**Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с.Бердюжье»**

**«Применение песочной терапии в работе с детьми с ОВЗ»**

Учитель – дефектолог

Н.А. Ракина

Бердюжье 2022г.

**Применение песочной терапии в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья**

Игры на песке одна из форм естественной деятельности ребенка. Поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в развивающих и обучающих, коррекционных целях. Строя фигурки из песка с использованием символов, придумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) форме передаем ему наши знания и жизненный опыт, события и законы окружающего мира.

Терапевтический эффект игры с песком впервые был замечен швейцарским психологом и философом Карлом Густавом Юнгом.

Важнейшее психотерапевтическое свойство песка - возможность изменения сюжета, событий, взаимоотношений. Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, ребенку предоставляется возможность изменения дискомфортной для него ситуации. Он учится самостоятельно преодолевать трудности.

Игра с песком - это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное - он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо. Процесс игры в песочной терапии помогает двигаться от ощущения зависимости от сложившейся ситуации к тому, чтобы стать создателем ситуации. Кроме того, песок поглощает негативную энергию.

 Метод песочной терапии можно использовать в работе с детьми, начиная с 3-х летнего возраста. Коррекция эмоциональной сферы посредством этого метода позволяет решать ряд проблем, возникающих у детей с ОВЗ.

В частности, песочная терапия позволяет работать с агрессивными, неуверенными, застенчивыми детьми; с детьми, испытывающие проблемы стыда, вины, лжи, трудности принятия своих чувств. Кроме того, песочная терапия объединяет массу упражнений, направленных на общую релаксацию, снятие двигательных стереотипов и судорожных движений. В процессе песочной игры ребенок имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов, и пережитое не развивается в психическую травму.

Задачи песочной терапии согласуются с внутренним стремлением ребенка к самоактуализации. В своей системе эти упражнения обладают колоссальным значением для развития психики ребенка.

Во-первых, они стабилизируют эмоциональное состояние детей.

Во-вторых, наряду с развитием тактильно - кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук, учат ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, помогают ребенку чувствовать себя защищенным, в комфортной для него среде.

Так закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребенка с ОВЗ. Важно, что проективные игры на песке открывают потенциальные возможности ребенка с ОВЗ, развивая его творческий потенциал и фантазию.

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева предлагает различные виды игр на песке:

**Познавательные игры**: игры на знакомство с окружающим миром, географические игры; фантастические и исторические, игры-экскурсии по городу.

**Проективные игры**: проективные можно проводить индивидуально и в группе, с их помощью осуществляется психологическая диагностика, коррекция и развитие ребенка. Ребенок выбирает игрушки и строит свой мир, свою сказку.

Игры с песком в группе в основном на развитие коммуникативных навыков: умения гармонично и эффективно общаться друг с другом, взаимодействовать. Группа может состоять из 2-х, 3-х человек, и более, в зависимости от размера песочницы.

**Перед тем, как начать играть с песком, необходимо проговорить с детьми правила игры в песочнице.**

В этом поможет стихотворение Т.М. Грабенко:

Вредных нет детей в стране

— Ведь не место им в песке!

Здесь нельзя кусаться, драться

И в глаза песком кидаться!

Стран чужих не разорять!

Песок — мирная страна.

Можно строить и чудить,

Можно много сотворить:

Горы, реки и моря,

Чтобы жизнь вокруг была.

Дети, поняли меня?

Или надо повторить?!

Чтоб запомнить и дружить!

Начало занятий с песком.

Положите ладони на песок и расскажите ребенку о своих ощущениях: «Мне приятно.

Я чувствую тепло (прохладу) песка.

Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки.

А что чувствуешь ты?»

Пусть ребенок попробует сам рассказать о том, что он чувствует.

**Закончить игры с песком можно тоже стихами:**

В ладошки наши посмотри

— Мудрее стали ведь они!

Спасибо, милый наш песок,

Ты всем нам подрасти (поумнеть) помог!

**Использование песочной терапии дает положительные результаты:**

· у детей значительно возрастает интерес к занятиям;

· ребенок с ОВЗ чувствуют себя более успешными;

· на занятиях нет места монотонности и скуке;

· ребенок расширяет круг предметно-игровых действий;

· на занятиях повышается уровень социально-бытового ориентирования детей с ОВЗ.

В классической песочной терапии происходит «круговорот» переносов в природе.

Сначала внутреннюю реальность переносят на песок. Затем опыт переносится во внутренний мир, в бессознательный слой. Затем в виде некоторых моделей переносится в реальную жизнь. В индивидуальной работе педагог никогда ничего не вносит в песочницу, ничего не изменяет. Когда в процессе анализа нужно, с разрешения ребенка можно брать предмет, смотреть, но не менять. «Создает» песочницу и «разбирает» ее сам ребенок.

Во время работы особое внимание обратить на то, какую фигурку выбрал первой – идентификация с собой, со своим «я».

**Общие условия организации песочной терапии**

В качестве песочницы используется большой ящик или специальный стол с подсветкой или без таковой. Традиционный его размер в сантиметрах 50 х 70 х 8 см. Считается, что такой размер песочницы соответствует объему поля зрительного восприятия.

**Цвет**

Традиционная песочница сочетает естественный цвет **дерева, голубой и желтый цвет.** Таким образом, дно символизирует воду, а борта – небо, солнце.

Для организации игр с песком необходим большой набор миниатюрных предметов и игрушек, в совокупности символизирующих мир.

**В классической песочной терапии существует следующая классификация предметов, используемых в процессе создания песочных картин:**

· люди, разнообразные по полу, возрасту, культурной и национальной принадлежности, профессиям, эпохе (от первобытных до современных,) позы должны быть как динамические, так и статические;

· наземные животные (домашние, дикие, доисторические);

· летающие животные (дикие, домашние, доисторические);

· обитатели водного мира (разнообразные рыбы, млекопитающие, моллюски, крабы);

· жилища с мебелью (дома, дворцы, замки, другие постройки, мебель различных эпох, культур и назначения);

· домашняя утварь (посуда, предметы обихода, убранства стола);

· деревья и другие растения (цветы, трава, кустарники, зелень и пр.);

· объекты небесного пространства (солнце, луна, звезды, радуга, облака);

· транспортные средства (наземный, водный, воздушный транспорт гражданского и военного назначения, фантастические транспортные средства);

· объекты среды обитания человека (заборы, изгороди, мосты, ворота, дорожные знаки);

· объекты ландшафта и естественной активности Земли (вулканы, горы);

· аксессуары (бусы, маски, ткани, пуговицы, пряжки, ювелирные изделия и пр.);

· естественные природные предметы (кристаллы, камни, раковины, куски дерева, металла, семена, перья, отполированные водой стеклышки и пр.);

· фантастические предметы и персонажи мультфильмов, фэнтези, фигурки-оборотни;

Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребенка с ОВЗ, специфическими задачами и ее продолжительностью.

**Песочная терапия может применяться со следующими целями:**

с целью диагностики,

с целью оказания первичной психологической помощи;

в процессе краткосрочной психотерапии;

в процессе долгосрочного психотерапевтического воздействия.

Итак, песочная терапия зарекомендовала себя как один из результативных нетрадиционных методов в коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ.

**1.      Примеры некоторых упражнений:**

Сделайте отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней, создавая узоры (солнышко, цветок, и т.д.); «пройдитесь» по песку каждым пальчиком поочередно.

**1. «Чувствительные ладошки»** (по Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой)

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

- Откройте глазки, расскажите, что вы чувствовали (ответы детей).

- Сделайте то же самое, повернув ладошки другой стороной.

Расскажите о своих ощущениях.

**2.** Скользить по поверхности песка как змейка или как машина.

**3.** Пройтись ладошками, как слон, как маленький слоненок, как быстрый зайчик.

**4.** Оставить отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней.

**5.** Создать узоры и рисунки - солнышко, бабочка, буква А или целое слово.

**6. «Пройтись»** каждым пальчиком правой и левой руки поочередно.

**7.** Просеять песок сквозь пальцы или щепоткой высеять дорожку из контрастного по фактуре песка.

**8.** Разложить на песке в особой логической очередности разные по структуре и размеру камни и природные материалы.

**9.** Провести фигурку по песочным дорожкам-лабиринтам.

**10.** Посчитать камешки и решить на песке математическую задачку.

**11.** Выложить фишками геометрическую фигуру.

**12.** Просеять песок через сито, нарисовать узор кисточкой или палочкой, просеять песок через систему воронок и т.д.

**13.** Можно «поиграть» на поверхности песка, как на пианино или клавиатуре компьютера.

**14.** Песочницу можно использовать для нахождения животных, предметов, определенной буквы, изготовленной из пластмассы и закопанной среди прочих в песке (вариация игры «Волшебный мешочек»).

**15.** Лепить буквы из песка, сгребая его ребрами ладоней.

**16.** Превращать буквы «Л» в «А», «Ч» в «Т», «О» в «Я» и т.д.

**17.** Найди спрятанные в песке буквы и составь из них слоги, слово. Можно писать слова на песке печатными и письменными буквами, сначала пальчиком, потом палочкой, держа ее как ручку. Песок позволяет дольше сохранить работоспособность ребенка. Ошибки на песке исправить проще, чем на бумаге. Это дает возможность ребенку ощущать себя успешным.

**18. Игра «Мой город».**

Логопед дает задание выбрать фигурки, в названии которых есть заданный звук, и построить город, используя эти фигурки. Потом можно составить устный рассказ об этом городе и его жителях.

**19. «Чей это след?».**

На влажном песке легко остаются следы от ладошки или ступни от обуви или колѐс игрушечной машинки. Пусть ребенок, попробует отгадать, где чей отпечаток?

**20. «Песочная аппликация».**

Клеем нанесите на картон рисунок и посыпьте песком. Стряхните лишнее, и у вас получится замечательная картина. Песок можно покрасить красками и высушить.

**21. «Археология».**

 Закопайте игрушку (ребенок не знает, какую). В ходе раскопок, по открывающимся частям ребенок должен догадаться, что спрятано. Закопайте 2 – 3 предмета. Пусть он раскопает один из них и на ощупь попробует определить, что это.

**22. «Дорожки из песка».**

Покажите ребенку как набрать в горсть сухой песок и медленно высыпать его, создавая различные формы, например дорожки (к домику зайчика или медвежонка).

**23.** Закапывать и откапывать можно буквы, цифры, геометрические фигуры – так ребенку будет проще их запомнить.

**24. Игра «Назови звук»** (по Н.В. Дуровой).

Педагог предлагает детям вырыть в песке небольшие лунки для мячика. Затем он подталкивает мячик в лунку ребенка и называет слово, интонационно выделяя согласный звук. Ребенок называет выделенный звук и перекатывает мяч обратно в лунку педагога. Затем задание дается другому ребенку и т.д.

Слова: с-с-сом, су-м-ммка, за-р-р-ря, ку-с-с-сок, сту-л-л-л, ру-ч-ч-чка, кра-н-н-н, шар-ф-ф-ф, кры-шш-шка, д-д-дом.

**25. Игра «Найди друга»** (по Н.В. Дуровой).

Педагог достает из коробки картинки (бабочка, корова, лягушка, петух, медведь) и раздаѐт их детям.

- Сделайте домики для этих животных, скоро к ним в гости придут их братья. (Дети выполняют.)

Затем педагог достает из коробки следующие картинки (белка, кит, павлин, лошадь, мышка).

- Как же нам узнать, где, чей братец?

Для этого давайте произнесем названия животных и выделим первый звук в этих словах. - кит - [к'] – он пойдет в гости к корове, первый звук в этом слове [к]; [к] и [к'] – братцы.

Дети по очереди называют тех, кто изображен на картинках, выделяют первый звук и подбирают пару.

Вывод: Чем различаются данные пары звуков? (Твердые – мягкие).

**26. Упражнение «Песочный дождик»** (по Н. Кузуб)

Педагог медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, затем на ладонь. Дети повторяют. Затем дети закрывают глазки по очереди, кладут на песок ладонь с расставленными пальцами, взрослы сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец.

**27. Игра «Кто это был?»** (по Р.Г.Голубевой).

Педагог достает из коробки игрушки: корова, тигр, пчела, змея, еж. Каждой из них присваивается определенное звучание: корова – мычит «м-м-м», тигр – рычит «р-р-р», пчела – жужжит «ж-ж-ж», змея – шипит «ш-ш-ш», еж – фырчит «ф-ф-ф». Педагог длительно произносит какой-либо звук и предлагает детям определить, кто это был. Тот, кто правильно называет животное, получает эту игрушку.

**28. Игра «Эхо».**

Педагог произносит слоги, а дети повторяют их по очереди, при этом за каждое правильно выполненное повторение ребенку предлагается взять любую игрушку для последующей игры в песке - та-ка-па - па-ка-та - га-ба-да - по-бо-по - пу-бу-пу. С выбранными игрушками дети играют в песочные прятки: один ребенок закрывает глаза, а остальные прячут его игрушки в песок.

**29. Упражнение «Необыкновенные следы».**

«Идут медвежата» - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок. «Прыгают зайцы» - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом – «жучки здороваются»).

**2.      Примеры игр и упражнений по песочной терапии:**

**1.Упражнение «Волшебный песок»**

**Цель:** развитие тактильно-кинетической чувствительности, снятие эмоционального напряжения.

1. Скользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинка, змейка, санки и др.).

2. Выполнить те же движения, поставив ладонь ребром.

3. Создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшек кистей рук всевозможные причудливые узоры на поверхности песка и попытаться найти сходство полученных узоров с какими-либо объектами окружающего мира (ромашкой, солнышком, капелькой дождя, травинкой, деревом, ежиком и пр.).

4. "Пройтись" по поверхности песка поочередно каждым пальцем правой и левой рук, после — двумя руками одновременно (сначала только указательными, потом — средними, затем — безымянными, большими, и наконец — мизинчиками).

5. "Поиграть" пальцами по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигать не только пальцами, но и кистями рук, совершая мягкие движения вверх-вниз. Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.

6. Сгруппировав пальцы по два, по три, по четыре, по пять, оставлять на песке загадочные следы.

**2.Упражнение "Песочный дождик"**

**Цель:** регуляция мышечного напряжения, расслабление; развитие тактильно-двигательного восприятия.

**Инструкция:** ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.

**3.Упражнение "Необыкновенные следы"**

**Цель:** развитие тактильной чувствительности.

1. "Идут медвежата" - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

2. "Прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

3. "Ползут змейки" - ребенок расслабленными (напряженными) пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

4. "Бегут жучки-паучки" - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - "жучки здороваются").

**4.Упражнение "Змейки"**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение; развивать согласованность движений рук, мелкую моторику.

**Инструкция:** возьми Змейку за голову или хвост и проведи по песку. Теперь возьми веревочку так, как ручку, плавно пройди по змеиному следу. Ребенок берет Змейку за голову и пишет узоры: кружочки, петельки, палочки.

**5.Упражнение «Отпечатки рук»**

**Цель:** учить совместному действию; развивать тактильно-двигательное восприятие.

На ровной поверхности чуть влажного песка взрослый предлагает ребенку по очереди делать отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. При этом важно немного задержать руку, слегка вдавив ее в песок.

**6.Упражнение «Норки для мышки»**

Ребенок вместе с взрослым копает небольшие ямки — норки руками или совочком. Затем педагог обыгрывает постройку с помощью игрушки. Например, педагог берет игрушечную мышку в руки, имитируя ее писк. Затем ее «мышка-норушка» пробирается в каждую норку и хвалит ребенка за то, что он сделал для нее замечательные домики. Домики можно делать и для других игрушек — зайчиков, лисят, медвежат и пр.

**7.Упражнение «Я пеку, пеку, пеку»**

Ребенок «выпекает" из песка разнообразные изделия (булочки, пирожки, тортики). Для этого малыш может использовать разнообразные формочки, насыпая в них песок, утрамбовывая их рукой или совочком. Пирожки можно «выпекать» и руками, перекладывая мокрый песок из одной ладошки в другую. Затем ребенок «угощает» пирожками гостей, кукол.

**8.Упражнение «Заборчики»**

Малыш руками лепит заборчики по кругу. За таким забором можно спрятать зайку от злого серого волка.

**9.Упражнение «Волшебные отпечатки на песке»**

Воспитатель и малыш оставляют отпечатки своих рук на мокром песке, азатем дорисовывают их или дополняют камешками, чтобы получились веселые мордочки, рыбки, осьминожки, птички и т, д.

**10.Упражнение «Следы»**

Предложить пройтись по проложенным дорожкам ладошками, пальчиками (сгруппированными по 2, 3, 4, 5) оставляя следы. Пофантазировать вместе с ребенком (чьи это следы?).

**11.Упражнение «Отпечатки»**

Сделать отпечатки кулачков, костяшек кистей рук, пальцев. Попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира.

«Игра на пианино»

Сначала предложить ребенку «исполнить произведение» на столе. Затем – на песке. Обратить внимание на движение не только пальцев рук, но и кистей.

**12.Упражнение «Собери грибы**»

«Ты корзину в лес бери, там грибы мне собери. Удивишься ты, мой друг: «Сколько здесь грибов вокруг!» Рыжики, волнушки Найди-ка на опушке!»

Поочередно ребенок запускает руку в песок и ищет грибы. Количество грибов меняется с каждой игрой.

**13.Упражнение «Хлеб»**

Муку в тесто замесили, а из теста мы слепили Пирожки и плюшки, Сдобные ватрушки!

Ребенок сжимает и разжимает песок кулачками («месит») Затем произвольно лепит изделия.

**14.Упражнение «Загадка»**

Педагог закапывает какую-либо игрушку в песок. Ребенок должен ее найти, и на ощупь узнать: что это или кто это?

**15.Упражнение «Секретики»**

Педагогом и ребенком поочередно готовятся «секретики», используя различные предметы (фантики, пуговицы, блестки, цветочки и пр.) на поверхности песка. А затем играющим предлагается по очереди найти «секретик», используя лишь перышко или тонкую палочку.

**16.Упражнение «Бусы для мамы»**

«Что же делать? Где взять бузы для красавицы моей? Ничего, я постараюсь, и сложу их поскорей!» С помощью мелких цветных камушек, ракушек, фасоли ребенок выкладывает последовательно бусинки на песке.

**17.Упражнение "Умелые ладошки"**

• Изображая ладошкой машинку, пройтись по песку, оставляя дорожку.

• Пальчиками оставить на песке следы, словно по нему прошёл слон, бегемот, пропрыгал зайчик.

• Оставить отпечатки разных частей кисти: пальчиков, ребра ладони, кулачка и т.п.

• Создать различные узоры: снежинку, солнышко, птицу, несколько букв.

• Нарисовать линии каждым пальчиком поочерёдно.

• Набрав песок в ладошку, сделать из него сыпучую дорожку.

• Собрав небольшие камушки, веточки, листочки разложить их по структуре, происхождению, размерам.

• Нарисовать пальчиком лабиринт и провести игрушку по его дорожкам.

• Выложить из камушков геометрическую фигурку.

• Просеять песок через крупное сито и палочкой нарисовать узор.

• Поиграть пальчиками на песке, словно на клавиатуре компьютера.

• Спрятать в песке небольшие игрушки и дать ребёнку их найти.

• Малыш отворачивается, а взрослый делает на песке следы различными предметами: машинкой, каблуком, игрушкой, камешком и т.п. Пусть малыш отгадает, чем они оставлены.

• Закопайте в песок различные буквы, цифры, фигурки. Откапывая, ребёнок запоминает их название. Можно представить это в игровой форме.

**18.Упражнение "Угадай пальчик"**

Набираем сухой песок в ладонь и показываем детям, как он сыплется в песочницу и на подставленную ладонь. Затем просим детей закрыть глаза и сыплем им песок на пальчики. Просим показать пальчик, на который попал песок.

**Литература:**

1. Грабенко, Т.М., Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Коррекционные, развивающие, адаптирующие игры.— СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.

2. М.В. Кисилева «Арт-терапия в работе с детьми». – СПб, 2006.

3. Н. А. Сакович. Технология игры в песок. Игры на мосту. – СПб. 2008.

4. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко «Игры в сказкотерапии». – СПб. 2008

5. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева Т.М. Грабенко « Чудеса на песке» практикум по песочной терапии. Из-во « Речь». – 2005.