|  |
| --- |
| **«**[**Применение песочной терапии в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья**](http://doshkolnik.ru/psihologiya/17198-primenenie-pesochnoiy-terapii-v-rabote-s-detmi-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya.html)**»**  Учитель – дефектолог: Буланова О.В. |

|  |
| --- |
| **Применение песочной терапии в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья**  Игры на песке одна из форм естественной деятельности ребёнка. Поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в развивающих и обучающих, коррекционных целях. Строя фигурки из песка с использованием символов, придумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребёнка с ограниченными возможностями здоровья *(ОВЗ)* форме передаём ему наши знания и жизненный опыт, события и законы окружающего мира.   Терапевтический эффект игры с песком впервые был замечен швейцарским психологом и философом Карлом Густавом Юнгом. Важнейшее психотерапевтическое свойство песка — возможность изменения сюжета, событий, взаимоотношений. Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, ребенку предоставляется возможность изменения дискомфортной для него ситуации. Он учится самостоятельно преодолевать трудности. Игра с песком — это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное — он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо.  Процесс игры в песочной терапии помогает двигаться от ощущения зависимости от сложившейся ситуации к тому, чтобы стать создателем ситуации. Кроме того, песок поглощает негативную энергию. Метод песочной терапии можно использовать в работе с детьми, начиная с 3-х летнего возраста. Коррекция эмоциональной сферы посредством этого метода позволяет решать ряд проблем, возникающих у детей с ОВЗ.  В частности, песочная терапия позволяет работать с агрессивными, неуверенными, застенчивыми детьми; с детьми, испытывающие проблемы стыда, вины, лжи, трудности принятия своих чувств. Кроме того, песочная терапия объединяет массу упражнений, направленных на общую релаксацию, снятие двигательных стереотипов и судорожных движений. В процессе песочной игры ребёнок имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов, и пережитое не развивается в психическую травму. Задачи песочной терапии согласуются с внутренним стремлением ребёнка к самоактуализации.  В своей системе эти упражнения обладают колоссальным значением для развития психики ребенка. Во-первых, они стабилизируют эмоциональное состояние детей. Во-вторых, наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук, учат ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, помогают ребёнку чувствовать себя защищённым, в комфортной для него среде.  Так закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребёнка с ОВЗ. Важно, что проективные игры на песке открывают потенциальные возможности ребенка с ОВЗ, развивая его творческий потенциал и фантазию.  Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева предлагает различные виды игр на песке:  Познавательные игры: игры на знакомство с окружающим миром, географические игры; фантастические и исторические, игры-экскурсии по городу.  Проективные игры: проективные можно проводить индивидуально и в группе, с их помощью осуществляется психологическая диагностика, коррекция и развитие ребёнка. Ребёнок выбирает игрушки и строит свой мир, свою сказку.  Игры с песком в группе в основном на развитие коммуникативных навыков: умения гармонично и эффективно общаться друг с другом, взаимодействовать. Группа может состоять из 2-х, 3-х человек, и более, в зависимости от размера песочницы.  Перед тем, как начать играть с песком, необходимо проговорить с детьми правила игры в песочнице. В этом поможет стихотворение Т.М. Грабенко:  Вредных нет детей в стране — Ведь не место им в песке! Здесь нельзя кусаться, драться И в глаза песком кидаться!  Стран чужих не разорять! Песок — мирная страна. Можно строить и чудить, Можно много сотворить:  Горы, реки и моря, Чтобы жизнь вокруг была. Дети, поняли меня? Или надо повторить?!  Чтоб запомнить и дружить!  Начало занятий с песком. Положите ладони на песок и расскажите ребенку о своих ощущениях: ***«Мне приятно. Я чувствую тепло (прохладу) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты?»*** Пусть ребенок попробует сам рассказать о том, что он чувствует. Сделайте отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней, создавая узоры *(солнышко, цветок, и т.д.)*; ***«пройдитесь»*** по песку каждым пальчиком поочередно.  Примеры некоторых упражнений  1. ***«Чувствительные ладошки»*** *(по Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой)*   * Положите ладоши на песок, закройте глазки, почувствуйте, какой он. * Откройте глазки, расскажите, что вы чувствовали *(ответы детей)*. * Сделайте то же самое, повернув ладошки другой стороной. Расскажите о своих ощущениях.   2. Скользить по поверхности песка как змейка или как машина.  3. Пройтись ладошками, как слон, как маленький слонёнок, как быстрый зайчик.  4. Оставить отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней.  5. Создать узоры и рисунки — солнышко, бабочка, буква А или целое слово.  6. ***«Пройтись»*** каждым пальчиком правой и левой руки поочередно.  7. Просеять песок сквозь пальцы или щепоткой высеять дорожку из контрастного по фактуре песка.  8. Разложить на песке в особой логической очерёдности разные по структуре и размеру камни и природные материалы.  9. Провести фигурку по песочным дорожкам-лабиринтам.  10. Посчитать камешки и решить на песке математическую задачку.  11. Выложить фишками геометрическую фигуру.  12. Просеять песок через сито, нарисовать узор кисточкой или палочкой, просеять песок через систему воронок и т.д.  13. Можно ***«поиграть»*** на поверхности песка, как на пианино или клавиатуре компьютера.  14. Песочницу можно использовать для нахождения животных, предметов, определенной буквы, изготовленной из пластмассы и закопанной среди прочих в песке *(вариация игры****«Волшебный мешочек»****)*.  15. Лепить буквы из песка, сгребая его ребрами ладоней.  16. Превращать буквы ***«Л»*** в ***«А»***, ***«Ч»*** в ***«Т»***, ***«О»*** в ***«Я»*** и т.д.  17. Найди спрятанные в песке буквы и составь из них слоги, слово.  Можно писать слова на песке печатными и письменными буквами, сначала пальчиком, потом палочкой, держа ее как ручку. Песок позволяет дольше сохранить работоспособность ребенка. Ошибки на песке исправить проще, чем на бумаге. Это дает возможность ребенку ощущать себя успешным.  18. Игра ***«Мой город»***. Логопед дает задание выбрать фигурки, в названии которых есть заданный звук, и построить город, используя эти фигурки. Потом можно составить устный рассказ об этом городе и его жителях.  19. ***«Чей это след?»***. На влажном песке легко остаются следы от ладошки или ступни от обуви или колёс игрушечной машинки. Пусть ребенок, попробует отгадать, где чей отпечаток?  20. Песочная аппликация. Клеем нанесите на картон рисунок и посыпьте песком. Стряхните лишнее, и у вас получится замечательная картина. Песок можно покрасить красками и высушить.  21. ***«Археология»***. Закопайте игрушку *(ребёнок не знает, какую)*. В ходе раскопок, по открывающимся частям ребёнок должен догадаться, что спрятано. Закопайте 2 – 3 предмета. Пусть он раскопает один из них и на ощупь попробует определить, что это.  22. ***«Дорожки из песка»***. Покажите ребёнку как набрать в горсть сухой песок и медленно высыпать его, создавая различные формы, например дорожки *(к домику зайчика или медвежонка)*.  23. Закапывать и откапывать можно буквы, цифры, геометрические фигуры – так ребёнку будет проще их запомнить.  24. Игра ***«Назови звук»*** *(по Н.В. Дуровой)*. Психолог предлагает детям вырыть в песке небольшие лунки для мячика. Затем он подталкивает мячик в лунку ребёнка и называет слово, интонационно выделяя согласный звук. Ребёнок называет выделенный звук и перекатывает мяч обратно в лунку педагога. Затем задание даётся другому ребёнку и т.д. Слова: с-с-сом, су-м-м-мка, за-р-р-ря, ку-с-с-сок, сту-л-л-л, ру-ч-ч-чка, кра-н-н-н, шар-ф-ф-ф, кры-ш-ш-шка, д-д-дом.  25. Игра ***«Найди друга»*** *(по Н.В. Дуровой)*. Психолог достаёт из коробки картинки *(бабочка, корова, лягушка, петух, медведь)* и раздаёт их детям.  - Сделайте домики для этих животных, скоро к ним в гости придут их братья. *(Дети выполняют.)* Затем педагог достаёт из коробки следующие картинки *(белка, кит, павлин, лошадь, мышка)*.  - Как же нам узнать, где, чей братец? Для этого давайте произнесём названия животных и выделим первый звук в этих словах. — кит — *[к"]* – он пойдёт в гости к корове, первый звук в этом слове *[к]*; *[к]* и *[к"]* – братцы.  Дети по очереди называют тех, кто изображён на картинках, выделяют первый звук и подбирают пару. Вывод: Чем различаются данные пары звуков? *(Твёрдые – мягкие)*.  26. Упражнение ***«Песочный дождик»*** *(по Н. Кузуб)* Педагог медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, затем на ладонь. Дети повторяют. Затем дети закрывают глазки по очереди, кладут на песок ладонь с расставленными пальцами, взрослы сыплет песок на какой-либо палец, а ребёнок называет этот палец.  27. Игра ***«Кто это был?»*** *(по Р.Г. Голубевой)*. Психолог достаёт из коробки игрушки: корова, тигр, пчела, змея, ёж. Каждой из них присваивается определённое звучание: корова – мычит ***«м-м-м»***, тигр – рычит ***«р-р-р»***, пчела – жужжит ***«ж-ж-ж»***, змея – шипит ***«ш-ш-ш»***, ёж – фырчит ***«ф-ф-ф»***. Педагог длительно произносит какой-либо звук и предлагает детям определить, кто это был. Тот, кто правильно называет животное, получает эту игрушку.  28. Игра ***«Эхо»***. Педагог произносит слоги, а дети повторяют их по очереди, при этом за каждое правильно выполненное повторение ребёнку предлагается взять любую игрушку для последующей игры в песке  - та-ка-па — па-ка-та — га-ба-да — по-бо-по — пу-бу-пу.  С выбранными игрушками дети играют в песочные прятки: один ребёнок закрывает глаза, а остальные прячут его игрушки в песок.  29. Упражнение ***«Необыкновенные следы»***.  ***«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»****)*.  **Закончить игры с песком можно тоже стихами:**  В ладошки наши посмотри — Мудрее стали ведь они! Спасибо, милый наш песок, Ты всем нам подрасти *(поумнеть)* помог!  Использование песочной терапии дает положительные результаты:   * у детей значительно возрастает интерес к занятиям; * ребёнок с ОВЗ чувствуют себя более успешными; * на занятиях нет места монотонности и скуке; * ребёнок расширяет круг предметно-игровых действий; * на занятиях повышается уровень социально-бытового ориентирования детей с ОВЗ.   В классической песочной терапии происходит ***«круговорот»*** переносов в природе. Сначала внутреннюю реальность переносят на песок. Затем опыт переносится во внутренний мир, в бессознательный слой. Затем в виде некоторых моделей переносится в реальную жизнь. В индивидуальной работе педагог-психолог никогда ничего не вносит в песочницу, ничего не изменяет. Когда в процессе анализа нужно, с разрешения ребёнка можно брать предмет, смотреть, но не менять. ***«Создает»*** песочницу и ***«разбирает»*** ее сам ребёнок. Во время работы особое внимание обратить на то, какую фигурку выбрал первой – идентификация с собой, со своим ***«я»***.  Общие условия организации песочной терапии  В качестве песочницы используется большой ящик. Традиционный его размер в сантиметрах 50 х 70 х 8 см. Считается, что такой размер песочницы соответствует объему поля зрительного восприятия.  Цвет. Традиционная песочница сочетает естественный цвет дерева, голубой и жёлтый цвет. Таким образом, дно символизирует воду, а борта – небо, солнце.  Для организации игр с песком необходим большой набор миниатюрных предметов и игрушек, в совокупности символизирующих мир. В классической песочной терапии существует следующая классификация предметов, используемых в процессе создания песочных картин:   * люди, разнообразные по полу, возрасту, культурной и национальной принадлежности, профессиям, эпохе *(от первобытных до современных,)* позы должны быть как динамические, так и статические; * наземные животные *(домашние, дикие, доисторические)*; * летающие животные *(дикие, домашние, доисторические)*; * обитатели водного мира *(разнообразные рыбы, млекопитающие, моллюски, крабы)*; * жилища с мебелью *(дома, дворцы, замки, другие постройки, мебель различных эпох, культур и назначения)*; * домашняя утварь *(посуда, предметы обихода, убранства стола)*; * деревья и другие растения *(цветы, трава, кустарники, зелень и пр.)*; * объекты небесного пространства *(солнце, луна, звезды, радуга, облака)*; * транспортные средства *(наземный, водный, воздушный транспорт гражданского и военного назначения, фантастические транспортные средства)*; * объекты среды обитания человека *(заборы, изгороди, мосты, ворота, дорожные знаки)*; * объекты ландшафта и естественной активности Земли *(вулканы, горы)*; * аксессуары *(бусы, маски, ткани, пуговицы, пряжки, ювелирные изделия и пр.)*; * естественные природные предметы *(кристаллы, камни, раковины, куски дерева, металла, семена, перья, отполированные водой стеклышки и пр.)*; * фантастические предметы и персонажи мультфильмов, фэнтези, фигурки-оборотни;   Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребёнка с ОВЗ, специфическими задачами и её продолжительностью. Песочная терапия может применяться со следующими целями: с целью диагностики, с целью оказания первичной психологической помощи; в процессе краткосрочной психотерапии; в процессе долгосрочного психотерапевтического воздействия. Итак, песочная терапия зарекомендовала себя как один из результативных нетрадиционных методов в коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ. |