

Песочная терапия в работе с детскими страхами

Песочная терапия один из методов, широко используемых в работе с детьми разного возраста: начиная от дошкольного, заканчивая подростковым.

Специалисты используют песочную терапию в работе с детьми с различными видами нарушений: синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), ранним детским аутизмом (РДА), дети с поведенческими нарушениями, в реабилитации после травматических событий, часто песок используют для запуска речи, преодоления языковых барьеров (при изучении второго языка), при заикании, энурезе и т.д.

Упражнение «Здравствуй, песок!»

Цель: снижение психофизического напряжения.

Ведущий просит по-разному «поздороваться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка.

Ребенок:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;
- легко/с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу;
- дотрагивается до песка всей ладошкой — внутренней, затем тыльной стороной;
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

В последнем случае можно спрятать в песке маленькую плоскую игрушку: «С тобой захотел поздороваться один из обитателей песка — ...»

Старшие дети описывают и сравнивают свои ощущения: «тепло — холодно», «приятно — неприятно», «колючее, шершавое» и т.д.

Важно: данное упражнение можно рассматривать как вводное при первом занятии с песком, необходимо установить контакт с ребенком.

Упражнение «Победитель злости»

Цель: научить ребенка безболезненно справляться с гневом.

Инструкция: Сегодня мы поговорим о настроении. Какое оно бывает у тебя? Что случается с тобой, когда ты сердисься, злишься? Что говорят и делают взрослые, когда ты сердисься? (Ответы ребенка.)

Твое злое настроение заставляет тебя делать и говорить разные вещи, от которых сердятся и огорчаются взрослые. А после того как злость ушла, тебе бывает грустно или неприятно. Открою тебе секрет — каждый большой и маленький человек имеет право злиться. Есть много игр, которые учат нас «сердиться правильно», то есть так, чтобы не обижать других. Одну из таких игр тебе подарит мокрый песок. Смотри, как можно с помощью песка вылепить и увидеть собственную злость, а потом победить ее. (Если напряжение ребенка слишком велико, то в этом случае можно предложить ему с силой сжать песок, утрамбовать поверхность песка кулаками и пр.)

Ребенок по примеру взрослого делает из мокрого песка шар, на котором обозначает углублениями или рисует глаза, нос, рот: «В этом шаре теперь живет твоя злость». Данный процесс временно переключает ребенка, а также ребенок переносит на вылепленный шар свои негативные чувства и вину за «плохое поведение, мысли, чувства». Старший дошкольник может комментировать весь процесс изготовления «шара-злюки», которому в итоге присваиваются все злые мысли и действия.

Затем ребенок любым способом разрушает песочный шар, приговаривая волшебное заклинание: «Прогоняем злость, приглашаем радость». Малыш дает выход агрессии, которая обычно появляется в случае запрета на нее и контроля со стороны взрослого, он получает также специфическое удовольствие от разрушения. После этого ребенок руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на ней отпечатки своих ладоней — успокоение, обретение равновесия и контроля над собственными чувствами: «Я победил свою злость. Я спокоен». При желании ребенок может украсить свои отпечатки ладоней на песке.

Важно: задавая вопрос про гнев, специалист должен следить за телесными проявлениями страха и тревоги у ребенка.

Упражнение «Песочный дождик».

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

В моей стране может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит. Ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь. Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем они меняются ролями.

Важно: данное упражнение можно чередовать с упражнениями телесно-ориентированной терапии (пальчиковые упражнения, упражнения на дыхание).

Игра-упражнение «Мы создаем мир».

Цель: развитие и расширение представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека.

Взрослый показывает способы построения в песочнице разнообразных живых и неживых сообществ — город, деревня, лес, река, озеро, остров, а затем в игровой форме побуждает ребенка строить самостоятельно и по инструкции разнообразные природные и рукотворные сообщества (тема построений может соответствовать теме занятий в группе).

Важно: в процессе этого упражнения, ребенок может делиться своими страхами, важно проговаривать, находить фигуру-героя, который поможет преодолеть препятствие на пути к тому месту, которое вызывает страх.

Упражнение «Мы едем в гости»

Цель: развитие пространственных представлений, ориентировка на «песочном листе»; для малышей инструкция значительно упрощается, идет только закрепление сенсорных эталонов и представлений «верх –низ». Взрослый в игровой форме знакомит ребенка с пространственными представлениями (или закрепляет знания): «верх –низ», «право –лево», «над –под», «из-за —из-под», «центр, угол». Ребенок словесной инструкции взрослого пальчиками «ходит, прыгает, ползает» по песку, изображая различных персонажей. Мы идем в гости к зайчику. Где живет заяц? (Заяц живет в лесу, потому что это дикое животное.) В каком углу песочницы растет лес? (Малыши отвечают «в верху песочницы».) Кто живет рядом с зайчиком? (Перечисляются и помещаются в песочницу фигурки или картинки диких животных.) С кем дружит зайчик? Кого боится зайчик? Чем нас заяц угостил? Что мы пожелаем зайчику? Аналогичным образом выполняются игры-задания «Идем в гости к лошадке» (закрепление знаний о домашних животных и их жилье), «Плывем навстречу дельфинам» (закрепляются знания об обитателях морей и рек) и т.д. В ходе игры ребенок узнает (закрепляет знания) об особенностях жизнедеятельности тех или иных животных и растений (за неимением игрушечных фигурок можно использовать ламинированные картинки).

Важно: при работе со страхами, необходимо акцентировать внимание на том, чего боятся те или иные животные. Можно проиграть как «зайчик» преодолевает свой страх посредством чередования песочной терапии и сказкотерапии. Можно придумывать с ребенком рассказ, как «зайчик» борется со страхом и побеждает его.

Игра-занятие «Песочный детский сад».

Цель: помощь в адаптации ребенка в детский сад.

В данной игре поэтапно обыгрывается целый день в настоящем детском саду, с соблюдением последовательности выполнения основных режимных моментов (приход ребенка в садик, зарядка, завтрак, занятие, прогулка и т.д.), а также все доступные ребенку навыки самообслуживания. Особое внимание необходимо уделить в игре с фигурками в реальных проблемных ситуациях, например, расставание с родителями или прием пищи. Игрушка-посредник, выбранная ребенком, выполняет роль его самого. Ребенок при желании доступным для него способом может озвучивать действия своей игрушки. Взрослый выполняет роль воспитателя. Он объясняет правила поведения игрушек-«детей» в группе и демонстрирует положительное отношение к игрушке ребенка. Среди больших игрушек в группе выбирается такая, которая в понимании ребенка может символизировать родителя. От имени игрушки-родителя воспитатель несколько раз говорит и демонстрирует необходимость расставания: мама или папа уходят на работу, а игрушка-малыш на некоторое время остается в песочном детском саду.

Важно: в данном упражнении необходимо следить за эмоциональным состоянием ребенка, прорабатывать негативные эмоции такие как злость,

ревность, обиды, страхи (например, по прорабатыванию злости упражнение «Победитель злости»)

Подборка книг для специалистов по песочной терапии:

- Штейнхарт Л. «Юнгианская песочная психотерапия».

Книга включает в себя компактный и информативный обзор истории, теории и практики юнгианского подхода в песочной терапии. В своей книге Л. Штейнхарт обращается к анализу создаваемых песчаных форм, анализируя внутреннее состояние клиента через творчество. В книге присутствуют детальные описания и анализ случаев, наглядный иллюстративный материал. Данное пособие станет хорошим руководством для психологов, консультантов, социальных работников и представителей других помогающих профессий.

- Гальна Эль «Человек, играющий в песок.

Динамичная песочная терапия». Книга представляет собой пособие для практического психолога в вопросе организации кабинета для консультирования с использованием песочной терапии.

- Большебратская Э.Э. «Песочная терапия»

Эта книга дает читателю представление о песочной терапии - увлекательной и для родителей, и для специалистов, форме психотерапевтической работы. Материал данного пособия поможет педагогам в увлекательной форме организовать занятия по психологии, логопедии, развитию речи, ознакомлению с окружающей средой, экологии. Рекомендуются использовать элементы данных игр и тренингов, как на занятиях, так и во время прогулок, предложенный материал способствует развитию у детей познавательных процессов (внимание, память, воображение, восприятие), интеллектуальных и эмоциональных способностей в процессе общения со взрослыми и со сверстниками.

Кушаль Анна Леонидовна старший инспектор по охране детства
Национального центра усыновления