

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10010042>

Хайитгуль Музаффарова

*Джизакский государственный педагогический университет Кафедра
специальной педагогики (PhD)*

Аннотация

В статье мы можем узнать о значении песочной терапии для детей дошкольного возраста и ее использовании в процессе коррекционной работы, это творческий процесс, который может способствовать развитию детского воображения, развитию процесса мышления. Вы также найдете примеры игр с песком.

Ключевые слова

Песочная терапия, игра, полет детской фантазии, творческий процесс, хаос, борьба, тревожность, энурез, тики, заикания.

Annotation.

In the article we can learn about the importance of sand therapy for preschool children and its use in the process of correctional work, it is a creative process that can help develop children's imagination, develop the process of thinking. You will also find examples of sand games.

Keywords

Sand therapy, play, flight of children's fantasy, creative process, chaos, struggle, anxiety, enuresis, tics, stuttering.

Песочная терапия особенно актуальна для детей дошкольного возраста, ведь маленькие дети чаще затрудняются в выражении своих мыслей из-за недостаточного речевого развития, бедности представлений или задержки общего развития. Песочная терапия – одно из направлений проективной психотерапии. Основателем метода считается Карл Юнг, позже инициативу поддержали его ученики.

Песочная терапия для детей дошкольного возраста – это игра, полет детской фантазии, творческий процесс, подкрепленный бессознательным. Здесь нет правил и определенных техник, а потому нет и поводов для расстройства малыша – все, что он делает, правильно и необходимо[1].

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[2].

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[3].

Разрешение конфликта

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

Польза песочной терапии для детей

Песочная терапия будет полезна всем, однако наиболее актуальна она для детей, которые столкнулись со следующими проблемами:

- о Невротические нарушения: повышенная тревожность, энурез, тики, заикания и прочие;
- о Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ);
- о Фобии, страхи, тревожность, панические состояния;
- о Кризисные ситуации (утрата, разлука, развод родителей, рождение сестры или брата);
- о Нежелание рассказывать о себе;
- о Конфликтная ситуация со сверстниками;
- о Замкнутость, подавленность, низкая самооценка, застенчивость;

о Различные межличностные и внутриличностные конфликты[4];

Однако, помимо психологической помощи ребенку,

песочная терапия предоставляет следующие возможности:

Помогает увидеть свой внутренний мир, разобраться в себе;

о Способствует навыку самостоятельно находить пути выхода из сложных ситуаций;

о Формирует чувство комфорта;

о Развивает творческий потенциал;

о Формирует образно-логическое мышление;

о Тренирует мелкую моторику рук;

о Снимает мышечное напряжение;

о Строит гармоничный образ мира[6];

Противопоказания к использованию песочной терапии

• Эпилепсия или шизофрения;

• Кожные заболевания и порезы на руках;

Игры с песком

Предлагаем вам несколько игр в песочнице для малышей и одно упражнение для взрослых:

Песочный дождь

Попросите ребенка положить руки в песочницу. Посыпьте песком на его ладошку, и предложите ему тоже посыпать «дождиком» на ваши руки. Эту игру малыши обычно воспринимают на «ура».

Ветер

Возьмите соломинку для сока и предложите крохе аккуратно в нее подуть, предварительно опустив второй конец трубочки в песок. Важно быть аккуратными и следить за действиями ребенка.

Кто здесь прячется?

Предварительно спрячьте в песочнице несколько игрушек, а затем попросите ребенка их отыскать. Малышу точно понравится эта игра! А еще, можно попросить его самого спрятать игрушки от вас[7].

Строительство новых миров

Предложите ребенку построить на песке сказочный мир, где будет все, что ему хочется: города и страны, поля, реки и озера. Детям постарше можно задать задачку построить мир мечты или город будущего, и рассказать потом о нем как можно подробнее.

Новые миры отлично строятся, слушая сказки... Взрослый читает крохе сказки, а малыш увлекается песочной стройкой сказки. Кстати, большая коллекция интересных аудиосказок есть здесь

Мост в новый мир – упражнение для взрослых

Цель: гармонизация состояния, анализ ценностей и достижений.

Длительность – 20 минут.

Необходимые материалы: поднос с песком или манкой.

Схема выполнения:

Положите руки на поднос с песком (или манкой). Попересыпайте материал, познакомьтесь с ним. Он шершавый или мягкий? Прохладный или теплый?

Нарисуйте на песочном поле водоем, а через него – мост. Интуитивно, как пойдет.

Рассмотрите свой мост. Какой он? Где на этой картине вы? Попробуйте мысленно «попутешествовать» по разным областям песочной картины и прочувствовать, где и какие ощущения приходят[8].

Если вы сейчас хотите что-то изменить, обязательно сделайте это.

Почувствуйте, что с вами сейчас происходит, какие новые чувства, мысли, инсайты появились? Запишите их.

И позже ответьте на вопросы:

- Нравится ли вам ваша картина?
- Как бы вы ее назвали?
- О чем говорит ваша работа? Запишите хотя бы три ассоциации.
- Какие чувства вы испытываете, глядя на свое творение?
- Если бы картина могла говорить, что бы она вам сказала?
- Какие два небольших действия вы готовы сделать уже сегодня,

чтобы построить этот мост в новую жизнь? Сделайте это!

Обязательно попробуйте эти игры в песочнице и техники песочной терапии, и пусть они подарят вам много творчества, энергии и радости!

Проще говоря, на песочном полотне мы переживаем какие-то моменты своей жизни, и как бы заново перерисовываем собственную «картину», получая новый чувственный опыт, что впоследствии проявляется переменами уже в реальности[11]. Песочные картины, которые мы создаем собственноручно, помогают вытащить на белый свет неосознанные чувства, конфликты и переживания. Специалист по песочной терапии может рассмотреть все это на картине клиента, понять, что его тревожит и как ему максимально эффективно помочь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Копытин Л.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков.- 2-е стереотип, изд. – Москва: «Коги- то -Центр», 2014. – 197 с
2. Королева, К.И. Арт-терапия как один из новых методов психологической коррекции [Электронный ресурс] / К.И. Королева // Научное обозрение. – 2015. - №3. – с. 42-45 - <http://elibrary.ru/>
3. Короткова Л.Д. Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста [Текст].- Санкт-Петербург: Речь ,2016.-276 с.
4. Лебедева Л. Д. Арт-терапия в педагогике [Текст] // Педагогика.- 2000.- № 6.- С. 27-34.
5. Muzaffarova X.N. Pedagogical possibilities of organizing professional practice of students of preschool speech therapy// International Congress on Multidisciplinary Studies in Education and Applied Sciences Bilbao, Spain: March 27th, 2022. conferencezone.org. 312 – 314
6. Muzaffarva X.N. Maktabgacha logopediyani o'qitish metodikasi bo'yicha didaktik va motivatsion imkoniyatlarni takomillashtirish modeli// J. Bola va zamon – 2022. – №3. – B. 19– 23.
7. Muzaffarova X.N. Bolalarda nutq buzilishlari va ularga korreksion yondoshish usullari // J. Tafakkur ziyosi – 2020. – №1. – B. 153-155.
8. Muzaffarova X.N. Maktabgacha logopediyani o'qitish metodikasi bo'yicha nazariy mashg'ulotlarni tashkil etish texnologiyalari// J. O'zbekiston milliy universiteti xabarlari – 2022. – № 8/1 – B.152-156
9. Muzaffarova X.N. Maktabgacha ta'lim muassasasi mashg'ulotlar jarayonida o'yin faoliyatidan foydalanishning pedagogik ahamiyati// Maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim tarbiyasini takomillashtirish muammo va yechimlari: Respublika ilmiy amaliy anjumanining maqolalar to'plami. – Jizzax, 2016. 145-149 b
10. Muzaffarova X.N. Pedagogik texnologiyalar va ularni maxsus ta'lim mussasalariga tadbiq etish // Respublika ilmiy-nazariy anjuman materiallari Ibo'lim. Nekis, – 2018. 127-130 b
11. Muzaffarova X.N. Ta'lim – tarbiya jarayonida innovatsion usullardan foydalanishda o'qituvchining mahorati// Pedagogikaning dolzarb muammo va yechimlari Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari – Jizzax, 2021-№ 3. 99-103 b