

A close-up photograph of two hands, likely belonging to a child, buried in a mound of golden sand. The hands are positioned with fingers slightly spread, and the sand is piled up around them, covering the wrists and parts of the forearms. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of the sand and the skin.

Часто руки знают, как распутать то,
над чем тщетно бьется разум.

К. Г. Юнг

Песочная терапия
в развитии
дошкольников

Техника песочной терапии возникла в рамках юнгианского аналитического подхода и во многом базируется на работе с символическим содержанием бессознательного как источником внутреннего роста и развития. Автором этого метода, возникшего в 1950-х гг., считается швейцарский юнгианский аналитик Дора Калф.

Бытует мнение, что истоки песочной терапии отражены в книге известного писателя-фантаста Г. Уэллса «Игры на полу» (1911). В ней он описывает, как игра его сыновей с миниатюрными фигурками облегчает трудности в отношениях с членами семьи и друг с другом. Именно эта книга вдохновила детского психиатра Маргарет Лоуэнфелд, основавшую Лондонский институт детской психологии, поставить на полки своего кабинета миниатюрные фигурки. Первый увидевший их ребенок перенес фигурки в песочницу, стоявшую рядом, и стал с ними играть. Именно это и положило начало «технике построения мира» – диагностической и терапевтической методике, детально разработанной и описанной М. Лоуэнфелд (M. Lowenfeld, 1979; K. Bradway). Д. Калф, прошедшая обучение у М. Лоуэнфелд, увидела в этой методике не только возможность помочь детям выразить и отреагировать на волнующие их чувства, но и развить психические и речевые функции ребенка и помочь процессу индивидуализации и взаимодействию реальности и воображения, которые она изучала у К. Г. Юнга.

Что такое песочная терапия

Вы, наверное, замечали, что не только дети, но и взрослые, оказавшись на пляже, вдруг начинают увлеченно строить замки из песка? И это неслучайно.

Вспомните, как приятно ходить босиком по песку, погружать в него руки и пропускать песчинки сквозь пальцы. Эти мельчайшие частички активизируют чувствительные нервные окончания на кончиках пальцев и ладонях.

Песок – природный материал, обладающий собственной энергетикой. По сравнению с другими материалами для творчества – глиной, пластилином, красками – он имеет ряд преимуществ.

Создание песочных композиций в отличие, например, от рисунка не требует особых умений. Сделать что-то не так невозможно, это особенно важно для тех, кто привык строго оценивать себя. Песочные игры подходят тем, кому трудно облечь свои переживания (очень острые и болезненные), в слова, или просто потому, что человек не обладает даром красноречия.

Песок – загадочный материал, обладающий способностью завораживать человека – своей податливостью, способностью принимать любые формы: быть сухим, легким и ускользящим или влажным, плотным и пластичным.

Песочная терапия – возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия.

Игры с песком способны заинтересовать, отвлечь, расслабить ребенка, а значит, обеспечить наиболее успешное выполнение задания или же эффективный способ подачи материала.

С учетом особенностей зрительного восприятия предлагается использовать деревянный ящик размером 50×70×10 см. Эти размеры отражают площадь зрительного восприятия и дают представление «мира как на ладони». Высота борта в 10 см дает возможность работать с песком, но не создает ощущения бездонной ямы. Естественно,

технология изготовления ящика не предполагает использования гвоздей, поскольку это может травмировать детей. Изготовив крышку для ящика, вы решаете проблему лишнего места, потому что можете использовать его как столик, подставку, полку. Исходя из опыта работы, рекомендуем вам изготовить второе дно. Дно ящика, выкрашенное в голубой, лазоревый, небесный цвет, обозначает воду, море; голубые борта – воздух и небо (можно использовать также приятные оттенки зеленого). Второе дно можно покрасить в основные цвета для решения сенсорных задач или выкрасить в любой другой цвет в зависимости от вашего желания или решаемых задач. На дно насыпается мелкий песок слоем примерно 5–7 см. Следуя санитарно-гигиеническим требованиям, используемый песок должен быть сертифицирован.

Обязательный компонент для работы в песочнице – фигурки или их изображения. Их разнообразие ограничивается только вашими возможностями. Существует перечень обязательных объектов.

Люди должны быть разного возраста и пола. Необходимо также иметь несколько фигурок младенцев, детей, матерей, отцов, бабушек и дедушек. Должны быть представлены разные профессии, фантастические персонажи легенд и сказок, включая ведьм и колдунов. Подберите людей с разным цветом кожи, а также в различных эмоциональных состояниях. В настоящее время эти возможности подбора предоставляют наборы Лего.

Животных хорошо бы представить во всем многообразии: животные Крайнего Севера, жарких стран и т. д.; дикие и домашние; птицы (хищные, домашние, дикие и т. д.), рыбы, насекомые. Кстати, увеличенные фигурки насекомых могут использоваться как монстры. К их категории можно отнести и фигурки вымерших животных, например, динозавров. Категория монстров должна присутствовать обязательно, даже если мы проводим образовательные, а не психотерапевтические мероприятия. Они, как правило, указывают на детские страхи. Наборы «Зоопарк» прекрасно решают задачу насыщения этой группы. Символы социализации. В эту группу войдут дома, постройки, различные виды транспорта (машины, лодки, катера, самолеты, вертолеты), заборы и другие виды ограничений. Различные детские наборы (Лего, Барби, киндер-сюрпризы и др.) помогут в подборе материала для этой группы.

Растительный мир. Достаточно условная группа, здесь вполне подойдут фигуры деревьев, кустарников, цветов из наборов «Зоопарк». Их можно изготовить и собственными руками.

Символические предметы. Наконец-то найдено применение рассыпавшимся бусам, одиноким пуговицам, кристаллам, сломанной бижутерии, маленьким флакончикам и ракушкам, привезенным с моря.

Для проведения психотерапевтической работы рекомендуется устроить «супервижн» – выставить на обозрение все фигурки и предметы. Для проведения педагогического или коррекционного воздействия вполне достаточно ограничиться набором фигурок, необходимых для решения педагогических, развивающих и коррекционных задач для данного занятия.

Работа с песком – искушение для ребенка, в первую очередь за счет интереса и нестандартных ощущений. Именно поэтому необходимо оговорить с детьми общие правила поведения в песочнице. Таким образом, выделяется ритуал входа.

Ритуал входа

С точки зрения автора, этот этап обязателен не только для психотерапевтической работы, но также и при проведении занятий. Цель данного этапа – определить, «узаконить» правила поведения в песочнице. Именно он позиционирует себя как существо, определяющее рамки и правила поведения, возлагает на себя право регулировать взаимоотношения детей, работающих в песочнице. Кто это может быть? При первом посещении песочницы, ознакомлении с ней мы, конечно, предлагаем готовый персонаж: Королева или Царица песка, Король или Царь пустыни, Принцесса Песчинка, Богиня песка, Песочная фея, Хозяйка песочницы, Королева песочного мира.... Можно использовать реальных жителей пустыни: например, Король верблюдов или просто верблюд, или Золотой, или Песочный, но все равно верблюд. Прекрасно подходит образ черепахи, в том числе Тортилы. Учитывая склонность современных детей старшего дошкольного возраста к ужасикам, полагаем возможным привлекать соответствующих тематике покемонов, бакуганов, трансформеров, биониклов и прочих монстров. Говоря о реальных жителях пустыни, можно использовать образы сусликов, тушканчиков, змей, известных своей мудростью и беспощадностью, ящериц и, учитывая вездесущность, птиц. Уверена, что вы поняли: выбор персонажа ограничивается лишь вашей фантазией. Безусловно, данная фигурка представляется участникам процесса соответствующим образом украшенная и одетая.

Данный персонаж приглашает детей в свою страну, однако определяет и правила взаимодействия с песком.

Попытаемся определить их:

- песок не разбрасывать;
- не сыпать;
- не есть;
- не разрушать постройки других;
- не заливать всю песочницу водой;
- не уносить игрушки.

Учитывая негативное отношение дошкольников к частице «не», неспособность многих детей следовать правилам, предлагаем вам поработать над приветственным словом «песчаного персонажа» к детям. Обращение может быть, как поэтическим, так и прозаическим.

В дальнейшем ритуал входа может быть видоизменен, и правила поведения, положим, предлагается озвучить самим детям. Это и развивает речь, и повышает уровень ответственности, и включает механизм саморегуляции. Предлагаю перед началом занятия завязать непринужденный диалог между хозяином страны и отдельными детьми, что позволит глубже погрузиться в сказочный сюжет, расслабит детей и – как следствие – обеспечит большую эффективность занятия.

В структуре занятия на ритуал входа, как правило, отводится от 3 до 5 минут.

Продолжение в следующей консультации для родителей.