

Песочная арт-терапия как эффективное средство здоровьесбережения в коррекционно–развивающей работе с детьми с задержкой психического развития и интеллектуальными нарушениями

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие "здоровьесберегающие технологии" прочно вошло в образовательную систему.

Здоровьесберегающие технологии – условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, соответствующие развитию методики обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки, возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим. Здоровьесберегающие образовательные технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья учащихся.

Формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности осуществляется благодаря социально-адаптирующим и личностно-развивающим технологиям. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, коррекционные программы, психотерапевтические методы, направленные на укрепление и развитие духовного, личностного здоровья учащихся.

Одним из активно развивающихся направлений психологической модели здоровьесбережения является песочная арт-терапия, которая может служить не только средством для диагностической и коррекционно-развивающей работы с учащимися, имеющими особые образовательные потребности, но и способом освобождения от психологических конфликтов и сильных переживаний, средством усиления их чувства личностной ценности, формой свободного самовыражения и самопознания.

Песочная терапия принадлежит к числу наиболее эффективных средств коррекции и помогает достижению максимально возможных успехов в преодолении различных нарушений развития у детей младшего школьного возраста. Именно поэтому в своей работе с детьми я тоже использую песочную терапию.

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. В процессе песочной игры ребенок имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму. Песочница обладает психотерапевтическим эффектом, помогая ребёнку избавиться от застенчивости, конфликтности в общении и многих других проблем.

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.

Во многих случаях игра с песком выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия. В других случаях – в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развивать его сенсомоторные навыки.

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 я использую:

1. Водонепроницаемый деревянный ящик голубого цвета 50х70х8 см.
2. Чистый, просеянный песок.
3. Коллекция миниатюрных фигурок.
4. Песочные наборы: совочки, лопатки.

Все занятия имеют общую структуру, наполняемую разным содержанием в зависимости от темы занятия. Занятия проводятся индивидуально с ребенком или малой подгруппой 2-3 человека.

Условия работы с детьми:

1. Согласие и желание ребенка.
2. Отсутствие аллергии, кожных заболеваний, порезов на руках.

Работать с песком мы начинаем со знакомства с тактильными ощущениями, появляющимися при взаимодействии с ним.

Я погружаю руки детей и свои собственные в песок и подробно проговариваю свои ощущения. «Я чувствую прохладу, покалывание, каждую крупинку. А я чувствую тепло и пр.»

Следующий шаг заключается в том, чтобы научить детей ставить ладонь на ребро и удерживать в таком положении (песок помогает детям ровно держать ладони).

Через некоторое время дети могут составлять отпечатками ладоней различные геометрические формы (квадраты, треугольники, круги). Самостоятельно создавая геометрические формы на песке, дети лучше запоминают понятие формы, сенсорные эталоны формы и величины.

Параллельно с этими упражнениями, можно делать самомассаж песком: перетирать его между ладонями и пальцами, глубоко зарывать руки в песок. Все это позволяет перейти к упражнениям, направленным на развитие мелкой

моторики: пальчики «ходят гулять» по песку, играют на песке как на клавиатуре пианино, выполняют зигзагообразные движения и пр.:

- ✓ поскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения;
- ✓ выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;
- ✓ «пройтись» ладонями по проложенным трассам, оставляя на них свои следы.

Песок можно разравнивать как ладонями, так и пальцами. Руки могут работать и как бульдозер, разгребая песок вокруг. Пальцами можно проделывать отверстия в песке или рисовать на нем. Дети очень хорошо расслабляются, пропуская песок между пальцами.

При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мягкие движения вверх-вниз. Для сравнения ощущений можно предложить детям проделать те же движения на поверхности стола.

Можно использовать различные упражнения и игры:

«Необыкновенные следы».

Ребенок ладошками и кулачками надавливает на песок, кончиками пальцев ударяет по его поверхности, перемещает кисти рук в разных направлениях, делает поверхность волнистой, двигает всеми пальцами одновременно – цель, имитация следов животных, пресмыкающихся, птиц и насекомых.

"Идут медвежата" – ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

"Прыгают зайцы" – кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

"Ползут змейки" – ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

"Бегут жучки-паучки" – ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - "жучки здороваются").

«Найди отличие».

Ребенок рисует на поверхности песка любую несложную картинку, затем показывает её взрослому, а сам в это время отворачивается. Взрослый дорисовывает некоторые детали и показывает полученное изображение ребенку. Ребенок должен заметить, что изменилось в картинке. Взрослый и ребенок могут в процессе игры меняться ролями.

После обучения детей манипуляции с песком, можно переходить к предметному конструированию. Можно строить природные ландшафты: реки, озера, горы, долины, по ходу объясняя детям сущность этих явлений. Так постепенно дети получают информацию об окружающем мире и принимают участие в его создании. Из природных материалов педагог-психолог совместно с детьми строит мосты, делает из камешков дорожки. В песочнице появляются деревни, населенные домашними животными. Дети узнают и «проигрывают» жизнь в деревне. Потом в песочнице строятся целые города, и педагог рассказывает о том, как течет жизнь в городе.

Все песочные картины сопровождаются рассказами. При этом дети манипулируют с деревьями, и животными, транспортом и даже домами. Такие занятия не только развивают представления об окружающем мире, но и пространственную ориентацию.

Параллельно с этими занятиями психолог совместно с детьми «пишет» на песке. Различными трафаретами мы оставляем отпечатки, а потом обводим их пальцем. Обводка на песке у ребят получается лучше, чем на бумаге. Но главное, если письмо в тетради не вызывает у детей интереса, то на песке они «пишут» с удовольствием.

Кроме того, взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние. Неоднократно приходилось наблюдать, как возбужденный ребенок, придя на занятие, успокаивался, становился значительно добрее.

Таким образом, коррекционные игры в песочнице позволяют:

- ✓ Совершенствовать координацию движений, мелкую моторику, ориентацию в пространстве.

✓ Стимулировать интерес к занятиям. Дети, не отвлекаясь, могут выдерживать 20-30 минут занятий.

✓ Развивать речь. Дети начинают импровизировать, менять интонации, темп речи. Дети стараются имитировать звуки, которые издают их персонажи.

✓ Стимулировать развитие сенсорно-перцептивной сферы, в особенности тактильно-кинестетической чувствительности.

✓ Совершенствовать навыки позитивной коммуникации.

✓ Формировать представления об окружающем мире, «проигрывать» разнообразные жизненные ситуации, объяснять их смысл и способ поведения в них.

✓ Стабилизировать психоэмоциональное состояние.

Игры с песком формируют умение прислушиваться к себе, осознавать и проговаривать свои ощущения. Это, в свою очередь, способствует развитию произвольного внимания и памяти. При этом создаются благоприятные условия для повышения у детей концентрации внимания, любознательности, увлеченности своим делом. Активизируются мыслительные и эмоциональные резервы, что выражается в физических формах, создаваемых руками.

Песок позволяет дольше сохранить работоспособность ребенка. Ошибки на песке исправить проще, чем на бумаге, где всегда видны следы ошибок. Это дает возможность ребенку ощущать себя успешным.

Песок, вода и несколько маленьких фигурок людей, животных или предметов способны помочь человеку раскрыться, выразить свои чувства и эмоции, которые порой так трудно передать с помощью слов. Преобразуя ситуацию в песочнице, ребенок получает опыт самостоятельного разрешения трудностей как внутреннего, так и внешнего плана. Но основным положительным моментом, несомненно, является возможность получать ребенком первый опыт рефлексии (самоанализа). Накопленный опыт самостоятельных конструктивных изменений ребенок переносит в реальную повседневную жизнь.

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!

Опыт моей работы показывает, что использование песочной терапии позволяет:

- ✓ стабилизировать психоэмоциональное состояние;
- ✓ совершенствовать координацию движений, пальцевую моторику;
- ✓ стимулировать развитие сенсорно-перцептивной сферы, тактильно-кинестетической чувствительности;
- ✓ развивать навыки общения и речь (диалогическую и монологическую), пространственную ориентацию;
- ✓ стимулировать познавательные интересы и расширять кругозор;
- ✓ разнообразить способы сотрудничества.

Песочница — прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. И если ребенок плохо говорит и не может рассказать взрослому о своих переживаниях, то в играх с песком все становится возможным. Через игры с песком легко решаются такие задачи, как развитие коммуникативных навыков, т.е. умение нормально общаться.

Таким образом, песочная арт-терапия как психологический метод здоровьесберегающей технологии направлен на оптимизацию аффективных ресурсов учащихся, укрепление их психологического здоровья, изменение мировосприятия и системы отношений. Растущая популярность и профессионализация песочной арт-терапии ведут к тому, что этот метод превращается в одну из активно развивающихся форм современной практической психологии, выполняющей задачу здоровьесбережения в образовательном процессе.

Литература:

1. Большебратская Э.Э. Песочная терапия. – Петропавловск, 2010 – 74 с.
2. Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т. Чудеса на песке. Методический практикум по песочной игротерапии. — СПб.: «Златоуст», 1999. — 80 с.
3. Зинкевич–Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2007. – 120 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. – СПб.: «Речь», 2007. – 340 с.
5. Сачкович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. – СПб.: «Речь», 2006 г.