

Краевое государственное казенное учреждение «Организация,
осуществляющая обучение, для детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей «Детский дом № 21»

Студия «Песочная фантазия».

опыт работы по АРТ-терапии

педагога- психолога

Калининой Анны Ильиничны

Актуальность.

Воспитанники детского дома, особенно с ОВЗ, отличаются повышенной нервной возбудимостью, тревожностью, агрессивностью, гиперактивностью с одной стороны и пассивностью, замкнутостью, закрытостью, зажатостью, неразвитостью эмоциональной сферы, поведенческими расстройствами с другой стороны. Помимо этого у детей с проблемами в интеллектуальной сфере встречается нарушение речи, недостаточное развитие координации движений, мелкой моторики рук, отсутствие чувства ритма, нарушение речевой памяти, внимания, восприятия и т. д.

Поэтому наши воспитанники нуждаются в особых методах коррекции психоэмоционального здоровья. Одним из наиболее продуктивных и действенных методов обучения, развития и организации коррекционной работы с детьми, имеющих подобные проблемы, является – *песочная терапия*.

Игра с песком - это естественная и доступная для ребенка с ограниченными возможностями здоровья 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.

Как сказал Карл Густав Юнг – основатель песочной терапии «Процесс «игры в песок» высвобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике».

Песочная терапия — один из методов психотерапии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.

Игра - ведущий вид деятельности дошкольника и детей . Среди всего разнообразия игр есть та, которая прошла красной нитью через все поколения рода человеческого, потому что нет на свете ничего проще и доступнее, удобнее и многообразнее, живее и объемнее, чем **песочная игра**. Это удивительный природный материал, способный передать одновременно многое: ощущение разнообразия природы, возможностей своего тела и сущности жизни вообще с ее текучестью, неожиданностью, множеством форм.

Песочная терапия выполняет большую психокоррекционную функцию. Она помогает:

- Справиться с повышенной тревожностью и избавиться от страхов.
- Снизить гиперактивность, повысить способность к концентрации внимания.
- Снять напряжение, разрядить негативные эмоции. При систематических занятиях снижается агрессивность, формируются навыки конструктивного общения.
- Решить проблему замкнутости, повысить самооценку и сделать человека более уверенным в себе.
- Во время занятий с песком происходит глубокая релаксация, в результате клиент становится спокойнее и расслабленнее.
- Песочная терапия поможет пережить утрату, потерю близкого человека или развод.
- Проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне.
- Отреагировать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения.
- Изменить отношение к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе.

Минусы использования данных техник:

1. Работа в индивидуальной форме.
2. Большие временные затраты на одного ребенка (подростка).
3. Дорогостоящие материалы, соответствие санитарным нормам.

Плюсы использования:

1. Нет возрастных ограничений.
2. Высокая эффективность использования.

Показания к песочной психотерапии:

- Вновь принятые воспитанники в период адаптации к новым условиям проживания.
- Воспитанники, переживающие психологическую травму (разрыв с кровной семьей, повторный возврат в детский дом, потеря близких людей и пр.)

- Воспитанники с высоким уровнем тревожности, низкой самооценкой и пр. нарушениями эмоционально-волевой сферы.
- Воспитанники с пониженным эмоциональным фоном.
- Воспитанники с ОВЗ с низкой мотивацией деятельности, сильной педагогической запущенностью.

Цель песочной терапии: стабилизация и гармонизация психоэмоционального состояния и развитие высших психических функций.

Задачи:

- развитие познавательных процессов (восприятие, внимание, память, образно-логическое мышление, пространственное воображение);
- развитие творческого потенциала, раскрытие своих уникальных способностей, формирование коммуникативных навыков;
- тренировка мелкой моторики рук, координации движения, пластики, которая стимулирует мыслительные процессы, улучшает память, развивает речь (логопедия);
- равноценное развитие и работа левого (мышление, логика) и правого (творчество, интуиция) полушарий головного мозга - развитие межполушарное взаимодействие, человек создаёт рисунки двумя руками;
- гармонизация эмоционального состояния, умение расслабляться, получение ресурса (снятие эмоционального напряжения у тревожных, агрессивных и гиперактивных людей).
- формирование навыков саморегуляции.

Виды песочной терапии, используемые в работе с детьми:

1. Классическая песочная психотерапия (юнгианская песочница)
2. Работа с кинетическим трогательным песком (**KINETIC SAND**).
3. Рисование песком на стекле

Каждому виду песочной терапии соответствует блок занятий. Временные затраты на каждый блок индивидуальны.

Первый блок цикла - классическая песочная терапия.

Для данного вида работы с песком необходимы следующее оборудование:
- песочница, выполненная по стандартам

- песок (просеянный, прокаленный).
- набор песочных инструментов (лопатки, грабли, решето, воронка)
- наборы символических фигурок для построения картин.
- емкости для воды
- средства гигиены (влажные салфетки, полотенце)

Используя фигурки, воспитанники воспроизводят свой мир, в котором отражается проблемная ситуация, сфера затруднений, переживаний и страданий.

Второй блок цикла – работа с кинетическим трогательным песком.

Для данного вида работы с песком необходимы следующее оборудование:

- трогательный (кинетический песок) песок.
- емкости для хранения песка.
- подносы или емкости для работы
- формочки для изготовления песочных фигур (формочки для выпекания).
- дополнительные инструменты (ножи для пластилина, шпажки, зубочистки)
- средства гигиены (влажные салфетки, полотенце)

Наряду с разработкой методик работы с различными сыпучими материалами, появилось и стало стремительно развиваться новейшее направление в песочной терапии – плассотерапия (плассо – леплю, терапия – лечение, оздоровление).

Все дети любят играть с песком и лепить из пластилина. Кинетический песок удачно объединяет в себе свойства этих двух материалов. Работая с кинетическим песком, клиент прорабатывает свои отрицательные чувства и эмоции, выражает свои переживания, страхи или сомнения. Кроме того, именно при помощи Kinetic Sand происходит гармонизация внутреннего мира и обретение контроля над собой и своими чувствами.

Приятный и влажный, как морской песок, не пачкается и имеет нейтральный запах.

Плассотерапия может проводиться без использования песочницы, что принципиально отличает ее от других методик и техник «песочной» терапии. Для полноценной работы достаточно письменного стола, на поверхности которого ребенок (или взрослый) создает свои, обладающие терапевтическим эффектом, пластические ландшафты.

Смысл плассотерапии заключается в том, что при совместной работе с консультантом только при помощи кинетического песка человек создает свои пластические ландшафты, помогающие избавиться от тех или иных психологических проблем.

Основные полезные свойства кинетического песка:

- Нормализация нервно-психического состояния, настроения, снижение эмоционального напряжения.
- Развитие мелкой моторики рук, координации движений, тактильной чувствительности.
- Развитие познавательных психических процессов, когнитивных навыков.
- Развитие навыков самоконтроля, произвольности поведения.
- Развитие творческих способностей и воображения.

Третий блок цикла – рисование песком на стекле (Динамическое рисование песком).

Для данного вида работы с песком необходимы следующее оборудование:

- световой стол.
- мелкий кварцевый песок
- затемнение на окно.
- средства гигиены (влажные салфетки, полотенце)

Термин «динамическое рисование песком» появился в 2009 году, сейчас он используется многими педагогами и психологами. Динамика – это состояние движения, некий ход развития, изменение какого-либо явления.

Рисование песком – обладает художественным и терапевтическим достоинствами. Песок способен «заземлять» негативные эмоции, песочные рисунки несут в себе возможность трансформации, помогают осознать эмоциональные состояния и самые глубокие душевные переживания, дают прекрасную возможность принять, раскрыть и проявить в творчестве множество граней собственного «Я», расслабиться и снять напряжение.

sand-art подходит для детской и подростковой психотерапевтической практики: для детей и подростков с депрессивными расстройствами; в ситуации горя, утраты; в постсуицидальном периоде... – когда происходит "замирание", "застывание" пациента – "живой песок" – благодаря своим особенностям передает, задает, показывает движение, изменчивость

Первое занятие посвящено обучению простым способам рисования. Их два: рисования на светлым по темному (на засыпанной поверхности песка), и

рисование темным по светлому (насыпание песка на пустую поверхность стекла).

На втором занятии клиентам предлагается из «клякс» на стекле дорисовать картину. Этот этап очень диагностичен, т.к. позволяет увидеть актуальные проблемы и мучающие мысли клиента. Далее это упражнение может использоваться и на других встречах.

На последующих занятиях дети и подростки рисуют картины из песка. Сначала получаются хаотичные и обрывочные образы. Здесь важное значение имеют комментарии клиентов, сопровождающие процесс рисования.

Воспитанники, успешно прошедшие все блоки песочной терапии продолжают заниматься в студии «Песочная фантазия» и создают песочные анимационные ролики, фильмы.

Цель работы студии «Песочная фантазия» – создание условий для вовлечения воспитанников в мир песочной анимации, овладение техникой рисования песком на световой поверхности, овладение навыками саморегуляции и стрессоустойчивости при работе с песком.

Задачи:

- стимулирование самостоятельности и творчества детей в изобразительной деятельности с помощью техники рисования песком;
- гармонизация психоэмоционального состояния воспитанников;
- развитие зрительно-моторной координации;
- развитие умения передавать форму, строение предмета и его частей, правильные пропорции частей;
- обучение созданию статичных песочных картин с учетом ритма, симметрии;
- развитие мелкой моторики пальцев и кистей рук;
- развитие художественно-эстетического вкуса.

Проекты студии «Песочная фантазия».

Период	Название проекта	Участники	Результат / использование
2015-2016 учебный год	Ролик «Мама»	Кунаева А.	- Демонстрация на День матери. - Размещение на сайте детского дома.
	Ролик «90 лет Комсомольскому району»	Карпенко Н.	Демонстрация на празднике, посвященном 90 Комсомольского района в детском доме. - Демонстрация в СДК села Хурба - Размещение на сайте детского дома.
	Ролик «День победы»	Лебедев В. Лебедев В. Шакирова Е. Шакиров В.	- Демонстрация на празднике, посвященном 9 мая. - 1 место во всероссийском конкурсе творческих работ «Поклонимся великим тем годам» в номинации «мультимедийный материал»
2016-2017 учебный год	Анимационный фильм «Новогодние приключения»	Вишнякова А. Шакирова Е. Шакиров В. Карпенко С. Карпенко Н. Карпенко С.	- Демонстрация на новогоднем празднике - Размещение на сайте детского дома.
	Анимационный ролик «Пасха»	Шакирова Е. Шакиров В. Карпенко С. Карпенко. Н	- Демонстрация на празднике, посвященном 8 марта - Размещение на сайте детского дома.
2017-2018 учебный год	Ролик к 23 февраля	Жигаев М. Карпенко С. Русина Д. Григорьев С. Карпенко Н. Фролов С. Коньшев С. Зуева Е. Карпенко С. Зимин А. Молоканов Р. Рощупкина Д.	- Демонстрация на празднике, посвященном 23 февраля. - Размещение на сайте детского дома.

План работы студии «Песочная фантазия»
на 2018-2019 год.

№	Месяц	Событие	Наименование проекта	Место демонстрации проекта
1.	Ноябрь-декабрь	Новый год	«Зимние забавы»	Детский новогодний утренник
2.	Март-апрель		«Весенняя капель»	Литературная гостиная
3.	Май – июнь		«Лето - счастливая пора»	КТД