

Кожина Анастасия Леонидовна

Педагог-психолог

МБДОУ №69 «Дюймовочка»

Г. Северодвинск

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

С первых минут жизнь каждого человека вплетена в ткань межличностных отношений. Человек не может жить без общения с другими людьми, он никогда не станет человеком, если рядом не будет другого человека – источника внимания и поддержки, партнера по игре и труду, носителя знаний об окружающем мире и способах его познания. Развитие и дифференциация межличностной коммуникации являются необходимым условием полноценной жизни человека. Развитие личности происходит по двум направлениям: социализации (присвоение общественного опыта) и индивидуализации (развитие самостоятельности в принятии решений и в организации своей деятельности). Именно на гармонизацию этих двух линий развития ребенка и направлено образование, реализующее лично-ориентированный подход. Современная ситуация в дошкольном образовании объективно является непростой. Неуклонно растет число сочетанных отклонений в развитии детей. Наряду со сложными аномалиями органического происхождения, заметен рост и психогенных нарушений, проявляющихся в аутизации, агрессивности, нарушениях поведения и деятельности, тревожно – фобических расстройствах, искажениях процессов социализации. Фактически в профессиональной психологической помощи нуждаются не только дети, посещающие специальные образовательные учреждения, но и значительное количество детей, находящихся в дошкольных образовательных учреждениях общеразвивающего вида.

В процессе роста ребенка происходят изменения в его эмоциональной сфере. Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими, развивается способность осознать и контролировать свои эмоции. Но сама по

себе эмоциональная, личностная сфера не может развиваться. Ее необходимо развивать. Современная отечественная педагогика в своей практике использует достаточно часто понятия «эмоциональный комфорт детей», «социальная компетентность», «психогимнастика». Рост эмоционально – психического напряжения среди взрослых приводит к распространению невротических явлений среди детей. Проблема состоит еще и в том, что дети легко применяют образы агрессивного поведения взрослых, повсеместно демонстрируя их в группах ДОУ. В связи с этим встает задача развития умения детей жить в обществе сверстников и взрослых, уметь отзываться на чужие переживания, т.е. стать социально – эмоционально компетентным. По мнению А.М. Запорожца, эмоциональное развитие дошкольника является одним из важнейших условий его воспитания. Подчеркивая важность эмоциональных переживаний дошкольника при взаимодействии с социумом для его личностного становления, он акцентировал внимание на том, что раннее неблагополучие эффективных отношений с близкими взрослыми и сверстниками создает опасность нарушения последующего формирования личности. Л.А. Абрамян признавал тот факт, что внутреннее эмоциональное отношение ребенка и окружающей действительности «вырастает» из его практического взаимодействия с этой действительностью. Этот сложный процесс может составлять содержание развития социальной направленности потребностей и мотивов в старшем дошкольном возрасте. Именно с этой точки зрения возможна взаимосвязь эмоционального, социального и нравственного развития дошкольников. Одной из важнейших сфер, характеризующих продвижение ребенка, является его социальное развитие, в основе которого лежит двусторонний процесс усвоения норм и правил: с одной стороны ребенку необходимо усвоить нормы и правила по отношению к предметному миру, а с другой – нормы и правила общения с другими людьми. Этот процесс сопровождается эмоциональными переживаниями, отражающимися в поведении ребенка. Но под воздействием целого ряда негативных факторов (нарушение детско-родительских

отношений, неблагоприятный психологический климат и др. патологические факторы) у ребенка формируются признаки социально-эмоционального неблагополучия. Устойчивые отрицательные эмоциональные состояния оказывают регрессирующее воздействие на процесс онтогенеза.

Условно эмоциональные нарушения можно разделить на две подгруппы. В основе этого деления лежат те сферы, в которых проявляется социально – эмоциональное неблагополучие: с одной стороны, во взаимоотношениях с другими людьми, с другой – в особенностях внутреннего мира ребенка. Данная классификация является очень условной, так как внутреннее неблагополучие ребенка непосредственно влияет на его поведение и общение с окружающими. Формирование у детей старшего дошкольного возраста умения преодолевать свое неблагополучие происходит в деятельности, в непосредственном общении с взрослыми и сверстниками.

Актуальность данной проблемы ещё в том, что современные дети стали меньше общаться не только со взрослыми, но и друг с другом. Ни для кого не секрет, что лучший друг для современного ребёнка – телевизор и компьютер. Сегодня дети стали менее отзывчивы к чувствам и переживаниям других людей. Они не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции, а это приводит к импульсивности поведения. Поэтому сегодня так важна и актуальна работа, направленная на развитие социально – эмоциональной сферы личности ребёнка.

В настоящее время значительно возрос интерес специалистов – педагогов, психологов, логопедов – к специально организованным занятиям с детьми с использованием песочницы. И это не случайно, ведь игра с песком как процесс развития самосознания ребёнка и его спонтанной «самотерапии» известна с древних времён. Действительно, взаимодействуя с песком, ребёнок проявляет чудеса фантазии. Чаще всего он сам готов разрушить созданное, чтобы на прежнем месте с ещё большим энтузиазмом приступить к новому строительству. Один сюжет жизни завершается, уступая место следующему. Многократно проживая эту тайну, человек достигает состояния

равновесия, в его внутреннем пространстве существенно уменьшается доля тревоги и страха. Естественно, такой терапевтический эффект игры с песком не мог долго оставаться незамеченным психотерапевтами. Швейцарский психолог и философ Карл Густав Юнг открыл песок для научного осмысления в контексте психотерапевтической помощи взрослым и детям. Созданный ученицей и последовательницей Юнга Дорой Калфф метод «sand play» (песочная терапия) долгое время существовал исключительно в юнгианской парадигме. Построенные клиентом песочные композиции не интерпретировались, ибо процесс создания картин из песка стимулировал фантазии клиента, что в свою очередь позволяло обнаружить скрытые части «я», понять существо и особенности переживаний клиента. В песочных картинах есть ещё один важнейший психотерапевтический ресурс – возможность созидательного изменения формы, сюжета, событий, взаимоотношений. Именно эта идея лежит в основе сказкотерапевтического подхода к работе с песочницей. Ребёнок, играющий в песочнице с миниатюрными фигурками, рисующий на цветном экране песочницы разные образы, представляется Волшебником, который вступает во взаимодействие с природными и социальными силами. Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, ребёнку предоставляется возможность творческого изменения дискомфорта для него ситуации, негативного состояния. Преобразуя ситуацию в песочнице, ребёнок получает опыт самостоятельного разрешения трудностей как внутреннего, так и внешнего плана – в этом и проявляется его сила Волшебника. Накопленный опыт самостоятельных конструктивных изменений ребёнок переносит в реальную повседневную жизнь. Не будем забывать и о мощных ресурсах песочницы для коррекционно-развивающей и образовательной работы с ребёнком. Именно в песочнице создаётся дополнительный акцент на тактильную чувствительность, развивается «мануальный интеллект» ребёнка.

Поэтому перенос традиционных обучающих и развивающих заданий в песочницу даёт дополнительный эффект. С одной стороны, существенно

повышается мотивация ребёнка к занятиям. С другой стороны, более интенсивно и гармонично происходит развитие познавательных процессов. А если учесть, что песок обладает замечательным свойством «заземлять» негативную психическую энергию, то в процессе образовательной работы происходит и гармонизация психоэмоционального состояния ребёнка. Иными словами, использование песочницы в педагогической практике даёт комплексный образовательно-терапевтический эффект.

Как же должен вести себя специалист, практикующий работу с песком? Должен ли он быть «доброй мамой», создающей ребёнку комфортные условия для игры? Или он является молчаливым свидетелем песочных спектаклей? Или он соавтор песочной картины? Чтобы ответить на эти вопросы. Нужно понять важную особенность песочной терапии. Дело в том, что на песочном «листе» перед педагогом раскрывается внутренний мир ребёнка. Этот мир становится реально осязаемым. Особо актуален древний принцип «не навреди». Здесь для специалиста действуют три правила:

Присоединение к ребёнку.

Песочная картина, создаваемая ребёнком, содержит богатую информацию о его внутреннем мире и актуальном состоянии. Понять ребёнка и его проблемы, почувствовав ритм песочной картины, ощутив неповторимый образный строй картины – всё это входит в понятие присоединения.

Искренняя заинтересованность, заинтригованность событиями и сюжетами, разворачивающимися в песочнице.

Строгое следование профессиональной и общечеловеческой этике. Педагог не может в присутствии ребёнка без спроса изымать фигурки из песочницы, перестраивать картину или высказывать оценочное суждение.

Как известно, дети с удовольствием играют в песок, потому что такие игры насыщены разными эмоциями: восторгом, удивлением, волнением, радостью. Это даёт возможность использовать игры с песком для развития, обогащения эмоционального опыта ребёнка, для профилактики и коррекции

его психических состояний. Кроме этого песок обладает способностью «заземлять» негативную психическую энергию. Наблюдения показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, и это делает его прекрасным средством для развития и саморазвития ребёнка.

Песок поглощает и негативную энергию человека, стабилизирует его эмоциональное состояние. Игры в песочнице – одна из форм естественной деятельности ребёнка. Поэтому целесообразно использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Играя в песок вместе с ребёнком, мы передаём в органичной для него форме знания и жизненный опыт, события и законы окружающего мира. Многие психологи видят в отдельных песчинках символическое отражение автономности человека, а в песочной массе – воплощение жизни во Вселенной.

Цели занятий с песком – коррекция и развитие коммуникативных навыков ребёнка, его эмоционально-волевой и когнитивной сфер, а также сенсорики.

В ходе занятий выяснилось, что действия детей с песком можно условно разделить на 3 типа:

1) совершение определённых манипуляций с песочной поверхностью, чаще это кинетический песок (дети заполняют песком формочки, рисуют на песчаной поверхности, делают отпечатки, собирают песок в комочки и создают горки);

2) проникновение в толщину песка, рытье ямок и тоннелей, прятанье в песок предметов с их последующим извлечением;

3) организация сюжетов, создание композиции.

При создании песочных композиций песочница позволяет использовать 3 формы художественного творчества: скульптуру, рисунок и отпечатки на песке, а также работу с предметами. При помощи разных инструментов и рук на песке дети создают рисунки и отпечатки. Естественные природные объекты и миниатюрные фигурки ребёнок использует по своему

усмотрению. Работа с песочницей позволяет создавать новые образы и не требует специальных умений.

Малыши знают, что в конце игры нужно будет убрать игрушки на место. Так включаются механизмы и волевого усилия, и планирования деятельности. Этот момент особо важен для гиперактивных, расторможенных детей. При этом важно помнить о главной цели – налаживании контакта. Успехом уже будет то, что ребёнок позволил внедриться на его территорию на песке, подвигать его игрушку, закопать и откопать его руку.