

Принцип терапии песком был предложен К.Г. Юнгом, психотерапевтом, основателем аналитической психотерапии. Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим специалисты утверждают, что он поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние. Поэтому игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых.

Песочная терапия может использоваться для диагностических, развивающих и терапевтических целей.

Игра ребенка на песке позволяет определить уровень развития интеллекта, перенести стандартные диагностические методики на "песок" с целью снятия эмоционального напряжения у ребенка в ситуации обследования, а так же изучить особенности поведения детей в свободной игре.

Уже на первом занятии можно узнать очень многое о ребенке:

1. состояние мелкой моторики (ловко, уверенно берет мелкие игрушки или роняет их, не может поставить одно звено дерева на другое и т. п.);
2. уровень познавательного интереса (рассматривает набор игрушек, расспрашивает о незнакомых предметах, делится впечатлениями об уже знакомых игрушках и т. п.);
3. уровень общей осведомленности (как много предметов из набора игрушек ему незнакомы);
4. сформированность понятий и умение обобщать (игрушки на полках разложены по темам);
5. личностные характеристики (темперамент, тревожность, уверенность в себе, агрессивность, сформированность коммуникативных навыков в общении со взрослым, общее эмоциональное состояние).

В течение игры, пока маленький волшебник строит свою сказочную страну, можно выяснить:

1. уровень развития речи (звукопроизношение, грамматический строй речи, лексику), если ребенок говорящий;
2. уровень развития игровой деятельности (игрушки просто набросаны в песочнице, присутствует простой сюжет или развитие сюжета);
3. эмоциональное развитие (как выражает эмоции, их адекватность ситуации, устойчивость);
4. стиль семейных отношений (диалоги между героями);
5. уровень развития психических процессов: произвольная и произвольная память (помнит ли, где стояли игрушки), восприятие формы, цвета, размера;
6. устойчивость и распределение внимания, работоспособность;
7. воображение (сказочный сюжет, его развитие, разнообразие героев и т. п.).

В конце игры педагог может выяснить следующие качества ребенка:

1. уровень развития воли и целеустремленности (убирает ли игрушки по местам, доводит ли дело до конца);

2. уровень развития памяти (где какая игрушка была) и внимания;
3. умение обобщать (способность быстро находить подходящую полку для каждой игрушки), сообразительность;
4. На групповых (2-4 человека) занятиях — уровень сформированное™ коммуникативных навыков.

Игра на песке с фигурками особенно плодотворна в работе с теми детьми, которые никак не могут выразить свои переживания. Дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и застенчивостью обычно охотно выбирают фигурки и переключают на них 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 травматичное событие и, возможно, избавиться от связанных с ним переживаний. Успешным может быть применение этой техники с детьми, переживающими стресс в результате утраты близких людей или разлуки с ними.

В процессе проведения песочной психотерапии выделяют три стадии игры с песком: хаос, борьба и разрешение конфликта.

На стадии "хаоса" ребенок хватается множество игрушек, беспорядочно расставляет их на песочном листе, часто перемешивает их с песком. Подобные действия отражают наличие тревоги, страха, смятения, недостаточно позитивной внутренней динамики. Через "хаос" происходит постепенное "проживание" психоэмоционального состояния и

освобождение от него. Многократное повторение психотравмирующей ситуации позволяет изменять эмоциональное отношение к ней. Стадия "хаоса" может занимать от одного до нескольких занятий. «Можно заметить, как от картины к картине уменьшается количество используемых фигурок и появляется сюжет.

Стадию "борьбы" можно наблюдать у сложных детей. На песочный лист бессознательно переносятся внутренние конфликты: агрессия, обиды, тревога, недомогания, реальные конфликтные взаимоотношения и пр. Существа в песочнице убивают друг друга, идет схватка, война, тяжелое противоборство. Через некоторое время может появиться герой или силы, которые наводят порядок и восстанавливают справедливость.

На стадии "разрешения конфликта" можно наблюдать более благополучные картины: мир, покой, возвращение к естественным занятиям.

Затем, на занятиях, включаются игры на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук.

Как Вы уже знаете, тактильная форма ощущений является наиболее древней для человека. Это ощущения, которые мы получаем через кожу: горячее - холодное, сухое - мокрое, колючее - гладкое, мягкое - твердое и пр. Кинестетические ощущения возникают у нас, когда мы двигаемся. И они помогают нам узнать насколько удобно

мы сидим, лежим, стоим, комфортно ли нам при движении. Тактильно-кинестетические ощущения напрямую связаны с мыслительными операциями, с их помощью познается Мир. Поэтому игровые занятия можно начинать с развития именно этого вида чувствительности.

Обычно используются следующие игры:

- поскользнуть ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.);
- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;
- «пройтись» ладонями по проложенным трассам, оставляя на них свои следы;
- создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшек кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка;
- «пройтись» по песку отдельно каждым пальцем правой и левой руки поочередно (сначала только указательными, затем - средними, безымянными, большими и наконец мизинчиками).

Далее можно группировать пальцы по два, по три, по четыре, по пять. Здесь уже ребенок сможет создать загадочные следы. Как хорошо вместе пофантазировать, отгадать чьи они?

Можно «поиграть» на поверхности песка, как на пианино или клавиатуре компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мягкие движения вверх-вниз. Для сравнения ощущений можно предложить детям проделать те же движения на поверхности стола. Песочницу можно использовать для нахождения определенной буквы, изготовленной из пластмассы и закопанной среди прочих в песке (вариация игры «Волшебный мешочек»). Предварительно ребенку завязывают глаза. Взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние. Наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики, развивается способность детей прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Но самое важное - ребенок получает первый опыт рефлексии, учится понимать себя и других. *Для создания уголка песочной терапии необходимо следующее оборудование:*

- Деревянный ящик с голубыми стенками и дном (символ воды и воздуха),
- Полки с миниатюрными игрушками (размер не более 8 см), отражающими все стороны жизни на Земле.

*Типы предметов, используемых в песочной терапии*

**1. Люди:** должны быть разного возраста и пола. Необходимо также иметь несколько фигурок младенцев, детей, матерей, отцов, бабушек и дедушек. Должны быть представлены разные профессии и виды спорта; герои сказок и мультфильмов

**2. Наземные животные:** эта подгруппа должна включать изображения диких животных - млекопитающих, грызунов, земноводных, пресмыкающихся, червей, обитателей джунглей, равнин, пустынь, горных животных (в том числе

домашних животных различных видов), доисторических животных - таких как динозавры.

3. **Летающие животные:** эта группа включает в себя птиц, обитающих на воде и на суше, диких и домашних, птиц - персонажей мультфильмов, а также насекомых - муравьев, мух, mosкитов, жуков, кузнечиков, пауков и бабочек.

4. **Водные обитатели:** к этой подгруппе относятся всевозможные виды рыб, включая обитающих в тропических широтах, - акулу и рыбу-меч, дельфинов и китов, а также моржи и морские котики, осьминоги, крабы, моллюски, морские коньки.

5. **Жилища и дома с мебелью:** эта подгруппа должна быть представлена характерными для разных народов разнообразными домами. В набор должна входить мебель для кухонь, ванных, спален, гостиных, а также садовая и больничная мебель.

6. **Домашняя утварь и продукты:** горшки и сковородки, тарелки, чашки, блюда, ножи, вилки, ложки, а также разные продукты в достаточном количестве.

7. **Деревья и другие растения:** эта подгруппа должна включать разные виды деревьев, по возможности как можно более достоверно передающие их детали, цветы и т. д. (иногда можно использовать и реальные растения).

8. **Транспортные средства:** эта подгруппа включает разные виды транспорта, предназначенные для перемещения по земле (велосипеды, автомобили, грузовики, танки), воде (лодки, парусные суда, корабли) и воздуху (самолеты, вертолеты, ракеты, парашюты).

9. **Объекты среды обитания человека:** заборы, дорожные знаки и оборудование; мосты, ворота и т. д.

10. **Аксессуары:** ткани, фотографии, шерсть, нити, пуговицы, цепочки, гвозди, шурупы, ювелирные изделия, монеты, портфели.

11. **Естественные природные объекты:** кристаллы и минералы, камни, куски металла и дерева, сухие растения, желуди, семена, ракушки, перья.