**МУНИЦИПАЛЬНОЕ**

**АВТОНОМНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ГИМНАЗИЯЯ №87»**

**Песочная терапия.**

**Выполнила:**

**Ученица 9 «Д»**

**Шишова Алёна**

2019

**Содержание.**

1. Введение

2. История возникновения.

3. Определение песочная терапия.

4. Виды работы с песком.

5. Задачи

6.Показания и противопоказания к использованию песочной терапии

7. Особенности проведения песочной терапии

8. Преимущества пескотерапии

9. Заключение

10.Список использованной литературы

**Введение**

Песочная терапия... Какие ассоциации может вызывать это словосочетание? Детство, песочница, куличи, берег моря или озера, замки из песка, отдых, игра, беззаботность, радость, интерес, возможность изменений. Пожалуй, именно желание и готовность изменить свою жизнь приводит человека к психологу. Песочница для многих из нас — это некая модель мира, мы можем создавать свои миры из песка, что будет являться отражением нашего образа- Я и стремления к преобразованиям. Наша память хранит воспоминания об играх с песком, это то, что объединяет нас всех: и детей, и взрослых, людей различных культур и национальностей.

Песочная терапия — это погружение в мир детских переживаний, релаксация и экзистенциальный поиск. Благодаря песочной терапии мы можем узнать о себе чуть больше, можем проложить символическую «тропинку», которая приведет нас к пониманию и принятию себя, своей жизни.

**История возникновения песочной терапии**

В 20-х годах XX века английский педиатр Маргарет Ловенфельд впервые описала игру с песком как методику консультирования. Она использовала терапию в работе с психологически неблагополучными детьми. На заполненном песком подносе дети создавали композиции, используя воду, миниатюрные фигурки и предметы, находящиеся вблизи от импровизированной песочницы. Получившиеся композиции дети часто называли «Мой мир», потому Ловенфильд назвала свою технику «Построение мира».

Благодаря швейцарскому юнгианскому детскому психотерапевту Доре Калфф, сформулировавшей теоретические принципы юнгианского подхода для песочной терапии, методика получила широкое распространение. Дора небезосновательно считала, что песочные картины могут многое рассказать о душевном состоянии человека.

Дора Калфф ввела ныне действующий стандарт на размер и цвет песочницы, расположила ее на столе для более удобного использования и визуального восприятия всей создаваемой композиции, указала на необходимое наличие кувшина с водой и миниатюрных фигурок, располагаемых на полках вблизи от песочницы. Она назвала разработанную технику «Sandplay», более известную в настоящее время как «Песочная терапия».

Сначала Дора использовала игры с песком в работе с детьми, затем начала применять их и со взрослыми. Со временем данная техника получила широкую известность и теперь привлекательна для многих специалистов – как в детском, так и во взрослом психоанализе, в арт- и гештальт-терапии, семейной психотерапии и других направлениях психологической науки.

Большой вклад в **развитие**«песочной терапии» внесли отечественные педагоги - Санкт – Петербургского Института специальной педагогики и психологии, которые являются авторами ряда книг по данной теме – Грабенко Татьяна Михайловна, Зинкевич-Евстигнеева Татьяна Дмитриевна. *«Чудеса на****песке****. Песочная игротерапия»*, Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. *«Игры в сказкотерапии»*, Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Нисневич Л. А. *«Как помочь "особому" ребенку»*, Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. *«Чудеса на****песке****: Практикум по песочной терапии»*

**Песочная терапия**- один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. 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.

**Песочная терапия** – это одно из направлений арт-терапии или лечения при помощи искусства, творчества, в данном варианте – терапия с помощью песка.

**Основоположники:**Шарлотта Бюлер, Маргарет Ловенфельд, Карл Густав [Юнг](http://www.koob.ru/jung/), Дора Калфф.

**Какой песок используется:**речной, мраморный, кварцевый, цветной, разноцветный, кинетический, снежный, искусственный.

**Виды работы с песком**

* Рисование на песке (пальцем, кисточкой);
* Рисование с помощью песка;
* Песочная анимация на песке;
* Отпечатки на сыром песке;
* Создание скульптур из песка;
* Создание скульптур из песка с добавлением воска (такие скульптуры могут храниться);
* Создание ландшафтных скульптур с использованием песка, глины, упавших плодов с минимальным ущербом для природы и др.

**Задачи работы для детей:**

* дидактические,
* развивающие,
* обучающие,
* коррекционные (логика, математика, пространство, по образу создание и без него, проективные тесты, диагностика, терапевтический анализ, работа со страхами, с адаптацией в социуме).

**Кому показана терапия:**

* Песочная терапия будет полезна всем, однако наиболее актуальна она для детей, которые столкнулись со следующими проблемами:
* Невротические нарушения: повышенная тревожность, энурез, тики
* СДВГ
* Фобии, страхи, тревожность, панические состояния
* Кризисные ситуации (утрата, разлука, развод родителей, рождение сестры или брата)
* Нежелание рассказывать о себе
* Конфликтная ситуация со сверстниками
* Замкнутость, подавленность, низкая самооценка, застенчивость
* Различные межличностные и внутриличностные конфликты
* Помогает увидеть свой внутренний мир, разобраться в себе
* Способствует навыку самостоятельно находить пути выхода из сложных ситуаций

**Противопоказания к использованию песочной терапии**  
·Эпилепсия, шизофрения  
· Кожные заболевания и порезы на руках.

**Использование той или иной программы может определяться:**  
·Ее продолжительностью  
· Количеством участников (индивидуальная, групповая терапия или семейная консультация)  
·Особенностями конкретного ребенка  
·Наличием проблем развития (ЗПР, ОВЗ, ОНР, СДВГ, РАС)  
· Целями (диагностика, первичная психологическая помощь, краткосрочная или долгосрочная психотерапия).

**Показания к песочной терапии для взрослых**

Песочная терапия помогает проблеме обрести внешнюю форму. Занятия творчеством помогают расслабиться, выплеснуть скопившиеся негативные эмоции, проявить себя.

Психологи рекомендуют арт-терапию своим клиентам в следующих случаях:

* возрастной, ценностный, личностный кризис;
* натянутые отношения с близкими;
* проблемы в семье;
* расставание с любимым человеком, развод;
* смерть родных и близких;
* страхи, панические атаки;
* социальные конфликты;
* психосоматические заболевания;
* неврозы, нарушения психического состояния.

На основе творческих стараний человека в песочнице специалист сможет сделать достоверные выводы о его психоэмоциональном состоянии и помочь решить выявленные проблемы.

**Особенности проведения песочной терапии для детей**

В процессе песочной терапии дети проходят три стадии: хаос, борьба и разрешение конфликта.

**Хаос**

Ребенок хватает 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.

**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.

**Разрешение конфликта**

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

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ИГРЫ В ПЕСОК

1. Водонепроницаемый деревянный ящик. Если Вы будете заниматься с детьми в малой группе (3-4 человека) или индивидуально, его размер - 50х70х8 сантиметров. Такой размер ящика соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, и это позволяет охватывать его взглядом целиком. Лучше, если поднос будет именно деревянным, это облегчит перенос песочного опыта в реальную деятельность. Для занятий с большими группами детей потребуется ящик значительно большего размера. Внутренняя поверхность подноса (дно и борта) окрашиваются в синий или голубой цвет. Таким образом, дно подноса будет символизировать воду, а борта - небо.

2. Чистый, просеянный песок (некоторые его даже прокаливают в духовом шкафу). Он не должен быть слишком крупным или слишком мелким. Песком заполняется меньшая часть ящика. Для песочных игр лучше, если он будет влажным. Таким образом, песок задает символическую “линию горизонта”.

3.“Коллекция” миниатюрных фигурок, высотой желательно не более 8 сантиметров. В набор игрушек могут войти: - человеческие персонажи - здания: дома, школы, церкви, замки - животные: домашние, дикие, доисторические, морские, и пр. - машины: сухопутные, водные, космические, боевые - растения: деревья, кусты, цветы, овощи и пр. - постройки: мосты, ограды, ворота, порталы, загоны для скота - естественные предметы: ракушки, веточки, камни, кости, яйца и пр. - символические предметы: источники для загадывания желаний, ящики с сокровищами, драгоценности и др. - сказочные герои: злые и добрые - религиозные предметы и сувениры - живая зелень и пр. - домашняя утварь, флаконы из-под духов, гаечки, болтики и др. - пластиковые или деревянные буквы и цифры, различные геометрические фигуры (круги, треугольники, прямоугольники, пирамиды и др.)

**Преимущества пескотерапии:**

## - развивают тактильно-кинетическую чувствительность и мелкую моторику рук;

## -снимают мышечную напряжённость;

## -помогают ребёнку чувствовать себя защищённым, в комфортной для него среде;

## -развивают активность, расширяют жизненный опыт, передаваемый педагогом в близкой для ребёнка форме (принцип доступности информации);

## -стабилизируют эмоциональные состояния, поглощая негативную энергию;

## -позволяют ребёнку соотносить игры с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти способы решения проблемной ситуации;

## -преодолевают комплекс «плохого художника», создавая художественные композиции из песка при помощи готовых фигурок;

## -развивают творческие действия, находят нестандартные решения, приводящие к успешному результату;

## -совершенствуют зрительно-пространственную ориентировку, речевые возможности;

## - способствуют расширению словарного запаса;

## - помогают освоить навыки звуко-слогового анализа и синтеза;  позволяют развивать фонематический слух и восприятие;

## -способствуют развитию связной речи, лексико-грамматических представлений;

## - помогают в изучении букв, освоении навыков чтения и письма.

**Заключение**

Возрастные особенности и возможности детей дошкольного возраста требуют создания соответствующих условий и средств обучения. Часть этих условий предусмотрена и определена нормативными документами. Но особенности физиологического и психического развития детей, их подготовленность к усвоению учебного материала требуют внесения корректив в содержание, систему и методику обучения.

Песочная терапия - это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир с помощью множества миниатюрных фигурок, подноса с песком, некоторого количества воды - и ощущения свободы и безопасности самовыражения, возникающей в общении с психологом. Это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия.

Песочная игра - это самый органичный для ребенка способ выразить свои переживания, исследовать мир, выстраивать отношения, и способ привычный, хорошо знакомый, это его реальность.

Использование пескотерапии как вида современной арт-педагогики в образовательной деятельности школьников является уникальным средством развития ребёнка. У учащихся быстрее формируется произвольное поведение, активно развивается воображение, инициативность, повышается интерес и любознательность; стабилизируется эмоциональное состояние. Наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики дети учатся прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, что способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Пескотерапия способствует формированию не только физического, но и умственного (интеллектуального) здоровья детей. Уникальность пескотерапии как вида современной арт-терапии и арт-педагогики состоит в том, что она имеет универсальный характер и рассчитана на любого ребёнка, поскольку способствует повышению адаптационных способностей ребёнка, стабилизации эмоциональной сферы, снижению тревожности, неуверенности в себе. Во время игр с песком у ребёнка возникает чувство безопасности, т. к. песочный мир — это мир под его контролем. Опыт подтверждает правоту слов К. Юнга: «Всё, что проходит через руки и ощущения ребёнка, помогает познать и узнать этот мир... всё, что можно потрогать, оставляет в голове всю доносимую до него информацию».

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1.С. М. Старцева, учитель-логопед. ПЕСКОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

2. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. - СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998.-50 с.

3.(<https://neurofob.com/therapeutic-measures/psychotherapy/pesochnaya-terapiya.html>)

4. (<https://kakzdorovo.center/blog/detskaya-psihologiya/pesochnaya-terapiya-dlya-detey>)

5. (<https://www.b17.ru/article/pesochnaya-terapiya/>)

6.<https://logoznanie.ru/roditelyam/netraditsionnye-tekhniki/17-peskoterapiya.html>