

Методическое пособие по песочной терапии в условиях ОУ.

Разработал:
Педагог-психолог
первой квалификационной
категории
Маркова А.Н.

Челябинск, 2017

Содержание:

Глава 1. Теоретические и исторические основы технологии игры в песок....	3
Глава 2. Организация кабинета песочной терапии.....	9
Глава 3. Процесс песочной терапии.....	14
Глава 4. Работа с песочницей в детских и подростковых группах.....	19
Список литературы.....	22
Приложение.....	23
Протокол индивидуальной консультации с использованием песочниц.....	23.
Протокол групповой консультации с использованием песочницы.....	25
Адаптационные игры и занятия в песке.....	26

Глава 1. Теоретические и исторические основы технологии игры

В песок.

Sandplay – малознакомое и загадочное направление в психотерапии. Немногие психологи и клиенты знакомы с данным направлением. В переводе с английского «sandplay» - игра в песке.

В подносе (лотке) с влажным или сухим песком клиент располагает миниатюрные объекты и создает картины. Через контакт с песком и миниатюрами он облакает в физическую свои самые глубинные сознательные и бессознательные мысли и чувства.

Использование песка для отображения внутренних видений имеет длинную историю. Древние племена чертили защитные круги на земле и создавали различные рисунки из песка. Тибетские монахи издревле и по сей день практикуют создание из разноцветного песка в течение нескольких недель магических кругов – мандал – для достижения совершенства и духовной гармонии. Песок обладает сильным медитативным свойством. В Китае, Индии и Японии сосуды с песком размещают около входа в дом. Каждый входящий и выходящий опускает руки в песок, чтобы очиститься от дурных мыслей и опасных чувств. Песок имеет очищающие энергетику чувств.

Начало использования подноса с песком в психологической практике принято считать конец 1920-х годов. Игры и творческий потенциал как часть терапевтического процесса уже использовались, особенно в работе с детьми. Мелани Кляйн, Анна Фрейд, Эрик Эриксон, Шарлотта Бюлер и многие другие были сторонниками использования игрушек и миниатюр для терапевтических, диагностических и других целей.

В 1950-х годах Д.Калфф разработала свое видение песочной терапии, как инструмент, который не только позволит детям выражать и типичный, и глубоко личный мир, но и соединит их внутренние представления с внешней каждодневной действительностью.

В начале 1980-х годов Жизела де Доменико провела феноменологическое исследование детей дошкольного возраста (интеллектуальная норма),

используя разнообразные формы и размеры подносов с песком. В ходе своей работы де Доменико создала методы, которые позволяют клиентам глубоко чувствовать свои «песочные миры» и брать ответственность за себя. Она разработала не только индивидуальные и групповые протоколы, но и рекомендовала использовать песочную терапию для самораскрытия человека настолько часто, насколько это возможно.

На сегодняшний день существует несколько направлений Sandplay. Так как возможности метода расширяются, - появляются многочисленные модификации и формы. На международной научной конференции в Сан-Франциско (1995), принята следующая классификация: Sandplay с большой буквы «S» - это классическая форма песочной терапии со свойственной ей теоретической базой и методологией; sandplay с маленькой «s» - это различные модификации метода (песочная терапия в контексте арт-терапии, сказки на песке, дидактические программы на песке, медитации на песке, реабилитационные программы для людей с ОПФР и др.).

В России песочная терапия получила свое распространение сравнительно недавно. Применение песочной терапии в нашей стране имеет некоторые особенности. В России песочница используется как дополнительный инструмент, как среда для коррекционно-развивающих занятий. Сложность использования Sandplay в работе психологов связана еще и с редкими встречами с зарубежными песочными психотерапевтами. В нашей стране песочную терапию активно используют не только психологи и психотерапевты, но и педагоги, и даже режиссеры театра. В этом отношении интересна история «Театра сновидений», который был создан в Санкт-Петербурге в 1980 г. под руководством Ольги Чернявской. Особенность театра состоит в том, что у зрителей есть возможность не только посмотреть спектакль, но и отдохнуть душой. Для этого главный режиссер театра Ольга Чернявская, его актеры начали беспрецедентное в истории театра сотрудничество с практическими психологами и психотерапевтами. В рабочую группу вошли специалисты Санкт-Петербургского Института

сказкотерапии. В результате была создана концепция нового «интерактивного театра». Ключевая идея Интерактивного театра – активное взаимодействие со зрителем, с его внутренним миром. Зритель становится со-творцом и со-участником представления. Например, в спектакле «Поворот песочных часов» действие разворачивается в большой песочнице, имитирующей берег пляжа. Все зрители имеют собственные малые песочницы. В них они могут собственными руками создавать миры, используя миниатюрные фигурки и природные материалы (на основании идеи песочной терапии). Таким образом, Интерактивный театр дает возможность зрителю не только пассивно воспринимать события спектакля, но и реально проживать его. Что-то понять в пространстве своего внутреннего мира, освобождаясь от напряжения, стресса, гармонизируя внутренние переживания.

На сегодняшний день, песочная терапия в России зарекомендовала себя как эффективный практический метод в психологии, психотерапии, театральном искусстве. В чем же достоинство песочной терапии? Почему она так активно набирает обороты в работе не только с детьми, но и со взрослыми? Чем песочная терапия отличается от других форм терапии игрой?

Согласно Ж.Пиаже (1951), игра – основной способ развития детей дошкольного возраста. К.Юнг (1971) говорил, что «фантазия – мать всех возможностей, где подобно всем психологическим противоположностям, внутренний и внешний миры соединяются вместе».

В последние годы проявилось особое внимание к «внутреннему ребенку» каждого человека. Люди имеют большую потребность в игре, испытывают желание играть. Это помогает освободить творческий потенциал человека, его внутренние чувства, а затем перенести их во внешнюю действительность. Песок и вода – прекрасные инструменты, которые необходимо использовать в игре. Для детей песочная терапия – естественная форма экспрессии, и они с готовностью тянутся к этому. Большинство взрослых уже имеют некоторый опыт игры с песком в детстве: в песочнице или на пляже. Песочная терапия

становится некой связью времен или напоминанием о прошлом опыте и является дверью в детство. У детей, для которых игра и жизнь имеют тенденцию быть почти синонимичными объективизация бессознательного материала в песочной терапии ведет к интеграции и перенесению опыта в существующую действительность. У взрослых возникающее при этом понимание может появляться очень быстро и часто физически чувствуется так же, как и эмоционально, мысленно, духовно. В процессе создания мира с использованием песка, воды и объектов у клиента возникает решение, которое его бессознательное состояние передает рукам.

Песок и вода – естественные символы, относящиеся к двум первоэлементам, из которых, как верили древние философы, состоит мир. Подобно душе они текут и перемещаются, изменяются постоянно. Песок и вода связывают мысли и дух с телом и физической формой, обеспечивая людям во время сеансов песочной терапии возможность влиять друг на друга сознательно и подсознательно. При создании собственного мира строитель непрерывно преобразует и свои мысли. В песочной терапии не существует никаких правильных или неправильных способов игры, что позволяет клиенту создавать мир, который обеспечивает ему путь к его сокровенным мыслям и чувствам.

Песочная терапия является богатым дополнением к другим весьма эффективным методам, и ее использование требует от психологов сосредоточенности, терпения и концентрации.

Психолог на процедуре песочной терапии является:

- Психологическим контейнером, который удерживает то, что происходит в подносе, и в комнате терапии. Обеспечивая безопасное пространство для клиента, психолог активизирует его внутренний голос. Это особенно важно для детей, потому что у них еще не развито сильное Эго и они нуждаются в поддержке несубъективного взрослого.

- Моделью, демонстрируя акт реального слушания и присутствия. Психолог показывает способность без оценивания наблюдать за творческим, имеющим огромное значение процессом.
- Соединяющим звеном между клиентом и собственно песочной терапией. Психолог помогает клиенту видеть, как мир или сцена, которую тот создает, отражает часть психического содержания, находящегося в бессознательной сфере его подопечного.
- Помощником, который помогает клиенту справиться с сильными эмоциями, делает видимым то, что до сих пор оставалось неосознанным.
- Проводником, вместе с клиентом они двигаются по пути исследования. Психолог обеспечивает клиента безопасным пространством, символическим языком, вопросами и предложениями.
- Свидетелем, зеркалом. Часто клиент бывает неуверенным в себе или в своих новых взглядах на события. Когда психолог устно отражает свои наблюдения за работой клиента, это помогает последнему видеть себя как бы глядя в зеркало с разных сторон.

Что нужно, чтобы успешно реализовывать все эти роли:

- ему необходимо хорошо знать и понимать все этапы развития человека, его психологических процессов и многое другое.
- должен понимать язык коллективного бессознательного, архетипов, образов и символов.
- должен иметь представление о человеческом теле, органах и соматических болезнях.

Преимущества песочной терапии выражается в том, что она:

- способствует процессу индивидуализации;
- освобождает творческий потенциал, внутренние чувства, восприятие и актуализирует воспоминания;

- обеспечивает многогранный опыт благодаря множественности символических значений;
- способствует регрессу клиента к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения;
- создает мост между бессознательным и сознательным, внутренним и внешним, духовным и физическим, невербальным и вербальным;
- обеспечивает непосредственную игру, где нет никакого правильного или неправильного пути;
- позволяет снять контроль сознания;
- является естественным языком для детей;
- не имеет ограничений для использования с людьми разных культур, рас, возрастов и интеллектуальных статусов;
- дает клиенту возможность от роли «пострадавшего» перейти к роли «создателя» своей жизни;
- служит дополнением к другим методам психокоррекционной и психотерапевтической работы.

Глава 2. Организация кабинета песочной терапии.

Как только принято решение, что песочная терапия – это то, что вы хотели бы освоить и использовать в практике, наступает момент обустройства рабочего пространства и сбора необходимой информации. В идеале, под песочную терапию хорошо бы иметь отдельную комнату. Но в наших реалиях, это не всегда возможно. Поэтому мы остановимся на основных моментах, что же должно быть у психолога, который решил использовать в своей работе игры в песке.

Важно познакомиться с книгами и статьями по данной теме. Желательно поучаствовать в мастер-классах или пройти курсы повышения квалификации.

Итак, место для песочной терапии должно иметь:

1. Подносы с песком. В традиционной песочной терапии размер песочницы 50*72*8 см. по форме: прямоугольник. Материал: древесина, металл, пластмасса со светло синим дном и внутренними сторонами.
2. Оборудование для коллекции символов: открытые полки, контейнеры для хранения, ящики в столе.
3. Песок и воду: белый естественный кварц, черный, красный и т.д. кувшин с чистой водой для увлажнения песка и мытья рук.
4. Другие материалы: миниатюрные объекты и материалы для строительства; салфетки или полотенце для рук, емкость для воды; клеенка; фотоаппарат.
5. Миниатюрные объекты:
 - Необходимо предлагать несколько объектов из разных категорий.
 - Объекты должны быть разные: и вызывающие отвращение, и привлекательные.
 - Широкий диапазон размеров, цветов, структур и материалов из которых изготовлены объекты. В случае, если в продаже нет каких-либо фигурок их можно сделать из бумаги, нарисовать.

- Категории объектов: «Люди», «Животные», «Растения», «Полезные ископаемые», «Строения», «Транспорт», и т.п.

Таблица №1. Символизм объектов
(по Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко).

Тип предметов	Требования к предметам	Комментарии
Люди	Разнообразие по: полу, возрасту, культурной и национальной принадлежности, профессии, времени жизни (от первобытных до современных людей). Фигурки должны быть как динамичные, так и статические.	Интересно, с кем себя идентифицирует автор картины, какое время и культурное пространство ему ближе в данный момент. Каков ритм жизни персонажей (они статичны или подвижны).
Наземные животные и насекомые	Домашние, дикие, доисторические, образы наземных животных, насекомых.	Эти образы могут символизировать многоликое начало человека (от сексуальности до интуиции). Ребенок до 5-ти лет часто ассоциирует себя с животным или насекомым, поэтому в его картинах представители данной группы персонажей могут быть частыми гостями.
Летающие животные и насекомые	Птицы: дикие, домашние, доисторические. Крылатые насекомые.	Обладание крыльями – дополнительная возможность передвижения. Проявление воздушной стихии, связанной с коммуникацией, информацией, образованием связей. Однако среди «крылатых» есть те, кто активно использует крылья, и те, кто ими только обладает.
Обитатели водного мира	Разнообразные рыбы, млекопитающие, моллюски, крабы, звезды из пластмассы и натуральные.	Подводный мир – частый сюжет песочных картин. Может символизировать чувственную среду человека. Сюжет картины и взаимоотношения между обитателями иногда отражает психосоматическое состояние клиента.
Жилища и дома с мебелью	Разнообразные дома, дворцы, замки, постройки, мебель.	Дома, постройки ассоциируются с социальной жизнью человека. Выражение «иметь свой дом» часто связано с самореализацией («занять свое место в жизни»).

		Интересно, какого рода дом выбирает человек, как создает пространство вокруг себя.
Домашняя утварь и посуда	Посуда, предметы обихода, убранство стола, разнообразные продукты питания.	Эти предметы связаны с умением обустроить свой быт, пространство вокруг себя. Обилие предметов такого рода в песочной картине нередко свидетельствует об озабоченности актуальными предметами.
Деревья и другие кустарники	Цветы, трава, кустарники, деревья.	Использование в песочной картине растительности, часто связано с желанием «оживить», благоустроить мир в песочнице.
Объекты небесного пространства	Солнце, луна, звезды, радуга, облака, молнии, тучи, метеориты.	Включение этих фигур нередко опосредованно мистическим ощущением взаимодействия с природными и космическими силами. Они могут иметь символ дарителей-помощников. Иногда, как символы фатальных событий.
Транспортные свойства	Все виды транспорта всех видов исторических эпох, фантастический транспорт.	Предметы, которые могут быстро передвигаться, нередко ассоциируются с потенциалом человека к активным действиям. Машины, самолеты, яхты нередко используются как символ материального благополучия. Данные предметы информируют специалиста об особенностях социализации.
Предметы, связанные с верованиями человека	Храмы, иконы, божки, алтари, памятники и др.	Связанно с ценностями человека, проявлением его духовной жизни.
Объекты среды обитания человека	Заборы, изгороди, мосты, ворота, порталы, дорожные знаки и т.д.	Либо подчеркивают территориальные границы (заборы), либо образуют связь (мосты), вводят социальные ограничения или допущения (знаки). Являются атрибутами социализации человека. Могут рассказать об особенностях коммуникации человека.
Объекты ландшафта и естественной активности	Вулканы, горы, костер	Предметы могут заменять сооружение ландшафта из сырого песка.

Земли		
Аксессуары	Бусы, маски, зеркала, ткани, нитки, пуговицы, пряжки, ювелирные изделия, цепочки, флаконы и т.д.	Наделяются особым символическим значением или создает среду.
Естественные природные предметы	Кристаллы, раковины, куски дерева, металла, семена, перья, отполированные водой стеклышки и т.д.	Наделяются особым символическим значением или создает среду.
Оружие	Оружие разных эпох, фантастическое оружие.	Позволяют отреагировать агрессию, построить конфликтный сюжет или защитить что-либо важное.
Фантастические предметы и персонажи	Персонажи мифов, сказок, легенд, герои мультфильмов.	Каждый персонаж имеет специфическое значение в песочной картине.
Фигурки-оборотни	Фигурки, при переворачивании которых, изображают другой персонаж.	Несут в себе принцип двойственности.
Злодеи	Злобные персонажи мультфильмов, сказок.	Носители внутренних и внешних конфликтов.

Магия «Переноса».

В песочной терапии есть одно удивительное явление – привязанность клиента к определенным фигуркам.

Когда человек выбирает фигурку для создания песочной картины, происходит перенос внутренних психических процессов и состояний на выбранную фигурку. Человек начинает идентифицировать себя с выбранным предметом, он становится для него наиболее значимым, и иногда просит специалиста подарить ему этот предмет. В некоторых случаях это можно сделать, попросив взамен другую фигурку.

Бывает, что дети прячут фигурки и выносят их из кабинета. Дело в том, что некоторые дети связывают с фигуркой лучшие переживания, им хочется их продлить, поэтому они «похищают» полюбившийся им предмет. Однако то, что он взял без разрешения понравившуюся у него вещь, неизбежно спровоцирует у него чувство вины. В этом случае фигурка уже не сможет эффективно работать на процесс его развития. Поэтому специалист, увидев, что ребенок прячет фигурку в кармане, или в кулачке, очень деликатно, чтобы никто не слышал, говорит ребенку: «Ты забираешь сейчас с собой очень важный предмет, он будет помогать тебе в разных делах; пожалуйста,

береги его; но даже если ты по какой-то причине забудешь его, где он, достаточно будет просто подумать о нем; и придет время, когда ты почувствуешь, что его можно вернуть обратно к его друзьям – в коллекцию». Если фигурка стала очень значимой для ребенка и он не может с ней расстаться, то можно попросить принести что-нибудь взамен. В этот момент фигурка имеет для ребенка некое значение «оберега» или «талисмана».

До конца эффект «переноса» еще не достаточно не изучен. Возможно, это связано с тем, что предметы впитывают некоторое количество человеческой энергии. Возникает внутренняя убежденность человека в том, что фигурка обладает особенной силой, способной помогать в жизни. В процессе, когда человек, достаточно активно проработает внутренние психологические проблемы, потребность в «талисмане» отпадает, и он возвращает фигурку в коллекцию специалиста.

Таким образом, дополнительный ресурс песочной терапии, заключается еще и в том, что перенос может осуществляться не на терапевта-консультанта, а на миниатюрную фигурку.

Глава 3. Процесс песочной терапии.

В нашей стране еще не сложилась система подготовки сертифицированных песочных терапевтов, поэтому чаще всего работа с песочницей используется в качестве элемента психологической консультации или коррекционно-развивающего занятия.

Когда приходит ребенок, предложение «поиграть в песочнице» выглядит совершенно естественным. Когда приходит подросток, обращение к песочнице нуждается в необходимых пояснениях. А когда приходит взрослый человек, обращение к песочнице требует уже предварительного информирования клиента об эффективности работы с песком, о методе песочной терапии.

Когда же стоит приступать к работе в песочнице? По мнению многих песочных психотерапевтов, в первую встречу с клиентом не следует сразу же предлагать ему данный метод работы (за исключением детей, которые, как правило, охотно вовлекаются в игру в песочнице). На первых встречах клиента знакомят с песочницей, с самой методикой. Примерно уже со второй и третьей встречи можно уже предлагать клиенту использовать песок в решении собственных проблем.

В зависимости от актуальной задачи консультирования специалист формулирует клиенту инструкцию. Она направляет течение чувств и мыслей клиента.

Какие же могут быть инструкции? Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева предлагает следующий набор инструкций:

1. Если специалист хочет поближе познакомиться с клиентом, увидеть срез его внутреннего мира в данный момент, это означает, что клиент обратился по поводу каких-то личных затруднений (застенчивость, раздражительность, усталость и пр.). В этом случае лучше всего подойдет свободная инструкция: *«Вы можете создать в песочнице все, что пожелаете».*

2. Если, например, клиент обратился в связи с трудностями во взаимоотношениях с членами семьи: *«Подберите, пожалуйста, те фигурки, которые будут играть роль членов вашей семьи. Расположите фигурки в песочнице таким образом, чтобы каждый член вашей семьи занимался наиболее привычным для себя делом».*
3. В контексте сказкотерапии, чтобы глубже узнать особенности восприятия клиентом членов своей семьи, его самоощущение в собственной семье, предлагается следующая инструкция: *«Представьте членов своей семьи в образах животных. Посмотрите, имеется ли в нашей коллекции фигурки этих животных, а может, птиц, рыб, комнатных растений. Отберите фигурки животных (птиц, рыб, насекомых, растений), которые соответствуют вашему представлению об образах членов вашей семьи. В песочнице создайте мир, в котором они живут... Когда мир будет создан, подумайте, как они живут вместе, как общаются, какие сцены могут разыгрываться между ними. Расскажите об этом».* И др.

Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева условно разделила инструкции на три группы:

1. Диагностическая направленность – предназначена для сбора информации о внутреннем мире клиента, о характере его взаимоотношений с другими, об его актуальных переживаниях, затруднениях.
2. «Тематические» инструкции – предназначены для основной психологической работы с клиентом, «отработки» определенной проблемной ситуации или сюжета личной истории.
3. «Моделирующие» инструкции – используются для основной психологической работы в контексте формирования «ресурсных» переживаний, ценностных ориентаций и укрепления жизненной созидательной позиции клиента.

Все инструкции могут применяться как и в индивидуальной, так и групповой форме.

Стадии песочной терапии:

1. Стадия создания мира: выбор объекта и темы песочной картины. В этот момент важно соблюдать тишину и не вмешиваться в процесс и не давать никаких советов. Если клиент затрудняется, можно поддержать его: «Только не торопитесь. У нас достаточно времени. Это кое-что новое для вас. Иногда люди понятия не имеют, что сделать. Важно начать». Если бездействие клиента сохраняется, можно исследовать, что клиент чувствует. Задача психолога: создать безопасное, защищенное место, чувство безопасности у клиента. Во время работы клиента для психолога очень важно быть наблюдательным. Важно запомнить признаки отобранных предметов, их цвет, структуру, размер, форму и материал; какие эмоции и чувства испытывает клиент во время работы. Многие рекомендуют вести протоколирование, или снимать на видео. Наблюдая за работой клиента, психолог формирует гипотезы. Когда клиент заканчивает работу, наступает следующая стадия.

2. Стадия переживания и реконструкции.

Переживание: возможность клиенту углубиться в свой мир. Это время рефлексии. Лучше в этот момент ничего не говорить и не спрашивать. Поощрите клиента на погружение в свой песочный мир. Например: «Этот мир в песке – ваш мир. Побудьте некоторое время в нем. Позвольте ему затронуть вас. Постарайтесь прожить его не только визуально, но и всем своим существом. Постарайтесь понять, о чем этот мир говорит вам? Вы можете молчать или говорить о том, что думаете». Стадия переживания обычно длится 5 минут.

Реконструкция: проявляется в желании манипулировать с объектами песочного мира: перемещать их, удалять из подноса или добавлять какие-то новые объекты.

3. Стадия терапии: психолог становится гидом клиента в дальнейшем исследовании и соединении его с бессознательного внутреннего знания

с реальной жизнью. Можно задавать вопросы о мире, отражая только то, что клиент сказал.

4. Стадия документации: можно фотографировать песочный мир клиента, естественно с его согласия. Фотографирование очень важно. Фотография документирует результат процесса, который клиент только что прошел. Она позволяет делать анализ или обзор даже после того, как картина в подносе демонтирована. Фотография также позволяет отследить движение клиента в построение песочного мира от встречи к встрече.
5. Стадия перехода: необходимо помочь клиенту разобраться и понять информацию, прошедшую через песочную терапию. Можно спросить клиента, как события в подносе отражают его жизнь; помочь ему понять смысл его песочного мира, увидеть, какие проблемы его повседневной жизни отражены в подносе.
6. Стадия демонтажа мира: демонтаж мира клиента, либо им самим или психологом после ухода клиента.

Продолжительность и частота встреч.

На продолжительность и частоту консультаций с использованием песочницы распространяются общепринятые правила консультирования. Продолжительность одной консультации зависит от возраста клиента и его уровня интеллектуального развития.

Таблица №2 Примерное время встреч для детей и подростков
(по Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко).

Критерий	Интеллектуальная норма	Проблема интеллектуального развития
1.Время создания страны	От 15-20 минут	До 50-60 минут
2. Динамика эмоционального состояния	От возбуждения к торможению, чувству покоя, иногда усталости.	От торможения к возбуждению за тот же период времени. Для перехода от возбуждения к торможению необходимо

		больше времени.
3.Сюжет	Имеется четкий связанный сюжет, распределение ролей и функций между жителями созданной страны.	Сюжет нечеткий.
4.Стиль ситуативной коммуникации (при групповой форме песочной терапии)	Чаще всего, чтобы ни происходило, происходит переход к сотрудничеству или ассимиляции.	При спонтанной игре чаще всего наблюдается конфронтация, борьба за территорию, параллельная игра.

Продолжительность консультаций со взрослыми и подростками – 45-50 минут.

Количество встреч от 1 до 12, 1-2 раза в неделю.

Варианты фиксации наблюдений.

Наиболее эффективным является фотографирование, но в нашей стране наиболее привычный способ является протоколирование. Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко в своей книге «Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии», предлагает протоколы при индивидуальной и групповой работе (приложение 1-2).

Глава 4. Работа с песочницей в детских и подростковых группах.

Игра в песочнице прекрасно вписывается в структуру сказкотерапевтического занятия (см. таблицу №3). В таблице раскрыта логика работы. Необязательно, что на одном занятии будет пройдено все семь этапов. Если психолог считает нужным, он может задержаться на том или ином этапе, в зависимости от потребности группы или ребенка.

Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко предлагают два пути игры в песочнице:

1. «Спонтанная игра» в песочнице – он предполагает спонтанное погружение ребят в игру с песком.
2. «Ведомая игра» в песочнице – этот путь предполагает общение с психологом в режиме Ученик – Наставник. При этом роль Наставника отводится психологу, а роль Ученика – ребятам.

Таблица №3 Основные этапы работы с детьми в песочнице
(по Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко).

Этап	Назначение	Содержание этапа
Подготовка или повторение (если проводится второе и последующие занятия)	Познакомиться. Выработать правила работы с песком. Придумать «ритуалы» входа в песочную страну. Если это второе или последующее занятие, то вспомнить то, что делали в прошлый раз и какие выводы для себя сделали, какой опыт приобрели, чему научились.	Ведущий знакомится с ребятами. Предлагает игры активизирующие ассоциации с песком, а также игры, направленные на развитие коммуникации между детьми. Совместно с ребятами разрабатываются «правила поведения» в песочной стране и предлагаются соответствующие игры. Если это второе и последующее занятие, ведущий задает вопросы о том, что было в прошлый раз, что они помнят, использовали ли они новый опыт в течении тех дней, пока не было занятий, как им помогла в жизни то, чему они научились в прошлый раз, помнят ли они правила песочной страны и т.д.
Ритуал «входа» в песочную страну	Создать настрой на совместную работу.	Коллективное упражнение. Например, взявшись за руки в кругу, все смотрят на свечу, или передают друг другу мячик; или любое другое упражнение на сплочение.
Расширение	Расширить представление ребенка о чем-либо. Представить новую для него психологическую или педагогическую информацию.	Ведущий рассказывает или показывает детям что-то новое. Спрашивает, хотят ли они этому научиться, попробовать, помочь какому-либо существу из рассказа и т.д.

Закрепление	Непосредственное проживание новой информации. Игра в песочнице.	Ведущий предлагает такие темы для игры в песочнице, которые позволяют детям прожить и закрепить новую психологическую информацию, сделать для себя собственные открытия, приобрести психологический опыт.
Интеграция	Провести обсуждение песочных картин, расширить представление ребят о собственных песочных мирах.	Ведущий обсуждает и анализирует вместе с детьми песочные картины, проводит аналогии со сказочными ситуациями, ситуациями реальной жизни, углубляет представление ребят о собственных картинах, озадачивает, задает вопросы для размышления.
Резюмирование (иногда с подростками этот этап пропускается, чтобы «оставить» их с вопросами. Но в детских группах лучше его не пропускать, чтобы ребята восстановили ход событий на занятии).	Обобщить приобретенный опыт, связать его с имеющимся.	Ведущий подводит итоги занятия. Четко проговаривает последовательность происходившего на занятии, отмечает отдельных детей за их заслуги, подчеркивает значимость приобретенного опыта, проговаривает конкретные ситуации реальной жизни, в которых они могут использовать новый опыт, а также вопросы, над которыми можно поразмышлять (для подростков).
Ритуал «выхода» из занятия.	Закрепить новый опыт, подготовить ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде.	Повторение ритуала «выхода» в занятие с дополнением. Ведущий говорит: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились». Например, ребята протягивают руки над песочницей, скатывают приобретенный опыт в воображаемый клубочек и прикладывают руки к груди.

В последние годы при работе с детьми в песочнице, большое распространение получили лотки с песком. Нередко они имеют светодиодное освещение. Безусловно, работа в песочнице дает больше преимуществ: в ней помещается больше песка, она глубже, в ней можно построить трехмерные фигуры (мост, замок, туннель и т.д.). В лотке чаще всего проводят графомоторные занятия. Лоток по размерам, как правило, меньше песочницы, что позволяет ребенку охватить взглядом сразу всю поверхность. В лотке лучше развиваются графические навыки, симметричность движения. Светодиодная подсветка способствует расслаблению ребенка, снятию тревожности. В условиях детского сада, детских развивающих центров и других организаций, работающих с детьми, лоток с песком наиболее выигрышный вариант. Он занимает мало места, более мобилен. Кроме того, в

лотке можно рисовать, что затруднительно сделать в песочнице. При регулярных упражнениях в песке у детей развивается тактильное восприятие, внимательность и сосредоточенность. Игра в песке способствует коррекции агрессивности и гиперактивности у детей. Происходит снятие мышечных зажимов, развитие графомоторных функций.

Таким образом, психолого-педагогические аспекты использования песка трудно переоценить – это и замечательный сенсорный материал, и непревзойденная по своим возможностям предметно-игровая среда, и великолепный материал для изобразительной деятельности, экспериментирования, конструирования.

Список литературы:

1. Зейц М. Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница: (адаптивный перевод с англ.) – М.: ИНТ, 2010 – 94 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. – СПб.: Речь, 2010. – 340 с.
3. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. – СПб.: Речь, 2008. – 178 с.

Приложения

Приложение 1.

Протокол индивидуальной консультации с использованием песочницы.

«__» _____ г.

1. Фамилия, имя, отчество (или псевдоним) клиента _____

2. Краткая характеристика темы обращения за консультацией (при первой консультации) или краткая характеристика обсуждаемых на консультации вопросов (при повторных консультациях) _____

3. Энергоинформационное поле картины (краткая характеристика ощущений психолога) _____

4. Основная идея песочной картины (со слов клиента) _____

5. Анализ основной идеи песочной картины.

Ценностный уровень	Ментальный уровень (образ мышления, общая духовная настроенность человека)	Эмоциональный уровень	Витальный уровень (энергичный, полный энтузиазма).

6. Краткое описание сюжета песочной картины (динамичный, статичный, смешанный – нужное подчеркнуть) _____

7. Конфликтное содержание сюжета песочной картины (*заполняется только при наличии такового*): явное, скрытое – подчеркнуть _____

8. Анализ конфликтного содержания сюжета песочной картины (*заполняется только при наличии такового*):

Уровень агрессии	Направленность агрессии	Адресность агрессии	Динамика проявления конфликтного содержания
Высокий Средний Низкий (подчеркнуть)	Аутоагрессия Гетероагрессия (подчеркнуть)		Хаос Конфронтация Консолидация (подчеркнуть)

9. Ресурсное содержание картины (комментарии клиента относительно того, что можно использовать в качестве ресурса)_____

10. Ресурсное содержание картины, с точки зрения психолога. Можно использовать в качестве ресурса: энергетику картины, идею, сюжет, образ и характер героя, чудесные предметы, фигуры помощники, - нужное обвести.

11. Символическое поле картины

Наиболее значимые элементы ландшафта, их местоположение и возможное личное символическое значение.	Наиболее значимые фигуры композиции, их местоположение и возможное личное символическое значение на поверхностном, проблемном и глубинном уровнях.

12. Схематичный рисунок песочной картины (или приложить фотографию песочной картины)

Подпись психолога_____

Приложение 2.

Протокол групповой консультации с использованием песочницы.

«__» _____ г.

1. Характеристика группы: детская, подростковая, члены семьи, партнеры по совместной жизни, партнеры по бизнесу, команда, - нужное обвести.
2. Тема песочной композиции _____

3. Имена участников группы (и роль в семье или в бизнесе) _____

4. Стил ь ситуативной коммуникации (общие комментарии) _____

Характеристика взаимодействия участников группы	Распределение ролей в группе	Стил ь поведения каждого участника группы	Ценности, объединяющие участников группы
Сотрудничество Ассимиляция Параллельная игра Конфронтация Борьба за территорию			

5. Прогноз относительно жизнеспособности группы _____

6. Актуальные задачи работы с группой _____

Подпись психолога _____

Адаптационные игры и занятия в песке.

Игра в песок, особенно для малышей первых и вторых младших групп, самый доступный и естественный способ самотерапии. Воспитатели и психологи отмечают, что, например, играя в песочнице на улице, дети во время адаптации к условиям детского сада быстрее успокаиваются, выравнивается их эмоциональный фон.

Любая самостоятельная игра детей в песок (пересыпание, закапывание, сжимание, когда ребенок дует на песок и др.). до сложных сюжетно-ролевых игр психопрофилактической ценностью.

Кроме того, в период адаптации взрослый через игру в песок может ненавязчиво сообщить ему все нормы и правила поведения в группе. Кроме того, решить ряд следующих задач:

1. В песочнице быстрее устанавливаются доверительные отношения между воспитателем и ребенком.
2. При игре происходит спонтанное снижение высокого уровня психического напряжения у ребенка и воспитателя, который тоже в этот момент испытывает нервное напряжение.
3. В песочнице, ребёнок быстрее осваивает нормы и правила поведения и общения в группе.
4. В песочных играх дети вместе со взрослым могут проигрывать различные психотравмирующие ситуации.
5. Воспитатель становится для ребенка проводником в освоение самого себя в окружающем мире.

Общие рекомендации по подготовке и проведению

адаптационных игр-занятий в педагогической песочнице (по Н.А.Сакович):

1. Игры в песочнице проводятся с группой детей. Особое внимание при этом взрослый уделяет вновь прибывшему ребенку.
2. При проведении первых адаптационных игр-занятий не обязательно придерживаться жесткой структуры занятия, возможно так же

продление по времени игры в песке, если это хорошо стабилизирует психофизическое состояние детей.

3. Взрослый должен внимательно следить за реакцией у ребенка при его работе с песком. В случае проявления у ребенка негативного отношения или усталости, игра-занятие ненавязчиво завершается.
4. Взрослый вначале показывает способы действия в играх с песком, а затем, ребенок по принципу «рука в руке» или самостоятельно повторяет их. Ребенок первое время действует не по инструкции, взрослый должен подстраиваться под него.
5. Для начала и окончания игр-занятий в песочнице вырабатывается особый ритуал приветствия и прощания (это может быть определенная музыка или звук, действия с песочными часами и т.д.).

На первых 2-3 занятиях ребенку не показывают весь набор игрушек, он должен освоить достаточно широкий спектр простых манипуляций с песком с помощью рук, лопатки, кисточки и т.д.

Желательно, чтобы ребенок принес из дома одну из своих любимых игрушек (высотой не более 10-15 см, она должна хорошо обрабатываться), либо он выбирает игрушку из предложенных ему взрослым. Данная игрушка становится посредником для ребенка в играх с песком.

