

СЕРЬЕЗНЫЕ ИГРЫ С ПЕСКОМ



Пашкевич Ирина Викентьевна,
*педагог-психолог 1 категории
государственного учреждения
образования «Ясли-сад № 36
г. Барани»*

ФОРМИРУЕМ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

В данной статье представлен опыт работы педагога-психолога дошкольного учреждения по укреплению психологического здоровья детей, педагогов и родителей с использованием песочной терапии, сказкотерапии и изотерапии.

Если наши дети ведут себя достаточно необычно или у них плохой цвет лица, мы щупаем лоб, ставим градусник, осматриваем язык либо спрашиваем, что у них болит. И начинаем лечить.

Гораздо труднее определить психическое состояние наших детей. Можно сказать следующее, если у ребенка поднимается температура, мама точно знает, что это пройдет, но она не может быть уверена, что у ребенка исчезнут некоторые неприятные черты характера, появившиеся за последнее время. Что касается психического здоровья детей, то возникает вопрос, а как же лечить его?

Все чаще педагоги и психологи используют термин «эмоциональная неадекватность», «эмоциональные нарушения». За этим стоят страхи и тревоги, чрезмерная плаксивость и агрессивность, обидчивость, чувство подавленности и одиночества и многое другое. Не только детям, но и взрослым не просто разобраться в своих чувствах. Нередко чувства руководят поступками, и сожаление об этом приходит гораздо позже.

Ребенка приводят к психологу для избавления от страхов, тиков, плохой успеваемости, замкнутости, заторможенности и для решения других проблем. Однако это лишь симптомы, верхняя часть айсберга. Основные проблемы возникают от недостаточно сформированной Я-концепции, от бессознательного ощущения внутреннего хаоса, от слабости Я.

Мне хотелось бы предложить вам очень эффективное средство для поддержания психоло-

гического здоровья детей, которое я использую при работе с дошкольниками и их педагогами, – песочную терапию. Или так называемую юнгианскую песочницу.

Кто из нас в детстве не играл в «куличики»? Ведерко, формочки, совок – первое, что приобретают ребенку родители. Первые контакты детей друг с другом происходят в песочнице. Это традиционные игры с песком.

Немного истории. С давних времен индейцы использовали большие чаны с песком. Все, кто входил в их жилища (гости), должны были опустить туда руки, т.к. песок имеет замечательное свойство «заземлять» негативную психическую энергию, песок является прекрасным психопрофилактическим средством.

Принцип терапии песком был предложен Карлом Густавом Юнгом. Быть может, естественная потребность человека «возиться с песком» и сама его структура подсказали великому Юнгу эту идею. Песок состоит из крупинок, только при соединении образующих любимую нами песочную массу. Так песок символизирует жизнь во Вселенной, а отдельные песчинки – людей и других живых существ. Тактильная форма ощущений у человека наиболее древняя (кожная). Это ощущения, которые мы получаем через кожу, – горячее–холодное, сухое–мокрое, колючее–гладкое и т.д.

Кинестетические ощущения возникают у нас, когда мы двигаемся. И они помогают нам узнать, насколько удобно мы сидим, лежим, комфортно ли нам при движении. Тактильно-

кинестетические ощущения напрямую связаны с мыслительными операциями, при помощи их познается мир.

Сегодня многие детские учреждения имеют ванночки для песка и воды. Но, как оптимально использовать их, мало кто знает. Часто работники детского сада считают, что песок и вода нужны, чтобы дети чувствовали себя зимой как летом, а играть с ними даже не надо. Таким образом, интуитивно педагоги понимают тайну «песочной терапии», в основе которой лежит спонтанность проявления ребенка в песочных играх.

Игры на песке – одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в корректирующих, развивающих и обучающих занятиях. Строя картины из песка, придумывая различные истории, мы в органичной для ребенка форме передаем ему наши знания и жизненный опыт, избавляем от негативных эмоциональных состояний.

Моя работа по коррекции эмоциональных состояний у дошкольников проходит сразу по трем направлениям с педагогами, родителями и детьми. На основании результатов диагностического обследования формируются подгруппы детей, имеющих нарушения в эмоциональной сфере.

Основной принцип игр на песке – это создание стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено и может проявить творческую активность. Для занятий с детьми я подбираю задания и игры в сказочной форме. При этом я полностью исключаю негативную оценку действий и результатов ребенка и стараюсь максимально поощрять фантазию и творческий подход.

Реализация этих принципов позволяет усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность ребенка в происходящем.

Еще один принцип – реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных сюжетов. Например, оказавшись в роли спасителя Принцессы, ребенок не просто предлагает тот или иной выход из трудной ситуации, но и реально разыгрывает ее на песке с помощью миниатюрных фигурок.

Наблюдая за игрой в песочнице, можно заметить на первых коррекционно-развивающих занятиях высокий уровень агрессивности детей по отношению друг к другу. Дошкольники толкают друг друга, бросаются песком. Затем агрессивность проявляется только в ответ на

обиду. На заключительных занятиях дети стараются уладить конфликты между собой мирным путем. Во время коррекционных занятий прослеживается динамика развития творческих процессов. По мере развития творческого мышления и воображения стереотипность мышления уменьшается, все больше появляется творческих действий дошкольников – нестандартные оригинальные предложения, аргументы, повороты сказочного сюжета, приводящие к успешному результату.

Коммуникативные навыки детей в результате проведения коррекционно-развивающих программ также имеет положительную динамику. В начале занятий дети стремятся быть обособленными, неохотно участвуют в совместной деятельности, предпочитают индивидуальные занятия, проявляют враждебность при вовлечении в общее дело или при «покушении» на его территорию. На заключительных занятиях появляется тенденция к сотрудничеству и совместным занятиям. Повторное диагностирование после проведения коррекционно-развивающих занятий показывает, как увеличивается число оптимистически настроенных, активных, мечтающих детей. У дошкольников появляется больше уверенности, потребности в самоутверждении, положительных привязанностях. Дети становятся более открытыми, с желанием идут на контакт, меньше закрываются и отгораживаются, появляется больше доверия к окружающему миру.

Параллельно работе с детьми проходит работа с родителями. Строится она следующим образом: теоретический материал закрепляется на практике. Цикл лекций об изменениях в эмоциональных состояниях дошкольников продолжается семинарами-тренингами. Родители получают ценный теоретический и практический материал. Во время работы с родителями проводятся не только мероприятия по знакомству с эмоциональной сферой дошкольников, но и, что не менее важно, мероприятия, посвященные эмоциональному состоянию самих родителей.

Работа с педагогами начинается с психопросвещения. Подробно рассматриваются причины таких эмоциональных состояний, как агрессивность, гиперактивность, тревожность, детские страхи. Семинары-тренинги о пользе песочной терапии наглядно показывают педагогам, как с помощью песка снимается психоэмоциональное напряжение. В группах детского сада стоят песочницы. Очень интересно

наблюдать, как «разгоряченные» дети подбегают к песочнице и зарывают руки в песок. Через пару минут они успокаиваются и присоединяются к группе.

Если мы вернемся к вопросу, как лечить психическое здоровье наших детей, то, оказывается, на него есть ответ – играйте с песком. Эти приятные игры позволят дошкольникам повысить позитивные эмоциональные состояния, убрать наиболее стрессовые эмоции, укрепить, тем самым, психическое здоровье наших любимых детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Веккер, Л.М. Психические процессы: в 3 т. / Л.М. Веккер. – Д.: Изд-во ЛГУ, 1974. – Т. 1.
2. Велиева, С.В. Диагностика психических состояний / С.В. Велиева. – СПб.: Речь, 2005.
3. Данилина, Т.А. В мире детских эмоций / Т.А. Данилина. – М.: Айрис Пресс, 2004.
4. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 1999.
5. Таланов, В.Л. Справочник практического психолога / В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. – СПб.: Сова, 2005.
6. Хухлаева, О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О.В. Хухлаева. – М.: АCADEMA, 2003.
7. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О.В. Хухлаева. – М.: АCADEMA, 2001.
8. Хухлаева, О.В. Маленькие игры в большое счастье / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М. Первушина. – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
9. Эльконин, Д.Б. Развитие личности ребенка-дошкольника / Д.Б. Эльконин // Избр. псих. труды. – М., 1989.
10. Яковлева, Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику / Н.Г. Яковлева. – СПб.: Валерии СПД, 2001.
11. Ленор Штейхандр. Юнгианская песочная терапия / Ленор Штейхандр. – СПб.: Литер, 2005.
12. Сакович, Н.А. Практика сказкотерапии / Н.А. Сакович. – СПб.: Речь, 2004.