

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО 'ДЕТСТВО-ПРЕСС'»

# АШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

ISSN 1726-0973

№ 4(31) / июль / август 2006

51



Петербургский научно-практический журнал



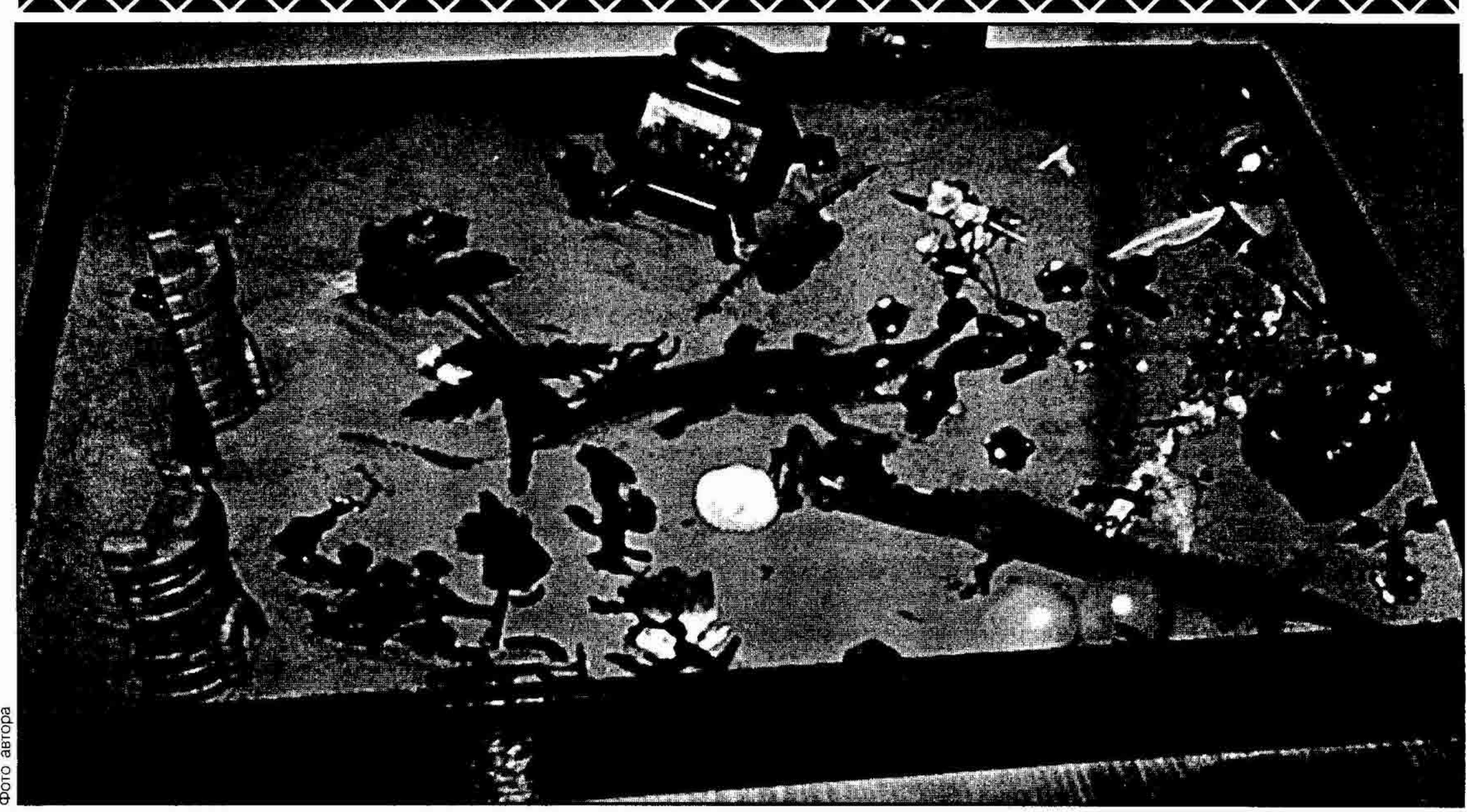


фото автора

# Песочная терапия в коррекции эмоциональной сферы детей раннего и младшего дошкольного возраста

**Н. Ф. Бережная**

**В** пятом номере журнала «Дошкольная педагогика» за прошлый год специалисты Института мозга человека РАН познакомили читателей с использованием метода транскраниальных микрополяризаций для ускорения процессов задержанного психоречевого развития. В этой статье мы будем говорить об эмоциональной сфере детей, так как приходится сталкиваться с тем, что, добиваясь положительных сдвигов в развитии познавательной сферы и речевых функций, не всегда удается уменьшить невротические проявления у детей: повышенную тревожность, беспокойство

при социальных контактах, боязливость в новых ситуациях, излишнюю впечатлительность и эмоциональную лабильность, а также негативизм в отношениях с близкими и сверстниками. Эти особенности личности могут существенно ограничивать возможности социальной адаптации ребенка как в детском саду и школе, так и во взрослой жизни. Для таких случаев при составлении программ комплексной коррекции мы используем метод игровой песочной терапии.

Принцип терапии песком был предложен Карлом Густавом Юнгом, психотерапевтом, основателем аналитической терапии. Игра с песком как методика консультирования была впервые исполь-

зована в работе в 1929 году английским педиатром Маргарет Ловенфельд. В игровом помещении своего института она установила два цинковых подноса, один наполовину наполненный песком, а другой — водой. Игрушки для игры с песком и водой помещались в коробке. Дети, приходившие в институт, называли коробку «миром». Поэтому свой игровой метод Ловенфельд назвала «мировой методикой». Так родилась техника «построения мира», и в 1935 году Ловенфельд опубликовала свою книгу «Игра в детство».

Песочная терапия как метод психотерапии была разработана швейцарским детским психотерапевтом Дорой Кальф.

Она училась лично у Ловенфельд и дополнила технику юнгианским подходом и глубоким знанием восточной философии. Кальфф стремилась создать для своих клиентов свободное и защищенное пространство, где те, играя с песочницей, чувствовали себя свободно. Ее взгляды базировались на «высказанной Юнгом основополагающей гипотезе о том, что психике человека присуще стремление к целостности и самоисцелению». Основную идею песочной терапии Кальфф сформулировала так: «Игра с песком предоставляет возможность ребенку избавиться от психологических травм с помощью экстериоризации фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Установление связи с бессознательными побуждениями, особенно с архетипом самости, и их выражение в символической форме в значительной мере облегчают здоровое функционирование психики».

Сама структура песка — он состоит из мельчайших кручинок — символически отражает автономность человека, воплощает Жизнь во Вселенной. Песок пропускает воду, а также поглощает негативную психическую энергию. Взаимодействие с песком очищает энергетику человека и стабилизирует его эмоциональное состояние. Игры с песком позитивно влияют на эмоциональное самочувствие, и это делает его уникальным средством для развития ребенка.

Наряду с представителями юнгианского анализа другие специалисты — психиатры, психологи, социальные работники — чаще использовали песочницу в качестве вспомогательного инструмента. В нашей стране песочная терапия представляет собой одно из направлений сказкотерапии и имеет как индивидуальную, так и групповую формы. В рамках методики песочной терапии Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой и Т. М. Грабенко разработаны дидактические сказки на песке, с помощью которых «особых» детей, то есть детей с проблемами в развитии, обучают чтению.

Нами песочная терапия используется как для диагностических, так и для терапевтических целей. В кабинете находится деревянный ящик с голубыми стенками и дном (символ воды и воз-

духа), полки с миниатюрными игрушками (размер не более 8 см), отражающие все стороны жизни на Земле. Это люди (дети и взрослые разных профессий), предметы быта, транспорт, здания (избушки и дворцы), животные, растения, камни (натуралистические и искусственные), сказочные герои (отлично подходят игрушки из «Киндер-сюрприза»), разные необычные штучки (шкатулочки, ленточки, «драгоценности»), а также ангелы и страшилки. Обязательно присутствие таких героев, как Баба-Яга (символ матери) и Волк (символ отца).

На первом сеансе психолог знакомит ребенка с правилами поведения в «волшебной комнате». «Здесь можно все — строить из песка, копать и ссыпать песок, наливать воду. Здесь нельзя только одно — бросать песок на пол. Посмотри! Это не простой песок, это пустыня. А ты — волшебник и можешь превратить эту пустыню в волшебную страну, в которой тебе будет хорошо!» Дав инструкцию, взрослый может занять позицию активного зрителя — отвечать на вопросы ребенка, сопереживать с ним развитие сюжета. Важно не направлять действия малыша в данный момент времени, а дать полную свободу его фантазии. Если ребенок застенчив, тревожен, не доверяет взрослому, лучше всего будет «заняться своими делами» — сесть в сторонке и наблюдать за ним незаметно. Это дает ребенку состояние покоя, уверенности в себе, защищенности и возможности побывать самим собой.

Когда игра закончена, следует попросить ребенка рассказать или показать, что у него получилось. Если он отказывается, не следует настаивать. Можно просто сказать, что вам очень понравилась песочная картинка, и спросить, можно ли ее сфотографировать. Как правило, все дети хотят запечатлеть свою «волшебную страну» и позволяют это сделать, а потом с нетерпением ждут фотографии.

Уже на первом сеансе можно узнать очень многое о своем пациенте:

- уровень познавательного интереса (рассматривает набор игрушек, спрашивает о незнакомых предметах, делится впечатлениями об уже знакомых игрушках и т. п.);
  - уровень общей осведомленности (как много предметов из набора игрушек ему незнакомы);
  - сформированность понятий и умение обобщать (игрушки на полках разложены по темам);
  - личностные характеристики (темперамент, тревожность, уверенность в себе, агрессивность, сформированность коммуникативных навыков в общении со взрослым, общее эмоциональное состояние).
- В течение сеанса, пока маленький волшебник строит свою сказочную страну, можно выяснить:
- уровень развития речи (звукопроизношение, грамматический строй речи, лексику), если ребенок говорящий;
  - уровень развития игровой деятельности (игрушки просто набросаны в песочнице, присутствует простой сюжет или развитие сюжета);
  - эмоциональное развитие (как выражает эмоции, их адекватность ситуации, устойчивость);
  - стиль семейных отношений (диалоги между героями);
  - уровень развития таких психических процессов, как произвольная и непроизвольная память (помнит ли, где стояли игрушки), восприятие формы, цвета, размера;
  - устойчивость и распределение внимания, работоспособность;
  - воображение (сказочный сюжет, его развитие, разнообразие героев и т. п.).
- В конце сеанса специалист выясняет следующие качества пациента:
- уровень развития воли и целестремленности (убирает ли игрушки по местам, доводит ли дело до конца);
  - уровень развития памяти (где какая игрушка была) и внимания;
  - умение обобщать (способность быстро находить подходящую полку для каждой игрушки), сообразительность;

- на групповых (2—4 человека) сеансах — уровень сформированности коммуникативных навыков, стиль общения со сверстниками.

Тревожные, неуверенные в себе дети уже на «стадии хаоса» (первой стадии развития игры) ведут себя неуверенно. Они очень осторожно выбирают игрушки, часто оборачиваются, спрашивают разрешения у психолога, даже после неоднократных напоминаний, что здесь можно брать все. Во время сеанса пересыпают песок из руки в руку, закапывают игрушки в песок, рельеф местности строят гладкий, чаще используют искусственные постройки и т. п.

Дети с низкой познавательной способностью не интересуются, где и какие лежат игрушки, на «стадии хаоса» либо хватают все подряд, либо не берут незнакомые предметы и не пытаются узнать, что же это такое.

О наличии страхов свидетельствуют выбранные «страшные» игрушки — монстры, драконы, насекомые и др. Ребенок часто берет их в поднос, но не помещает на песочный лист, а прячет под песочницу либо закапывает в песок, приговаривая: «Этот дракон не может выйти... Он никого не съест», «Эта страшила всех пугает, ест, убивает» и т. д.

У детей с плохо развитой моторикой игрушки часто падают, не становятся друг на друга, не помещаются на задуманное место и т. п. Во время перехода ребенка от песочницы к полкам, по тому, как он устраивается возле песочницы, можно судить и о развитии крупной моторики.

Внутрисемейные проблемы, межличностные отношения, стиль семейного воспитания дети проигрывают в своих сказочных сюжетах.

Стиль поведения во время песочной терапии детей с задержкой психического развития, детей с пограничной умственной отсталостью, с дебильностью и близких к нормальному развитию заметно различается:

чем более глубокая задержка психического развития по интеллектуальному типу, тем менее организованно ведет себя ребенок в песочнице: не выполняет единственного запрета в «волшебной комнате» — не сыпать

песок на ковер; сюжет более беден, а при умственной отсталости полностью отсутствует; не запоминает, где и какие брал игрушки; с трудом обобщает; не догадывается, куда положить машинку, глядя на полку, полностью заставленную разными видами транспорта;

задержка психического развития по инфантильному типу проявляется в неуверенном, настороженном поведении в песочнице, страхе оказаться одному в комнате, в построении картин с заборами, большим количеством домиков, в скученности игрушек в одном месте.

Приведем для иллюстрации пример комплексной коррекции нарушений формирования эмоционально-волевой сферы (с включением столь «популярной» ныне гиперактивности) с использованием песочной терапии.

Мама Кости Ч. обратилась к нам, когда мальчику было шесть с половиной лет, с жалобами на эмоциональную неуравновешенность, возбудимость, негативизм, неадекватное поведение.

Во время первичного обследования Костя легко входит в контакт, активен, даже расторможен, не чувствует дистанции со взрослым. Темп работы в процессе тестирования быстрый, импульсивный. Волевая сфера сформирована ниже среднего уровня, при затруднениях в выполнении задания быстро от него отказывается. Внимание неустойчивое. Отмечаются трудности концентрации распределения и переключения внимания. Тестовые задания на уровень развития интеллекта выполняет в полном объеме. Эмоциональные особенности: ребенок тревожен, не уверен в себе, старается избегать деятельности, в которой неуспешен. Заключение: актуальный уровень развития ребенка в целом соответствует возрастной норме. Трудности в обучении обусловлены проблемами внимания, а также отставанием в развитии эмоционально-волевой сферы.

На основании результатов обследования решаем, что данном случае необходимо дополнить лечение методом микрополяризации (ТКМП) курсом песочной терапии.

По ходу курса ТКМП (4 сеанса) психолог, который ведет во время сеансов коррекционно-развивающее занятие,

отмечает в динамике следующие особенности. Мальчик на всех занятиях отличается высоким познавательным интересом, работоспособностью и достаточной эффективностью выполнения большинства заданий, но при этом во время первых процедур периодически начинает испытывать трудности при общении с новым взрослым, а также страх показаться несостоятельным. Стремится добиваться того, чего сам хочет, и не всегда реагирует на запреты.

Дома мама отмечает (после двухнедельного отсутствия), что сын стал более взрослым в поведении и в рассуждениях, менее агрессивен, чаще проявляет ласку. Меньше требует игры за компьютером. Стал спокойнее ездить в метро, адекватнее реагировать на замечания. Однако на детской площадке по-прежнему конфликтен, может ударить ребенка из-за игрушки.

К концу курса ТКМП у Кости отмечается более устойчивая ориентация на достижение определенного результата, желание быть состоятельным. Он стал спокойнее, реже вспышки гнева, пытается себя сдерживать. Дома меньше просит сладкого и реже грызет ногти. Но в то же время родители отмечали импульсивность, агрессивность по отношению к детям и взрослым, трудности формирования запретов, негативные реакции, поэтому было проведено три сеанса песочной терапии (одно занятие в неделю).

На первом занятии мальчик менял сюжет несколько раз, взял игрушек значительно больше, чем может поместить ящик, но мог рассказать о сюжете. Такое поведение на «стадии хаоса» особенно характерно для детей с синдромом гиперактивности. По последней картинке, сделанной мальчиком на этом сеансе («лишние» игрушки он убрал на поднос), можно судить о переживаемых ребенком страхах как в настоящем, так и в прошлом времени. При этом *прошлое* «пустое», за бортом, о нем ребенку не хочется вспоминать и демонстрировать свои чувства (*надо отметить, что каждая часть песочница имеет свою зону интерпретации информации*). В игре преобладает разрушение: мальчик пытается реализовать свою агрессивность к окружающим

(дракон и крокодил съедают значительное количество героев-роботов. К концу первого сеанса, после проговаривания с психологом «жизни сказочной страны», наблюдается некоторая стабилизация эмоций. Костя добавляет цветы, расстения, блестящие «волшебные» камни в зону будущего, в мужскую в женскую зоны песочницы. Однако он не находит возможности преодолеть неприятности вокруг себя (борьба на песке заканчивается победой злых сил). С занятия Костя ушел с желанием приехать еще раз поиграть.

На следующем сеансе позитивные сдвиги в эмоциональном состоянии ребенка представлены появлением внутреннего контроля: мальчик помнит правила игры на песке и старается их выполнять. Отмечается проявление творчества в деятельности: песочная картина одна на протяжении всего занятия, появилось разнообразие в действиях героев. Есть приметы и духовного роста ребенка: песочный рельеф более разнообразный и структурированный — море, равнина, гора, на которой в центре много зелени и цветов. Есть признаки налаживания отношений с родителями: в левом верхнем углу (женская зона) появились добрый волшебник и семья — кошка с котятами, и хотя они еще за забором,

но уже заглядывают в ворота; в правом верхнем углу (мужская зона) посажены цветы, и хотя там очень узкая полоска суши, очень ненадежная, так как рядом широкая полноводная река, но она, эта суши с цветами, все-таки есть.

К концу курса терапии отмечается стабилизация эмоционального состояния ребенка, решение его внутренних конфликтов, а также конфликта с родителями: на песке отсутствуют злые герои, нет войны. Уменьшилось количество «злых» животных и насекомых (на последнем сеансе пауков только подержал в руках и убрал в шкаф), много цветов (особенно в женской зоне). В мужской зоне — большая птица, небольшая горка и дерево, на котором гнездо с птенцами. И хотя листвьев на дереве еще нет (символ роста и жизни), но они лежат рядом с деревом, зеленые и с плодами. Это говорит о том, что отношения с отцом у мальчика хоть и медленно, но налаживаются. Игра более логически построена, действия героев более разнообразны, сюжет осмыслиенный (мальчик подробно рассказывает, кто что делает и зачем это делает). После занятия Костя самостоятельно, без напоминания взрослого, убирает игрушки и раскладывает их по полкам в шкафу.

Анализ семейной ситуации на данном этапе жизни семьи показывает недостаточное удовлетворение потребности ребенка в эмоциональном тепле со стороны родителей: отец требует, чтобы к его приходу с работы дети были в постели и не смели выходить из своей комнаты. Матери не удается переломить эту ситуацию. Мальчик пытается, выкинув какую-нибудь штукку, обратить на себя внимание, оживить эмоциональную связь с помощью демонстративных приемов в поведении. Его робкие попытки наладить взаимопонимание нашли отклик пока только в поведении мамы. И это отражается на песочной картине. Для более эффективного результата в данной ситуации конечно необходима семейная психотерапия, что и было рекомендовано родителям мальчика.

Использование приемов формирования функций самоконтроля, регуляции поведения — с одной стороны (с помощью ТКМП), снижение эмоционального напряжения и тревоги — с другой стороны (с помощью песочной терапии) — позволило за относительно небольшой период времени сделать сдвиг в сторону конструктивного решения конфликтных отношений ребенка с окружающим миром. ■



Фото автора