

# САМООБРАЗОВАНИЕ

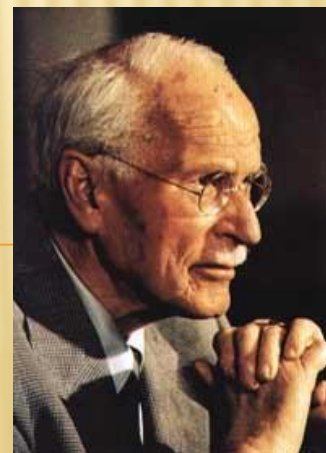
**«Песочная терапия как один из методов эффективной работы по снятию страхов, агрессии, напряжений, у детей с ограниченными возможностями.»»**

# ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ (SANDPLAY)



«Часто руки знают,  
как распутать то,  
над чем тщетно  
бьется разум»

**Карл Густав Юнг.**  
(1875-1961)





# ЧТО ТАКОЕ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ.

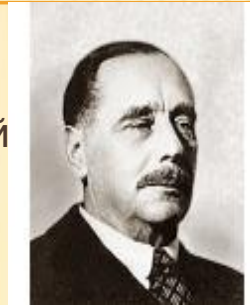
---

- ▣ Песочная терапия – одна из разновидностей арттерапии, которая строится на теории Юнга о том, что каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ в глубине



# ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Корни песочной терапии лежат в символической игре детей  
Идея создания метода принадлежит **Герберту Уэллсу**.



Идею подхватила педиатр и психолог **Маргарет Ловенфельд**, позволившая детям играть с песком в своем кабинете.

В 1950-х годах юнгианский психоаналитик **Дора Калф**, изучив методику «построения мира» начала разрабатывать *юнгианскую «Песочную терапию»*, ставшую в впоследствии самостоятельным направлением психотерапии.



*«Картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым» (Дора Калф, «Sandplay», 1980).*



# ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

---

достижение клиентом эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения содержаний личного и коллективного бессознательного.



## Основная задача песочной терапии –

соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание.

# ВОЗМОЖНОСТИ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

---

## Данный метод позволяет:

- Проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне.
- Отреагировать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения.
- Изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе.
- Способствует регрессу клиента к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения.
- Служит дополнением к другим методам психотерапевтической работы.







# ПОКАЗАНИЯ К ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

---

Рекомендуется предлагать песочную терапию и она успешно используется в случаях:

- Трудности в общении
- Взаимоотношения детей и родителей
- Кризисные ситуации (развод, переезд)
- Психологические травмы
- Расстройства настроения
- Страхи, тики, навязчивости и другие расстройства
- Проблемы поведения (агрессия)
- Ограничен в проявлении своих чувств





# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Песочную терапию нельзя проводить в следующих случаях:

- Клиент характеризуется повышенной возбудимостью;
- У клиента есть обсессивно-компульсивный синдром (невроз навязчивых состояний);
- Аллергия и астма на пыль и мелкие частицы.
- Кожные заболевания и порезы на руках.



Что нужно для игры в песок?

А нужно, в сущности, так мало:

Любовь, желанье, доброта,

Чтоб Вера в Детство не пропала.

Простейший ящик из стола

Покрасим голубою краской,

Горсть золотистого песка

Туда вольется дивной сказкой.

Игрушек маленький набор

Возьмем в игру... Подобно Богу

Мы создадим свой мир Чудес,

Пройдя познания Дорогу.

Д.Фролов.





# ОСНАЩЕНИЕ КАБИНЕТА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

## 1. Подносы с песком

Два деревянных ящика прямоугольной формы, традиционным размером 50\*70\*8 см.

Считается, что такой размер песочницы соответствует объему поля зрительного восприятия.

Один из подносов используется для сухого, а другой – для влажного песка.



## 2. КОЛЛЕКЦИЯ МИНИАТЮРНЫХ ФИГУРОК И ПРЕДМЕТОВ

Для песочной терапии необходимо подобрать предметы различной тематики:

- ▣ **Фигурки людей** разного пола и возраста, представителей различных исторических эпох, разнообразных профессий. Кукольные семейства, фантастические существа, персонажи сказок, боги и богини разных народов, колдуны и пр.
- ▣ **Животные** (наземные, летающие, водные обитатели), как дикие, так и домашние, а также вымершие и доисторические представители фауны, фантастические животные (единорог, грифон и т.п.)
- ▣ **Дома**, другие жилища, мебель, мосты, лестницы, заборы, ворота, здания, имеющие специальное предназначение (вокзалы, больницы, школы и т.п.).
- ▣ **Продукты питания**, домашняя утварь, орудия труда
- ▣ **Деревья**, кусты, цветы и др. растения
- ▣ **Природный материал**: камешки, мох, кора деревьев, плоды деревьев, ракушки, кораллы, перышки, сухие ветки, засушенные цветы.
- ▣ **Небесные объекты**: солнце, луна, звезды, радуга и пр.
- ▣ **Транспортные средства**: наземный, водный, воздушный.
- ▣ **Аксессуары**: бусы, маски, ткани, пуговицы, пряжки, ювелирные изделия и пр.





# ПЕРЕНОС ТРАДИЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ПЕСОЧНИЦУ ДАЕТ БОЛЬШОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ, НЕЖЕЛИ ЧЕМ СТАНДАРТНЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

- ▣ **Во-первых**, усиливается желание ребенка узнавать что-то новое, экспериментировать или работать самостоятельно.
- ▣ **Во-вторых**, в песочнице мощно развивается "тактильная" чувствительность как основа развития "ручного интеллекта".
- ▣ **В третьих**, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а также речь и моторика.
- ▣ **В четвертых**, песок как и вода, способен "заземлять" отрицательную энергию.



# ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ



**Цель такой терапии — не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой.**



ИГРА НА ПЕСКЕ С ФИГУРКАМИ ОСОБЕННО ПЛОДОТВОРНА В РАБОТЕ С ТЕМИ ДЕТЬМИ, КОТОРЫЕ НИКАК НЕ МОГУТ ВЫРАЗИТЬ СВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ.

- Дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и застенчивостью
- Дети с неустойчивым вниманием
- Агрессивные дети
- Дети, пережившие психическую травму.

К.Г. Юнг утверждал, что процесс "игры в песок" высвобождает заблокированную энергию и "активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике".



# ТЕМА ПО САМООБРАЗОВАНИЮ



## «Песочная терапия

**как один из методов эффективной работы по снятию страхов, агрессии, напряжений, у детей с ограниченными возможностями.»**

### Причина выбора данной темы

Увеличение количества детей испытывающих переживания, страхи, агрессию. Метод песочной терапии можно использовать в работе с детьми любого возраста (а также, как один из этапов в работе с подростками и взрослыми), со следующим спектром проблем:

различные формы нарушений поведения; психосоматические заболевания; повышенная тревожность, страхи; неврозы; сложности во взаимоотношениях со взрослыми (родителями, воспитателями, учителями) и сверстниками. Преимущества Песочной терапии:

помогает выразить те мысли и переживания, которые сложно сформулировать словами (особенно важно для детей и подростков);

освобождает творческий потенциал, внутренние силы для разрешения трудной ситуации; актуализирует воспоминания, возвращает к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения; дает возможность попробовать новые способы построения отношений и разрешения конфликтов, выбрать подходящий; сложности, связанные с изменениями в семейной (развод, появление младшего ребенка, и т.д.) и в социальной ситуациях (детский сад, школа) адаптация в школе и детском саду.



# СПОСОБЫ РЕАЛИЗАЦИИ НОВЫХ ЗНАНИЙ

Разработка психокоррекционных занятий с использованием песочной терапии, способствующие снятию агрессии, тревожности, стабилизации эмоционального состояния

Разработка и внедрение рабочей программы по песочной терапии «Мир на ладошке»

Показ мастера-класса по песочной терапии

Показ открытых уроков по песочной терапии

Выступление на областной педагогической конференции, педагогических советах, методических объединениях, семинарах.



# ИТОГ

---

- Динамика в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья.
- Снятие страхов, напряжений, стабилизация эмоционального состояния у детей, обращающихся за помощью со сложными жизненными ситуациями.
- Распространение педагогического опыта через активное участие в методической работе уровня учреждения, района, области
- Повышение уровня квалификации





# ИСТОЧНИК ИНФОРМАЦИИ:

- Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. - СПб.,1998г.
- Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. – М.: 2009г.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по песочной терапии. – СПб.: «Речь», 2002г.
- Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту.- СПб.: «Речь», 2006г.
- Штейнхард Л. Юнгианская песочная терапия. СПб.: Питер, 2001г.
- Юнг К.Г. Человек и его бессознательное. Новые нити, 2002г.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

