**Гунина Ю.А.**

педагог – психолог

ГБУ РС(Я) « Республиканский реабилитационный центр

для детей и подростков с ограниченными возможностями

слуха и речи «СУВАГ», г.Нерюнгри

***Использование средств песочной терапии в коррекции эмоционально - волевой сферы для детей с ОВЗ***

Часто руки знают, как распутать то,

над чем тщетно бьется разум.

Юнг К.Г.,

швейцарский психиатр, психолог.

Технологии песочной психотерапии многофункциональны. Они позволяют психологу решать следующие задачи: диагностические, коррекционные; терапевтические; творческого развития. Песок не так прост, как кажется на первый взгляд. На самом деле это удивительный материал. Этот таинственный материал может быть легким или тяжелым, принимать любую форму. Достаточно добавить в него воды, и он сразу изменится. Такие свойства песка используют не только в творчестве, но и в терапевтических целях. Песочная терапия помогает найти выход из разных ситуаций, поскольку это игра с символами. Иногда песочную терапию называют «юнгианской». Потому, что она основывается на учении Юнга К.Г. о подсознании. Согласно учению психоаналитика, подсознание всегда хочет помочь нам в решении проблем, используя для этого подсказки – символы. На сегодняшний день такая терапия широко используется в психотерапии для расшифровки нашего подсознания. Коррекция эмоциональной сферы посредством этого метода позволяет решать ряд проблем, возникающих у детей с ОВЗ. Данный метод позволяет:

* Проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне.
* Проработать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения
* Является естественным языком для детей.
* Служит дополнением к другим методам психокоррекционной и психотерапевтической работы.

Ребенку предлагают поиграть, используя песок и игрушки. Они чаще всего создают из мокрого песка формы. Для детей разговоры и размышления над картиной не имеют значения. Для них важнее сам процесс игры и строительства. Джон Аллан, канадский социолог, выделяет общие стадии игры с песком у детей: «Хаос», «Борьба», «Исход». На стадии «хаоса» ребёнок хватает множество игрушек, беспорядочно расставляет их на песочном листе, часто перемешивает их с песком. Подобные действия отражают наличие тревоги, страха, смятения, недостаточно позитивной внутренней динамики. Через «хаос» происходит постепенное «проживание» психоэмоционального состояния и освобождение от него. Многократное повторение психотравмирующей ситуации позволяет изменять эмоциональное отношение к ней. Стадия «хаоса» может занимать от одного до нескольких занятий. Можно заметить, что от картины к картине уменьшается количество используемых фигурок и появляется сюжет.

Стадия «борьбы» позволяет ребёнку бессознательно перенести на песочный лист внутренние конфликты: агрессию, обиду, тревогу, недомогания, реальные конфликтные взаимоотношения и пр. Существа в песочнице убивают друг друга, идёт схватка, война, тяжёлое противоборство. Через некоторое время может появиться герой или силы, которые наводят порядок и восстанавливают справедливость. На стадии «разрешение конфликта» можно наблюдать более гармоничные картины: мир, покой, возвращение к естественным занятиям.

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 обычно охотно выбирают фигурки и переключают на них свое внимание. Дети же с неустойчивым вниманием весьма экспрессивны; игра дает им богатые кинестетические ощущения. Агрессивные дети легко выбирают персонажей, символизирующих "агрессора" и его "жертву". Дети, пережившие психическую травму, находят для себя такую игру весьма полезной: она помогает им заново пережить травматичное событие и, возможно, избавиться от связанных с ним переживаний. Положительный эффект в песочной терапии дает прием «похвала авансом» для детей с агрессивным поведением. Фраза «Ты такая славная девочка (мальчик), ты просто умница, конечно, ты постараешься, у тебя все получится просто отлично!» помогает ребёнку успокоиться, повышает интерес к выполнению задания и позволяет достичь желаемого результата.

Индивидуальная работа в песочной терапии

Как психолог проводит индивидуальные игры в песочно-терапевтической практике, можно подробно рассмотреть на примере предоставленного материала у Зинкевич - Евстигнеева Т. Д. Ребенку предлагается взять корзинку, подойти к «коллекции» фигурок и выбрать те, которые привлекают внимание. Инструкция не ограничивает ребенка выбором только того, что нравится. Он может выбирать и «злые» фигурки, проецируя на них существующее в данный момент внутреннее напряжение. Время выбора обычно не ограничивается. Каждый выбирает в своем темпе. Бессознательное уже «ощупывает» фигурки, ища в них персоналии внутренних процессов. Если ребенок берет все подряд и в неограниченном количестве – сейчас ему важно «проработать» имеющееся внутри напряжение. Психолог в таинстве выбора не участвует. Он как - будто «растворяется», но обращает внимание на то, что и как выбирает ребенок. В свою очередь, для ребенка, слабо владеющего речью, песочница становится своеобразным театром одного актера, сценой для его внутреннего Я. Через игру в песок у ребенка рождается или усиливается чувство доверия, принятия и успешности, а также решаются следующие задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков, то есть умение правильно общаться. Песочница прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. Если ребенок плохо говорит и не может рассказать взрослому о своих переживаниях, то в играх с песком все становится возможным. В песочнице быстрее устанавливаются доверительные отношения между педагогом и ребенком. Для ребенка роль педагога становится понятной, предсказуемой и значимой, что укрепляет его базисное доверие к миру. Педагог получает возможность увидеть внутренний мир ребенка в данный момент.

2. В играх с песком происходит спонтанное снижение высокого уровня психического напряжения ребенка. Это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации

Примеры некоторых упражнений.

«Чувствительные ладошки» (Т.Д. Зинкевич - Евстигнеева)

- Положите ладоши на песок, закройте глазки, почувствуйте, какой он.

- Откройте глазки, расскажите, что вы чувствовали.

- Сделайте то же самое, повернув ладошки другой стороной. Расскажите о своих ощущениях.

* Скользить по поверхности песка как змейка или как машина.
* Пройтись ладошками, как слон, как маленький слонёнок, как быстрый зайчик.
* Оставить отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней.
* Просеять песок сквозь пальцы или щепоткой высеять дорожку из контрастного по фактуре песка.
* Провести фигурку по песочным дорожкам-лабиринтам.
* Можно "поиграть" на поверхности песка, как на пианино или клавиатуре компьютера. Педагог-психолог Центра «СУВАГ» активно использует песочную терапию для детей как один из методов, формирующих всестороннее развитие ребёнка: эстетическое развитие, развитие творческих способностей, развитие мышления, развитие речи у детей, а также как главный фактор психологического здоровья ребёнка.