоциональных нарушений мы используем увлекательный и эффективный метод - песочная терапия.

Основной целью коррекционной работы - выявление внутренних конфликтов у ребенка через наблюдение за его действиями и высказываниями во время игры, и создание комфортных условий для снижения нервно – психического напряжения.



ИСТОРИЯ МЕТОДА И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

Древние племена чертили защитные круги на земле и создавали различные рисунки на песке. Племена Навахо использовали изображения в церемониях излечения, для предсказаний, изгнания нечистой силы.

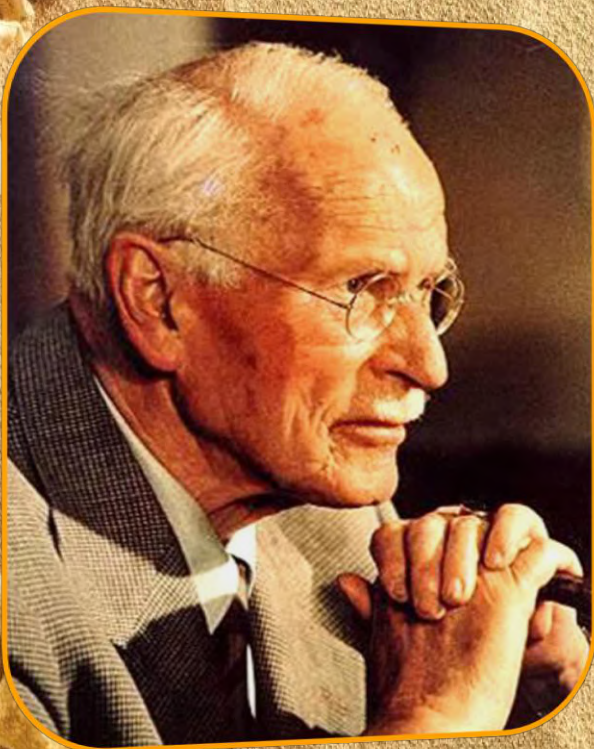


Тибетские монахи издревле и по сей день практикуют создание из разноцветного песка в течение нескольких недель магических кругов – мандал – для достижения совершенства и духовной гармонии.



В Китае, Индии и Японии сосуды с песком размещают около входа в дом. Входящий и выходящий опускает руки в песок, чтобы очиститься от дурных мыслей и опасных чувств. Песок имеет очищающие энергетические свойства.





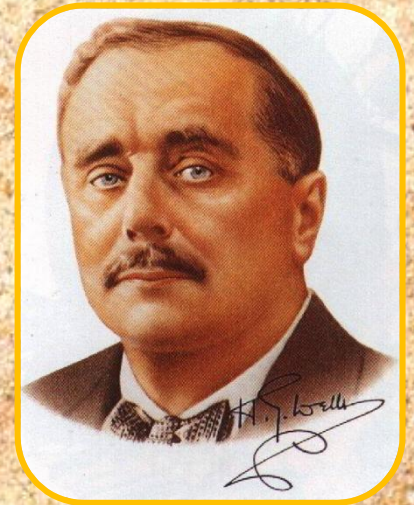
Песочная терапия – одна из разновидностей арт-терапии, которая строится на теории Юнга о том, что каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ в глубине бессознательного.

«Фантазия – мать всех возможностей, где подобно всем психологическим противоположностям, внутренний и внешний миры соединяются вместе».

К. Г. Юнг

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Корни песочной терапии лежат в символической игре детей. Идея создания метода принадлежит *Герберту Уэллсу*.



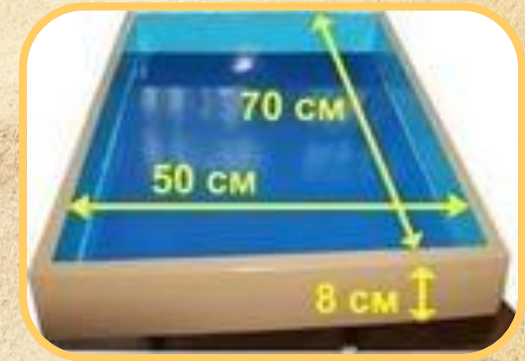
Идею подхватила педиатр и психолог *Маргарет Ловенфельд*, позволившая детям играть с песком в своем кабинете.

В 1950-х годах юнгианский психоаналитик *Дора Калфф*, изучив методику «построения мира» начала разрабатывать юнгианскую «Песочную терапию», ставшую в впоследствии самостоятельным направлением в психотерапии.



ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ – ЕЕ ОСОБЕННОСТИ

Для проведения песочной терапии используется *деревянный поднос* определенного размера, *песок*, *вода* и *коллекция миниатюрных фигурок*. Дно и борта подноса для песка (песочницы) выкрашены в голубой цвет, моделирующий воду и небо.



Коллекция фигурок включает большое количество различных объектов, которые существуют в мире: как реальных, так и мифологических, созданных человеком и природой, как привлекательных, так и уродливых.

Песок — загадочный материал. Он обладает способностью завораживать человека своей податливостью, способностью принимать любые формы: быть сухим, легким и ускользающим или влажным, плотным и пластичным. 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. Добавляя миниатюрные фигурки, игрушки, появляется целый мир, разыгрываются драмы, и ребенок полностью погружается в игру.

КОМУ ПОДХОДИТ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

- Детям с проблемами в коммуникации.
- При возбудимости и гиперактивности.
- При проявлении агрессивности.
- При конфликтном поведении.
- При страхах.
- При решении проблемы адаптации в дошкольном учреждении.
- При неврологических проявлениях, излишней плаксивости, тревожности.
- Детям с нарушениями мелкой моторики.



ПРАВИЛА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Правила работы с песком для ребенка:

☀ Можно брать любые игрушки, из любой категории, лить воду в песок, строить, копать, играть.



Правила для психолога:

- ☀ Больше наблюдать, проявлять активное слушание. Нельзя критиковать, давать оценку, ставить диагноз.
- ☀ Когда уже создана картинка, задаются открытые вопросы ребенку. Находить ресурс совместно с ребенком.
- ☀ Не заставлять ребенка играть, если он не хочет.
- ☀ Ребенку не обязательно рассказывать что получилось.
- ☀ После сессии сфотографировать работу.

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ – ЕЕ ОСОБЕННОСТИ

Противопоказания к использованию песочной терапии:

- Дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).
- Эпилепсия или шизофрения.
- Дети с очень высоким уровнем тревожности.
- Аллергия на пыль и мелкие частицы.
- Легочные заболевания.
- Кожные заболевания и порезы на руках.



ДОСТОИНСТВА И ПРЕИМУЩЕСТВА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

- Позволяет снять контроль сознания;
- Освобождает творческий потенциал и внутренние чувства;
- Обеспечивает непосредственно игру, где нет никакого правильного или неправильного пути;
- Не имеет ограничений для использования с детьми разных возрастов и имеющих разный интеллектуальный статус;
- Возможность перейти из роли пострадавшего в роль созидателя;
- Позволяет проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне.
- Отреагировать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения.
- Способствует изменению отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе.
- Является непосредственно творческим языком для детей и способствует регрессу к прошлому опыту более старших с целью повторного переживания и освобождения.
- Служит дополнением к другим методам психотерапевтической работы (сказкотерапии, изотерапии и др.)



ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В ПЕСОЧНИЦЕ

Количество детей зависит от размера ящика. Вокруг стандартной песочницы могут свободно встать 3-5 дошкольников.

Правила формулирует ритуальный персонаж – ПЕСОЧНАЯ КОРОЛЕВА.

Ритуальный персонаж – хранитель, руководитель некой Песочной страны, через него транслируются правила:

- *«Я долго собирала песчинки и прошу вас беречь их. Давайте стряхивать их с рук и игрушек обратно в песочницу».*
- *«Я люблю, когда в моей песочнице живут дружно и дети и игрушки. Чужие постройки тоже бережем как свои».*
- *« Со стола можно брать каждый раз только одну игрушку или предмет, чтобы всем хватило».*
- *«По окончании работы каждый убирает за собой игрушки и предметы, разглаживает песок: ему ведь тоже надо отдохнуть».*
- *Игрушки, которые здесь собраны, мои друзья, я прошу вас оставлять их со мной, даже если они вам очень понравились, чтобы вы и другие дети тоже могли в них играть».*



ПРАКТИКУМ ПО ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

На занятиях песочной терапии дети учатся понимать эмоциональный мир людей; узнавать, понимать выражения некоторых базовых эмоций, определять негативные и позитивные эмоций. В процессе песочной игры ребенок имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму. Преобразуя ситуацию в песочнице, ребенок получает опыт самостоятельного разрешения трудностей как внутреннего плана, так и внешнего плана. Основным положительным моментом, несомненно, является возможность получить ребенком первый опыт рефлексии (самоанализа). Коррекционные занятия проводятся в разных формах: индивидуальной, групповой.



ОСНОВНЫЕ СТАДИИ ИГРЫ С ПЕСКОМ У ДЕТЕЙ ПО ДЖ. АЛЛАНУ

В процессе проведения песочной терапии выделяют три стадии проживания:

- Стадия хаоса.
- Стадия покоя (дети обычно пропускают).
- Стадия борьбы.
- Стадия порядка. Стадия творчества.



СТАДИИ ХАОСА

Эта стадия отражает эмоциональное смятение и хаос, доминирующие в жизни ребенка. Происходит постепенное отреагирование болезненного эмоционального состояния и освобождение от него. Многократное символическое повторение психотравмирующей ситуации позволяет изменить к ней отношение. Эта стадия может продолжаться от одного до нескольких занятий.

*Пусть Хаос хохочет и пляшет во мне,
Тот хохот пророчит звезду в вышине.
Кто любит стремительность пенной волны,
Тот может увидеть жемчужные сны.*

*Кто в сердце лелеет восторг и беду,
Тот новую выбросит Миру звезду.
Кто любит разорванность пляшущих вод,
Тот знает, как Хаос красиво поет...*

Константин Бальмонт



СТАДИИ БОРЬБЫ

Стадию "борьбы" можно наблюдать у "сложных" детей и подростков. Борьба состоит в противодействии, стремлении исключить (уничтожить). На песочный лист бессознательно переносятся внутренние конфликты: агрессия, обиды, тревога, реальные конфликтные взаимоотношения. Существа в песочнице убивают друг друга, идет схватка, война, тяжелое противоборство. По завершении этой стадии появляются первые признаки уравновешенности (например, герой, который побеждает "силы мрака").



СТАДИИ ГАРМОНИИ

Гармония. Жизнь возвращается в нормальное русло. Восстанавливается порядок и равновесие. В процессе игры драматизация освобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в психике любого ребенка.

Таким образом, данный метод позволяет гармонизировать (упорядочить) внутренний душевный хаос, господствующий в душе ребенка, посредством:

- проработки психотравмирующих ситуаций на символическом уровне;
- отреагирования негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения и игры;
- расширения внутреннего опыта за счет соприкосновения с глубинными уровнями психики и укрепления сознательного "Я";
- изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим моментам и в целом к своей судьбе;
- укрепления (или пробуждения) доверия к миру, развития новых, более продуктивных отношений с ним.



ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СИМВОЛИЧЕСКАЯ ИГРА

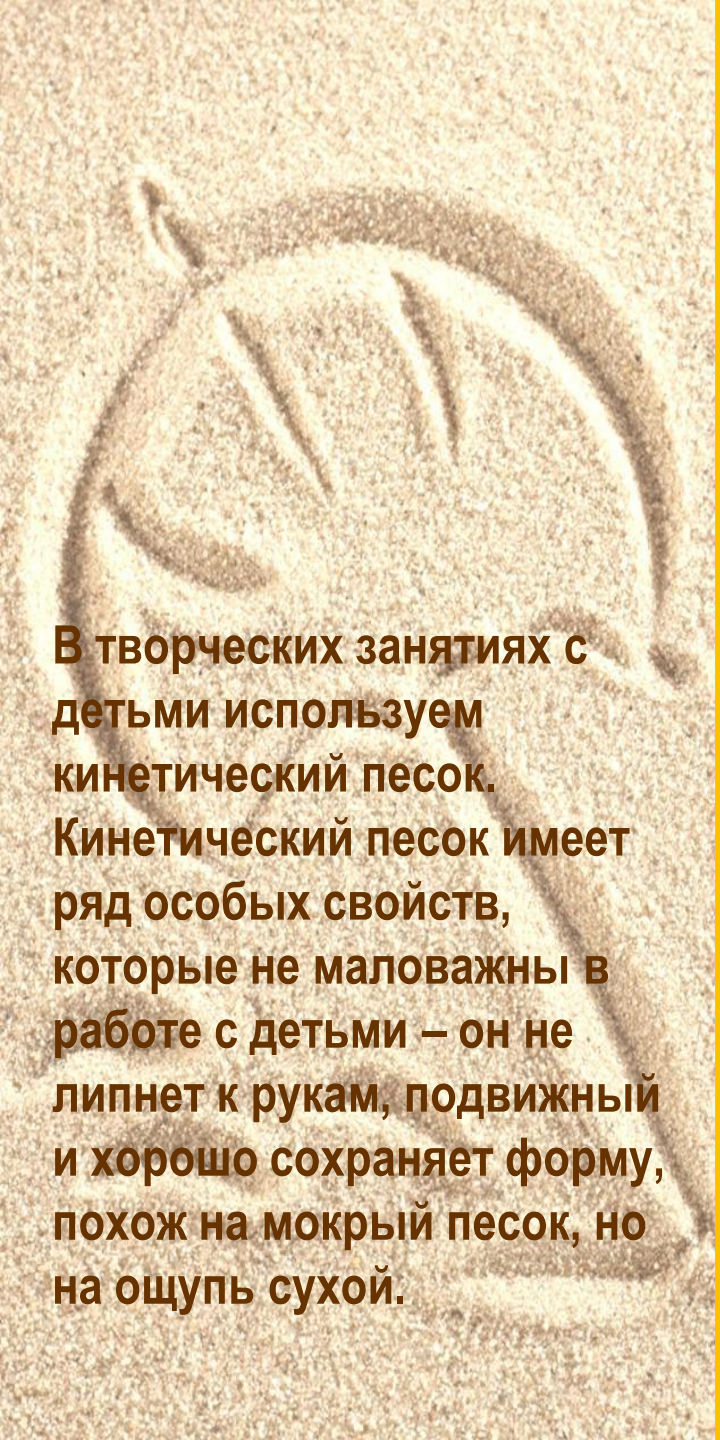


Образы, картины построенные ребенком на песке, могут рассказать о его внутреннем состоянии, конфликтах и противоречиях, больше, чем любые беседы. Строя картину из песка и разыгрывая разные сюжеты, ребенок переносит на «песочный лист» ландшафт внутреннего мира.





Игры с песком активизируют бессознательное ребенка, усиливая понимание и чувство своего внутреннего эмоционального мира, а так же раскрывают механизмы решения проблемы.



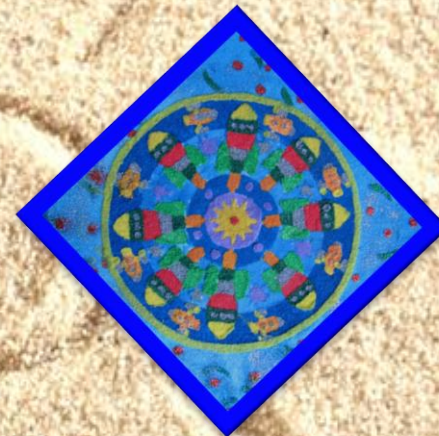
В творческих занятиях с детьми используем кинетический песок. Кинетический песок имеет ряд особых свойств, которые не маловажны в работе с детьми – он не липнет к рукам, подвижный и хорошо сохраняет форму, похож на мокрый песок, но на ощупь сухой.





«МАНДАЛА: волшебный круг творения»

Творческая работа с мандалами помогает ребенку расслабиться, снять стресс и напряжение. Ребенок успокаивается, улучшается состояние его внутреннего мира.



*Человек без улыбки -
Это струны без скрипки,
Это море без чайки,
Это дом без хозяйки,
Это кот без хвоста,
Это хвост без кота.
Улыбайтесь всегда,
И счастливого дня!*

Галина Эль



БЛАГОДАРЮ



за внимание!