

Новикова Анастасия Сергеевна, воспитатель,

ГБОУ школа №1504, г. Москва

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

К.Г. Юнг

«Нередко руки сами знают, как решить головоломку,
которую напрасно пытался решить интеллект»

К.Г. Юнг

Песочная терапия

В отличие от З. Фрейда, К.Г. Юнг ценил не только рациональный способ мышления, но и иррациональный, символический. Первый тип он считал логическим компонентом мышления, который помогает индивидууму приспособиться к внешней среде и действовать в рамках причинно-следственных связей. Второй тип, он считал спонтанным компонентом мышления, который реализуется без усилий и способствует созданию фантазий в форме образов и символов. Юнг считал, что использование символов отражает стремление психики к развитию, а в случае психологической травмы — к самоисцелению.

Игра с песком, как способ развития и самотерапии ребенка известен с древних времен. 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!

Песок является прекрасным материалом для развития сенсорного восприятия окружающего мира и развития моторики рук детей. При работе с песком

создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность, развивается «мануальный интеллект» ребенка. Использование именно этого материала позволяет существенно повысить мотивацию ребенка к занятиям, а также способствует более интенсивному и гармоничному развитию познавательных процессов.

Программа «Песочная фантазия» направлена на творческую работу с песочными световыми столами, которые не нашли широкого применения в дошкольных образовательных учреждениях, что определяет актуальность программы. Организация небольших подгрупп детей позволяет индивидуальной работе и проблемным ситуациям. Применение индивидуального подхода, опирающегося на потребности ребенка, позволяет варьировать темы занятий, останавливаться подробнее или менять направление деятельности. Нетрадиционные техники помогают расширить кругозор детей, развивать воображение. Еще один особенный момент – это сочетание художественного труда и формирование эмоционального равновесия и позитивного восприятия мира.

Для песочной терапии используется множество разнообразных фигурок – люди, животные, растения, транспорт, здания и мосты, кубики, реальные и сказочные персонажи, красивые и ужасные, из натуральных материалов и созданные человеком – все, что может пригодиться для сотворения своего мира.

Выбирая фигурки для создания композиции, ребенок может отождествлять с ними себя или конкретную ситуацию в целом, расставлять элементы в определенном порядке, предпочитать конкретные местоположения для каждой из них.

Управляя игрушками, ребенок может выразить то, что у него не получается передать словами – как он относится к себе, родителям и окружающим его людям, к определенным событиям в его жизни. И, перестраивая в процессе игры свой «песочный» внутренний мир, малыш также делает это внутри себя, постепенно принимая свои страхи и осознавая внутренние противоречия.

Несомненное преимущество данной техники в том, что ее можно использовать с самого раннего детства. Это позволит родителям узнать о том, как видит окружающий мир их малыш, чего он боится и о чем переживает. Все актуальные мысли ребенка покажут ожившие персонажи песочной игры.

Особенности проведения песочной терапии для детей

В процессе песочной терапии дети проходят три стадии: хаос, борьба и разрешение конфликта

-Хаос

Ребенок хватается разные игрушки, беспорядочно расставляет их на песке или перемешивает с песком. На этой стадии ребенок проживает свои эмоции и постепенно справляется с ними. А многократное проигрывание психотравмирующей ситуации в итоге меняет само отношение к ней. Обычно стадия длится на протяжении нескольких занятий. С каждым разом количество используемых фигурок будет уменьшаться и их размещение в песочнице будет все более упорядоченным.

-Борьба

Происходит бессознательный перенос на песочное поле внутренних конфликтов, тревог, обид, сложных ситуаций, агрессии. Существа в песочнице убивают друг друга, идет тяжелое противоборство. Однако через некоторое время может появиться герой, который наведет порядок, восстановит мир и справедливость.

-Разрешение конфликта

Ребенок начинает выстраивать осмысленные формы, придерживается сюжета, ведет себя естественно и спокойно.

Существует множество программ песочной терапии, содержащих различные задания и упражнения с использованием песка. Но все они объединены единой целью: не менять ребенка, не обучать его каким-либо специальным поведенческим навыкам, а дать возможность быть собой, научиться слушать и принимать себя таким, какой он есть, самостоятельно находить выходы из сложных ситуаций.

Использование той или иной программы может определяться:

- Ее продолжительностью
- Количеством участников (индивидуальная, групповая терапия или семейная консультация)

- Особенности конкретного ребенка
- Наличием проблем развития (ЗПР, ОВЗ, ОНР, СДВГ, РАС)
- Целями (диагностика, первичная психологическая помощь, краткосрочная или долгосрочная психотерапия)

ЛИТЕРАТУРА:

1: Киселева М.Б. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми /М.Б. Киселева. СПб.: Речь, 2006 160 с.

2: Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2003 – 208с.

3: Цитаты: К.Г.Юнг