Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №8 «Золотая рыбка» г.Валуйки Белгородской области

**Мастер-класс для родителей**

**«Песочная-терапия–один из методов арт-терапии при работе с эмоциями»**

Составила и провёла

педагог-психолог

1 квалификационной категории

Щербинина Т.А.

г.Валуйки

2015

Д. Ушинский говорил: «Наилучшая для малыша та игрушка, которую он может заставить по-разному изменяться; для маленьких детей наилучшая игрушка – это куча песка». Какой большой смысл**кроется**в этой фразе. Читая первую половину этой цитаты, приходят мысли, что этой игрушкой может быть пирамидка, матрешка, конструктор. А это, оказывается – всего лишь песок!

В песок любят играть все дети без исключения, но если правильно организовать это действо, то можно использовать его не только для развития и познания мира, но и для решения психологических проблем у ребенка.

Изучив множество статей, пособий, книг я узнала, что Принцип «терапии песком» был предложен Карлом Густавом Юнгом, основателем аналитической терапии. Быть может, естественная потребность человека  «возиться» с песком и сама его структура подсказали великому Юнгу эту идею. Песок состоит из мельчайших крупинок, только при соединении образующий любимую нами песочную массу. Так песок символизирует жизнь во Вселенной, а отдельные песчинки – людей и других живых существ…  
  
 Песок обладает свойством пропускать воду. Парапсихологи утверждают, что песок поглощает  «негативную» энергию. Взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует его эмоциональное состояние. Наблюдения и опыт показывают, что игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых. Все это делает его прекрасным средством для развития и саморазвития человека.

Каждому человеку, в том числе и ребенку, свойственно развиваться. Но не каждый человек может свои чувства и переживания выразить словом  – вербализоваться. А в песке это можно сделать в игровой форме. Я считаю, что для этого нужно создать условия, и песок является очень хорошим материалом для решения многих проблем.  
  
 Играя в песок, создавая свой мир, свою сказку, ребенок независимо от возраста чувствует себя настоящим волшебником – ибо создает мир подвластный ему, герои играют роли какие он захочет.  
Но маленькие дети еще  плохо рисуют. Бывает, что ребенок расстраивается, что не смог выразить то, что хотел. А в играх с песком все становиться возможным. Проигрывая волнующие ситуации с помощью маленьких фигурок, создавая картину из песка, ребенок освобождается от напряжения и бессознательно находит для себя те ответы, которые ему было сложно получить от взрослых.  
  
Таким образом, детское творчество в песочнице, стиль взаимодействие в процессе создания сказочной страны  – это проекция внутреннего мира.  
  
Что же происходит в бессознательном человека, когда он играет в песок? Оказывается строя картину из песка, человек переносит на песочный «лист» ландшафт внутреннего мира. Разыгрывая на песке разнообразные сказочные сюжеты, ребенок приобретает бесценный опыт разрешения множества жизненный ситуаций. Этот опыт в виде «концентрата» попадает в бессознательное (пока смысл проигранного на песке может не осознаваться.)Наступает момент (срок для каждого индивидуален), когда в поведении ребенка происходят определенные изменения. Это удивительно, но он начинает применять в реальности свой «песочный» опыт!

**Песочная терапия**(sandplay) – это терапия игрой, увлекательный, творческий и в то же время исцеляющий процесс. Психолог предлагает ребенку поднос с песком, воду и множество различных объектов и материалов для строительства песочного мира (например, домики, деревья, фигурки животных, кукол). На песке можно создавать причудливые картины, ландшафты, бесконечно изменять и перестраивать их согласно своему желанию. Таким образом, в процессе работы с песком малыш с психологической проблемой из «пострадавшего» или пассивного наблюдателя постепенно превращается в творца, строителя своей жизни.

* С детьми 3–3,5 лет уже можно заниматься песочной терапией, но это будут различные организованные развивающие игры с песком либо работа с группой.
* Для детей 6–7 лет характерно проигрывание на песке волнующих проблем и самостоятельное их разрешение, с ними можно заниматься воссозданием сказки или любимого сюжета на песке, психокоррекцией.
* С 11–12 лет возможна глубинная психотерапия с реконструкцией песочных миров.

## Диагностика психологических проблем

### Анализируем события, сюжет, чувства и высказывания ребенка в процессе постройки песочного мира и наблюдения за ним, диалогов между персонажами.

* Ведутся беспрестанные баталии, песочный мир на грани разрушения – признак внутренних неразрешимых конфликтов.
* Агрессия, направленная наконкретный персонаж, – желание саморазрушения и наказания себя, противостояние армий – агрессия, направленная на других.
* Внутрисемейные конфликты – конфликты между персонажами, отражающими реальных членов семьи.
* Волшебные предметы, артефакты в песочнице – потенциальные возможности.

### Анализируем символическое значение фигур, выбранных ребенком, их расположение в песочнице. Символическое значение строго индивидуально, поэтому надо исходить из ассоциаций ребенка.

Для удобства можно пользоваться словарем значений символов. Например, словарем, приведенным в книге Н. Сакович «Технология игры в песок. Игры на мосту».

Первая выбранная фигурка – это символическое «Я» ребенка, второй объект – символ самого важного в жизни (значимый взрослый, желания и чувства);

Закапываемая фигурка – символ либо неосознаваемого, либо вытесняемого в бессознательное. Например, ребенок закапывает фигурку собаки. Возможно, присутствует страх перед этим животным.

## Что дает песочная терапия?

* Открывает творческий потенциал ребенка, вызывает желание экспериментировать, стимулирует познавательную активность.
* «Вскрывает» глубинные чувства, помогает пережить травмирующий опыт в безопасности, встретиться со страхами повторно и справиться с ними. Например, мама чрезмерно опекает дочку, не дает ей свободы. Ребенок не проговаривает своих желаний. Но в песочнице свою фигурку помещает в клетку, ограждая ее забором со всех сторон, или в ямку. Это ее чувства в данный момент.
* Развивает тактильную чувствительность, внимание, память, мышление, речь и моторику.
* Обучает навыкам общения и сюжетно-ролевой игры.
* «Заземляет» негативную энергию, снимает напряжение, тревогу, способствует релаксации.
* Ребенок получает первый опыт в игре, который он потом переносит в свою реальную жизнь.
* Песочный мир подчиняется воле и желаниям ребенка, снимаются родительские запреты.

### Песочная терапия больше всего показана детям со *следующими проблемами*:

* глубокие психологические и родовые травмы (например, развод родителей, смерть одного из близких, насилие, внутриутробное кислородное голодание, затяжные роды), неврозы различного происхождения, психосоматика (астма, энурез, заикание, эмоциональные расстройства);
* агрессия, тревожность, страхи, гиперактивность, поведенческие нарушения (капризы, истерики, необъяснимые реакции);
* проблемы во взаимоотношениях ребенка и родителей, сверстников.

## Песок и песочницы

Песочной терапией можно заниматься круглогодично, так как поднос с песком не займет много места, его можно разместить в квартире, взять с собой на дачу.

### Выбор песочницы

* Многие специалисты используют разные по цвету и форме песочницы, выбор которых напрямую связан с решением поставленных психологических задач.
* Например, для работы с агрессией и травмами психотерапевты предлагают пользоваться треугольной песочницей красного цвета. Для сосредоточения на собственной личности («центрирование») используют подносы круглой или квадратной формы. Классической является деревянная прямоугольная песочница 70х50х8 см с крышкой. Внутренняя поверхность имеет светло-голубой цвет, который при работе символизирует воду и небо. Ребенку на выбор предлагаются две песочницы:
* одна с мокрым, другая с сухим песком, а также цветной песок различной структуры. Песок должен занимать 1/3 объема песочницы.
* В домашних условиях для игр подойдут пластиковые емкости, контейнер или тазик голубого или светло-синего цвета (желательная высота бортика – 10 см). Лоток из зоомагазина 25х35 см голубого или синего цвета можно использовать для индивидуальных занятий.

### Подготовка песка

Подойдет мелкий речной песок. Песок необходимо просеять через решето, промыть, а затем прокалить в духовке при температуре 65–80˚. Не перегрейте песок, он может стать хрупким!

### Дополнительные материалы

Потребуются лопатка, кувшин с водой и коллекция фигурок (животные, люди), растения, строения, транспорт, природные и художественные материалы. Высота фигурок 5–10 см. Получившиеся миры можно фиксировать с помощью фотоаппарата.

### Рабочее место

Песочницу хорошо располагать в углу, свободном от мебели, либо в центре комнаты. Важно мнение ребенка: поставьте песочницу там, где он чувствует себя комфортно и спокойно. Стол, на котором стоит песочница, надо укрыть клеенкой, должно оставаться пространство для емкости с водой и фигурок, выбранных ребенком. Работают и сидя, и стоя, поэтому удобна высота стола до талии ребенка. Мини-игрушки (высота 5–10 см) можно хранить в выдвижных ящиках стола, на неглубоких стеллажах.   
**В процессе работы:**

* соблюдайте тишину, не мешайте ребенку создавать картину;
* прислушивайтесь к чувствам малыша, он должен ощущать безопасность пространства;
* наблюдайте за процессом, не вторгайтесь в мир малыша без его согласия, не торопите его, не задавайте ему вопросов.

## Как играют дети?

* Если для взрослого важно обдумывание и проговаривание своих построек в песке, то для ребенка гораздо важнее сам процесс игры.  
  Сухой песок течет и изменяется, а мокрый удерживает форму. Что предпочитает ребенок, то и является для него самым нужным в данный момент. Одни дети предпочитают только мокрый песок, другие – сухой, работают быстро или медленно, используют много или мало фигур.
* Категорический отказ от мокрого песка, как и злоупотребление водой в песочнице, создание «чавкающей массы», может говорить о том, что существует сильный запрет родителей «не пачкаться», возможно, ребенок боится быть наказанным. Ему важно побыть грязным, получить на это разрешение.
* При строительстве в песке нет правильного или неправильного развития событий. Чтобы сделать мир трехмерным, можно закрепить на краю песочницы проволочку с крючком и подвешивать на него «солнце» или «луну», «птицу». Еще больший эффект от песочной терапии достигается, если включить музыку для релаксации.

### Песочный психотерапевт Джон Аллан условно выделяет у детей следующие стадии игры с песком.

* **«Хаос»**Все возможные фигурки оказываются в песочнице, между ними нет связей – полный хаос. Это отражение эмоционального смятения, тревоги и страхов, переполняющих жизнь ребенка. Стадия может продолжаться несколько занятий.
* **«Борьба»** Появляются силы добра и зла, тема противостояния (люди и пришельцы и т. д.). Нельзя опережать события, помогая разрешить ситуацию с помощью доброго помощника. Внутренний конфликт должен быть «отвоеван» в собственном темпе. Как только наступает перемирие, даруется жизнь и свобода, наступает следующая стадия.
* **«Исход»**Стадия гармонии и равноправия между фигурами, гармоничные связи между объектами, множество зелени и плодов, животные расставлены по парам. Логическая завершающая стадия – часто в песочнице появляется круг, квадрат или треугольник, составленный из фигур, что знаменует окончание и цельность процесса.

## Практическая часть:

* **Тематический мир**  
  Здесь можно проработать актуальную проблему. Например, построй мир «Мой детский сад», «Моя семья » и т. д. Между фигурами можно вести диалоги, проигрывать мини спектакли жизненных событий.
* **«Песочный дождик»**  
  Ребенок медленно, а потом быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь. Затем с закрытыми глазами ребенок кладет ладонь на песок, а взрослый сыплет песок на один из пальчиков. Ребенок должен угадать, на какой именно. Игра способствует регуляции мышечного напряжения.
* **«Необыкновенные следы»**  
  Имитируйте вместе с ребенком следы которые оставляют разные животные: змейка, котенок. Игра способствует развитию воображения, стимулирует тактильную чувствительность.
* **Рисование**  
  Рисуйте палочкой на поверхности влажного песка. Можно использовать цветной песок для рисования на обычном, работайте только руками.
* **Узоры**  
  Выкладывание с помощью камушков, ракушек, пуговиц. Повторение последовательности самостоятельно. Продолжить узор взрослого, уже нарисованный на песке. Изучение простых геометрических форм и их изображение.
* **Погружение рук в песок**  
  Погружение под руководством взрослого всей кисти в песок, а затем осторожное раскапывание каждого пальца взрослым. Просят фиксировать, если копатель дотронулся до руки. Игра на повышение тактильных ощущений и на преодоление страхов.  
    
  Источник:<http://www.krokha.ru/rebenok-ot-trekh-do-pyati/vospitanie/razvitie-rebenka-i-ustranenie-psikhologicheskikh-problem?page=5>

«Технология игры в песок. Игры на мосту». Н. Сакович