**КГУ «Средняя школа №17» акимата города Рудного**



**Песочная терапия.**

**Коррекция эмоциональной сферы младших школьников**



**«Песочная терапия, как средство коррекции эмоциональной сферы младших школьников»**

На различных этапах школьного обучения от начальной школы до старшего звена, в развитии детей имеется множество трудностей психологического плана, требующих своевременного обнаружения, профилактики и коррекции. Появление «нежелательных» психологических новообразований создает предпосылки для нарушения развития личности ребенка, поэтому коррекция трудностей у школьников имеет важное значение для формирования психологически здоровой личности.

Психокоррекция и психопрофилактика требуется детям с высокой тревожностью, эмоциональными нарушениями, с затруднениями в сфере межличностных отношений, с трудностями в обучении, при возникновении сложных семейных ситуаций. В настоящее время имеется широкий арсенал методов, направленных как на определение состояния, так и на формирование самых разных сторон психического развития ребенка.

К инновационным технологиям психотерапевтической работы с детьми в школе можно отнести «песочную психотерапию» (SandplayTherapy), которая находит все более широкое признание у практиков. История песочной терапии берёт начало в 1929 г., когда английский педиатр, психотерапевт Маргарет Ловенфельд впервые стала применять песочницу и миниатюрные фигурки в игровой психотерапии с детьми – так родилась «Техника построения мира».

Детский психотерапевт Дора Кальфф, дополнив «Технику построения мира» юнгианским психоаналитическим подходом и своим глубоким знанием восточной философии, обобщив практический опыт, разработала Юнгианскую песочную психотерапию.

Подход Доры Кальфф основывался на создании для своих клиентов «свободного и защищённого пространства» где те, работая, чувствовали бы себя свободно.

Её психотерапевтические взгляды базировались на высказанной Юнгом основополагающей гипотезе о том, что «психике человека присуще стремление к целостности и исцелению».

Игра с песком как способ развития и самотерапии ребенка известен с давних времен. Податливость песка будит желание создать из него миниатюрную картину мира. Человек выступает в песочнице как созидатель — один жизненный сюжет меняет другой, следуя законам бытия: все приходит и все уходит, нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено, просто старое превращается в нечто иное, новое. При многократном переживании этого ощущения человек достигает состояния душевного равновесия.

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!

Перенос традиционных психологических занятий в песочницу дает больший эффект нежели стандартные формы коррекции: существенно усиливается желание ребенка узнавать новое, экспериментировать и работать самостоятельно; в песочнице развивается тактильная чувствительность; в играх с песком гармонично и интенсивно развиваются познавательные функции; песок, как и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию, что особенно помогает в работе с «особыми» детьми.

Песочная терапия – невербальная форма психокоррекции, где основное внимание уделяется творческому самовыражению ребёнка, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходят отреагирование внутреннего напряжения и поиск путей развития.

Это один из психокоррекционных, развивающих методов, направленный на разрешение личностных проблем через работу с образами личного и коллективного бессознательного. Данные образы проявляются в символической форме в процессе создания творческого продукта – композиции из фигурок, построенной на специальном ящике с песком, подобно тому, как они актуализируются в сновидениях или при использовании техники активного воображения.

Метод базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающей смысл композиции) экспрессии ребенка.

Песочная терапия может применяться как монотерапия, а также в сочетании с другими психотерапевтическими методами: арттерапия, сказкотерапия, символдрама и др.

**Применение песочной терапии способствует:**

 – развитию эмоционального интеллекта;

– снижению уровня тревожности и агрессивности;

 – формированию умения целенаправленно владеть своим поведением, устанавливать правильные отношения со сверстниками и взрослыми;

 – созданию условий для формирования адекватной самооценки;

 – снятию эмоционального напряжения;

 – формированию способности управлять своими эмоциями и поведением;

 – развитию тактильно – кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук.

**Для организации занятий необходимы:**

1. Прямоугольная песочница голубого или желтого цвета.

2.Кварцевый, экологически чистый песок.

3. Коллекция миниатюрных фигурок из дерева , пластика и резины.

4. Песочные наборы: совочки, лопатки, формочки, кисточки.

**Структура и содержание занятий.**

На основе методики Т. Д. Зинкевич – Евстигнеевой был разработан цикл занятий с использованием песочной сказкотерапии для детей 7-9 лет, имеющих нарушения в эмоциональном и личностном плане. Все занятия имеют общую структуру, наполняемую разным содержанием в зависимости от темы занятия.

**Часть 1.** Вводная. Цель – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры: ритуал приветствия, игры – разминки.

**Часть 2.** Рабочая. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят упражнения и игры, направленные на развитие эмоционально – личностной сферы ребенка.

Основные процедуры: песочная терапия, сказкотерапия, элементы двигательной терапии, игры на развитие навыков общения. Обязательно проводится сказочная игра-история в песочнице.

Подготовку и проведение сказочной игры можно условно разделить на семь основных этапов. 1. Введение в игровую среду. 2. Знакомство с игрой и ее героями. 3. Возникновение конфликта, трудностей. 4. Выбор помощи. 5. Борьба и победа. 6. Утверждение победы. 7. Выведение из игровой среды, перспектива дальнейших приключений.

**Часть 3.** Завершающая. Основные цели: подведение итогов занятия, создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Основные процедуры: рефлексия, ритуал завершения.

В программе используются методы и приемы: Песочная терапия Дискуссии Беседы Игры – коммуникации Рисование цветным песком Элементы сказкотерапии Условия работы с детьми

1. Согласие и желание ребенка.

2. Письменное разрешение родителей.

3. Отсутствие аллергии, кожных заболеваний, порезов на руках.

Принципы взаимодействия с детьми: принцип «комфортной среды», «безусловного принятия», «доступности информации», «конкретизации», «объективации», «ориентации на потенциальный ресурс», «ожитворение абстрактных символов». Предполагается проведение одного занятия в неделю по 30 минут. Формы обучения: индивидуальная или групповая (до 5 человек)

**Материалы:** Прямоугольная песочница, «Космический песок» синий цвет, формочки для построения, комплект деревянных психотерапевтических фигурок, комплект резиновых фигурок из мультфильмов.

**Ход занятия**

Психолог приглашает детей к песочнице. Они садятся на стулья вокруг «песочницы», прикрытой тканью.

Психолог: Здравствуйте, дети! Я очень рада видеть вас. Мы с вами сегодня начнем знакомство с волшебной страной. Она не обычная, песочная. Но чтобы попасть в нее нужно произнести волшебные слова и совершить специальный, волшебный ритуал.

**Ритуал «входа» в Песочную страну:**

Звучит музыка

Психолог: Чтобы попасть в Песочную Страну, нужно встать вокруг песочницы и взяться за руки. Вытяните руки над песочницей ладонями вниз. Закройте, пожалуйста, глаза и произнесите за мной заклинание:

В ладошки наши посмотри,
В них доброту, любовь найди.

Чтобы злодеев побеждать,
Мало просто много знать.

Надо быть активным,
Смелым, добрым, сильным.

А еще, желательно,

Делать все внимательно!

Психолог снимает ткань с песочницы.

Психолог: Мы начинаем с вами путь по волшебной Песочной Стране. Здесь пока еще ничего нет, но скоро вы станете настоящими творцами и добрыми волшебниками, познакомитесь с жителями этой прекрасной страны. Вы пока их не видите, а знаете почему? Они вас еще боятся, не доверяют вам. Ведь они не знают мы добрые или злые, пришли творить хорошее или плохое.

 Психолог: Жители немножко за нами понаблюдают, и если мы им поправимся, то на следующих занятиях они обязательно придут к нам в гости
Психолог: Будем с вами делать все правильно?
(Ответы детей)
Психолог: Хорошо, тогда начинаем – Мы сейчас с вами поиграем в одну очень интересную игру «Отпечатки рук».

**Ход игры:**

На ровной поверхности песка дети и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка и вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям

Психолог: Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. А вы? (Ответы детей)

Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А, что чувствуете вы? (Ответы детей)

Далее психолог переворачивает свои руки ладонями вверх

Я перевернула руки, мои ощущения изменились

Теперь я по – другому чувствую песок, по – моему он стал чуть холоднее. А что чувствуете вы?

Мне не очень удобно держать так руки. А вам?

Если у детей похожие ощущения, то можно обсудить, как сделать лучше.

Психолог: Давайте «поскользим» ладонями по поверхности песка. Рисуя круги и зигзаги, представьте, что это проехала машина, санки или проползла змея
- Поставьте ладонь на ребро и выполните те же движения
- Пройтись ладошками по проложенным трассам, оставляя свои следы, представив, что это мы путешествуем с вами
- А теперь при помощи наших ладошек, пальчиков, кулачков нарисуем на поверхности песка причудливые волшебные узоры.
- Сейчас мы будем рисовать на поверхности песка отдельно каждым пальчиком поочередно правой и левой рукой. Потом - одновременно (сначала только указательными, затем – средними, безымянными, большими и, наконец, мизинчиками).
- Поиграем по поверхности песка как на пианино.
- А теперь нарисуем с вами солнышко из отпечатков наших рук.
- Молодцы, а сейчас нарисуйте на песке каждый свое настроение.

По окончании работы психолог предлагает детям вымыть руки и сесть на стулья
**Рефлексия занятия:**
Психолог: Ребята, сегодня мы с вами начали знакомство с волшебной страной. Узнали, какой песок на ощупь. Чем отличается сухой песок от влажного. У меня сейчас очень хорошее настроение: я много узнала нового. А что нового узнали вы? (Ответы детей)
 Ритуал «выхода» из Песочной Страны:
 – Теперь мои милые, протяните руки над песочницей и сделайте движение, как будто вы скатываете шарик. Теперь приложите его к сердцу и повторяйте за мной:
«Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

Психолог: До следующей встречи!

**Конспект психологического занятия с использованием песочной арт-терапии «Путешествие в страну песков»**

Цель: Коррекция и развитие эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения в поведении, в межличностном общении.

 Задачи:

 1. Создавать у детей положительный эмоциональный, стабилизация эмоционального фона с помощью песочной техники;

 2. Обогащение тактильного опыта у детей;

3. Формирование навыка экспериментирования с песком;

4. Использование метода музыкотерапии для снятия физического и эмоционального напряжения, формирование устойчивого бодрого настроения и здорового эмоционального возбуждения;

 5. Отражать в речи свои ощущения, свое настроение, называть свойства и признаки песка (мягкий, рассыпчатый, лёгкий, сухой, снега (холодный, синий);

6. Совершенствовать навыки коммуникативного общения, поддерживать интерес детей к сотрудничеству;

7. Способствовать развитию воображения и творческих способностей;

 8. Воспитывать эмоциональную отзывчивость детей на проблемные ситуации, желание прийти на помощь;

 9. Вызвать положительные эмоции, связанные с новыми впечатлениями.

 Материал: Прямоугольная песочница, «Космический песок» синий цвет, формочки для построения, комплект деревянных психотерапевтических фигурок, комплект резиновых фигурок из мультфильмов, диск с записью спокойной музыки, арка с разноцветными ленточками «Сухой душ», пиктограммы «Эмоции».

 **Ход занятия:**

 Под спокойную музыку дети заходят в кабинет. Детей встречает Песочная Фея (педагог-психолог).

 - Здравствуйте, ребята! Предлагаю вам отправиться в сказочную страну вместе со мной. Я – Песочная Фея! Раскрою вам один секрет. В моей стране произошла беда! На страну налетела Песочная буря. Она уничтожила все в песочной стране и все жители разлетелись. И стала песочная страна темной и безжизненной. Добрые мои друзья, готовы ли вы мне помочь вернуть красоту в мою страну? Спасибо, что вы согласились. Нам в пути помогут: верность, доброта, смелость и дружба. Я вам предлагаю отправиться туда и заселить её новыми жителями. Но для начала поприветствуем друг друга:

 Ритуал приветствия: я поприветствую своего соседа справа, взяв его за руки и называя ласково по имени (Я рада видеть тебя, Димочка). Он передаст моё приветствие и улыбку своему соседу справа таким же образом. И так наше приветствие обойдёт всех ребят по кругу и вернётся снова ко мне. После того, как все дети поприветствуют друг – друга Песочня Фея приглашает в путешествие в песочную страну.

 Но чтобы попасть в песочную страну, нужно очень сильно, всей душой, всем сердцем верить в чудеса и всем вместе произнести волшебные слова. Может быть, кто то из вас знает волшебные слова из сказок?

 Я сейчас скажу вам заклинание, а вы постарайтесь его запомнить:

 «Песочная фея нам помоги, В Страну Волшебную перенеси, В ладоши мы хлопнем, раз, два и три. Сердце свое для добра распахни! »

 Музыкальное сопровождение: Чайковский П. И. Балет «Щелкунчик» «Танец феи Драже».

 Детки друг за другом проходят под аркой из цветных ленточек

(Имитация «сухого душа»).

- Вот мы с вами и оказались в песочной стране. Но что это?

 - Вместо песочных степей и дюн у нас горы снега. Ребята, оказывается, мы с вами оказались высоко в горах. А в горах всегда как (ответы детей)

 - холодно и поэтому снег не тает. Попробуйте на ощупь, какой у нас снег?

 Чтобы спустится с гор в теплую песочную страну, нужно выполнить мое задание. Давайте все дружно слепим по одному маленькому комочку снега.

 Что нужно сделать чтобы все снежки растаяли? Правильно! Сейчас я возьму свою волшебную палочку и нашу водичку сделаю теплой. Давайте опустим все наши комочки в эту водичку. Что у нас произошло? (ответы детей). От снега не осталось и следа.

 Теперь без опаски мы можем спустится по волшебной тропинке в мою страну.

 Детки по цветным дорожкам подходят к песочнице.

 Песочная фея предлагает детям для начала познакомиться со свойствами песка.

 А вот и песочная страна, где живут друзья песочной феи.

 Посмотрите. Как здесь пусто и тоскливо. Один песок. Но этот песок не простой. Он волшебный. Он может чувствовать прикосновения. Слышать. Говорить.

**Упражнение «Здравствуй, песок! »**

 Дети различными способами дотрагиваются до песка.

 - Положите ладошки на песок. Давайте его погладим внутренней, затем тыльной стороной ладони. Какой песок?. (сухой, шершавый, мягкий) .

- Давайте с ним поздороваемся: «Здравствуй песок! ».

- Послушайте… Он с вами здоровается. Вы все слышите? (ответы детей) мы его не слышим, потому что ему грустно и одиноко. Он говорит тихим голосом.

- А давайте его развеселим! Пощекочем его сначала одной рукой каждым пальчиком, затем другой. А теперь пощекочем двумя руками.

- Теперь плавными движениями как змейки побежали по песку пальчиками.

- Вы слышите, как он смеется?

- Давайте его погладим между ладонями.

- Возьмите за руки песок крепко-крепко, потихоньку отпустите. Еще раз давайте его возьмем за руки крепко, чтобы ни одна песчинка не упала с кулачков. Песочек, мы тебе поможем!

 - Ребята, а кто знает, что такое Дюны, как они образовываются и где располагаются? (ответы детей). - Это скопление песка с меняющейся формой. Когда ветер дует сильный, дюна преображается.

 - А теперь я предлагаю вам поиграть в игру «Ветер и дюны». Вы превратитесь в дюны, а я стану ветром.

**Подвижная игра «Ветер и дюны».**

 Под музыку педагог – психолог с лентой в руке прикасается к детям. Тот, к кому он прикоснулся, меняет положение тела.

**Мимическая гимнастика.**

 - Замечательно! Наш песочек тоже приготовил для вас сюрприз. Найдите среди песка интересные карточки с эмоциями. Это те эмоции которые царили когда – то в нашей стране. Каждому из вас нужно будет изобразить ту эмоцию, которая будет у ребенка в руках.

 Под песком спрятаны пиктограммы с различными эмоциями.

 (Дети аккуратно поднимают карточки и по очереди мимикой передают настроение, которое изображено у них) .

 - Ребята, а кто может рассказать, когда бывают такие настроения?

 (Дети высказывают свои мнения) .

- Посмотрите, на полянке у нас кто-то есть.

 Медленно ползёт в траве,

 Тащит ношу на спине:

 Дом тащить такая пытка,

 И зовут её. (улитка) Дети отгадывают загадку.

 - Правильно, к нам улитка приползла не одна. Вместе с ней приползли и ее детки, которые очень хотят с вами поиграть. Поиграем с улитками?

 Предлагаю детям сыграть в игру, а для этого нужно превратиться в улиток (дети надевают браслетики с изображением улиток).

**Пальчиковая игра: «Улитка».**

 В круглом домишке – с круглым окошком

 Грела улитка на солнышке рожки.

 Грела улитка на солнышке рожки.

 И притомилась улитка немножко.

 Вот потянулась улитка лениво.

 Вот затворила улитка калитку.

 Спрятала ключ – и отправилась спать

 В самую круглую в мире кровать.

 -Вы хотите узнать, что снится улитке?

**Песочная терапия**

 Дети подходят к столу с песочницей, выполняют рисунок в соответствии с текстом:

 Снится улитке, что ползет она по песочку – мягко шуршит песочек под ней.

 Ползла, ползла улитка и увидела цветочек (дети рисуют одним пальчиком цветок).

 Подползла, понюхала – чудесный запах!

 Дальше поползла… вдруг пошел дождь (покажите, как он капает? Рисуют капли подушечками пальцев.)

 От дождя целый ручеек получился (3- мя пальцами рисуют волны) .

 Решила улиточка обсушиться – легла и рожки свои подставила солнышку (рисуют солнышко).

 Высохла, дальше поползла. Захотела улитка есть – нарисуйте вкусный грибок (рисуют грибок).

 Ой, какой вкусный грибок! Поела и дальше поползла. Ползла, ползла, да и устала!

 Прилегла на травку (рисуют 2-мя пальцами травку).

 Мягкая травка! Отдохнула и поползла домой на мягкую перинку.

 Нарисуйте домик улитке. Молодцы! Вот такой приснился сон улитке.

- Мы с вами вместе, дружно пофантазировали, какой сон приснился улитке. А теперь давайте посмотрим, что у нас получилось.

-Всем понравилось? Очень хорошо, но кто вспомнит, для чего мы отправились в путешествие? Для чего мы попали в сказочную песочную страну? (Ответы детей).

 - Правильно, нужно помочь моей стране заселить её новыми жителями. Представьте, что Вы — Волшебники. Среди песков хотите создать цветущую сказочную страну. Сейчас вы выберете себе героев, которых вы хотели бы поселить в новой стране. А еще возьмите деревья, камни, цветы, дома — все, что понадобится вам для создания сказочной страны. Но помните, что вы – Волшебники, а как известно, они не могут ссориться между собой, их задача – быть дружными, помогать друг другу во всем.

 - Очень хорошо! Я рада, что вы справились таким непростым заданием. А теперь нам нужно отправляться домой. Но прежде всего мне бы очень хотелось, чтобы вы по очереди рассказали, что вам сегодня понравилось, какое было настроение? (Дети высказываются)

 - Мне тоже очень понравилось совместное наше путешествие, спасибо вам, что помогли моей стране. Она стала не только красивой, но и жители живут там теперь добрые и вежливые, они уважают друг друга. На прощание предлагаю вам сделать пирамидку из кулачков и всем вместе произнести «До свидания».

 Ритуал прощания: пирамидка из кулачков.

 Педагог-психолог: Занятие закончено. Всем спасибо! Но мы забыли выполнить последнее правило: После игры с песком - помой руки! Давайте вернемся в класс через наши волшебные ворота («Сухой душ»). Пройдёмте, пожалуйста, к умывальнику и помоем свои ручки.

 Песочная фея провожает детей .