

УДК 159.99

**МЕТОД SANDPLAY В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДОУ:
ФОРМИРОВАНИЕ КОЛЛЕКЦИИ И ОРГАНИЗАЦИЯ КАБИНЕТА**

Ли О.В.,
*психолог ГККП «Ясли-сад №2 отдела
образования акимата г. Костаная»*
Матвеева Н.А.,
*кандидат педагогических наук,
старший преподаватель, КГПИ,
г. Костанай, Казахстан*

Аннотация

Мақала мектеп жасына дейінгі білім беру мекемелеріндегі психолог маманның жұмысында құм терапиясының қолданылуының ұйымдастыру-

шылық қырларына арналған. Мақалада «құм терапиясы» түсінігіне анықтама берілген. Бұнда құм терапиясы кабинетінің жабдықталуына, сонымен қатар «психологиялық құмсалғыштың» көлемі мен формасына, түсіне, жағдайы мен құмның құрылымына, миниатюралық пішіндер мен заттар коллекциясына, техникалық жабдықтарға жіті сипаттама берілген. Негізгі категориялар бойынша миниатюралық пішіндер мен заттардың классификациясы келтіріледі; мектеп жасына дейінгі балалармен жұмыс жасарда пайдаланылатын арнайы миниатюралардың коллекциясына қойылатын негізгі талаптар құрастырылған. Мақалада баланың «психологиялық құмсалғышпен» танысу кезеңінде автордың өз тәжірибесінде қолданатын жаттығулары ұсынылған.

Аннотация

Статья посвящена организационному аспекту использования песочной терапии в работе психолога дошкольного образовательного учреждения. В статье дано определение понятия «песочная терапия». Дано детальное описание оснащения кабинета песочной терапии, включая размеры и формы «психологической песочницы», цвет, состояние и структуру песка, коллекцию миниатюрных фигурок и предметов, техническое оснащение. Приводится классификация миниатюрных фигурок и предметов по базовым категориям, сформулированы основные требования к коллекции специальных миниатюр при работе с дошкольниками. Перечислены упражнения, которые используются в практике автора на этапе знакомства ребенка с «психологической песочницей».

Abstract

The article is devoted to the description of organizational aspect of using sandplay therapy in the work of preschool psychologist. It includes the definition of sandplay therapy, detailed description of consulting room equipment, such as the size and shape of a sandtray, the colour and structure of sand, the collection of miniature figures and objects, and its technical equipment. The classification of miniature figures and objects on the criteria of category is given; basic requirements to the collection of special miniatures when working with preschoolers are formulated. Some exercises used in the practice of the author on the stage of introduction the child with the sandtray are listed.

Түйінді сөздер: ойын терапиясы, құм терапиясы, құмтерапия, құм терапиясы кабинетін жабдықтау, психологиялық құмсалғыш, миниатюралық пішіндердің коллекциясы.

Ключевые слова: игротерапия, песочная терапия, пескотерапия, оснащение кабинета песочной терапии, психологическая песочница, коллекция миниатюрных фигурок.

Key words: play therapy, sandplay therapy, sandtray therapy, consulting room equipment, sandtray, collection of miniature figures.

1. Введение.

Началом использования подноса с песком в психологической практике принято считать конец 1920-х годов. Сегодня песочная терапия (пескотерапия, от англ. *sandplay*) – это один из методов игротерапии, суть которого заключается в «создании свободного и защищенного пространства», в котором ребенок или взрослый могут выражать и исследовать свой мир, превращая свой опыт и свои переживания, часто непонятные или тревожащие, в зримые и осязаемые образы. 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» (Kалфф²⁰⁰³).

Для работы по этому методу необходимо использование такого инструментария в кабинете психолога, как психологическая песочница («поднос») с чистым промытым, просеянным и прокалённым песком и коллекция миниатюрных фигурок, отражающих все аспекты жизни как реальной, так и сказочно-мифологической (*Штейнхард, 2001*).

2. Материалы и методы.

2.1 Песочница. Согласно материалам семинара для педагогов-психологов «Песочная терапия в работе с младшими школьниками и их родителями» (*Конаныхина, 2010*), существует большое разнообразие типов, форм и размеров подносов или лотков используемых в песочной терапии. В своей практике мы используем классическую «психологическую песочницу» (*sandtray*), которая представляет собой деревянный ящик размером 50*70*8 (50*70 – размер поля, 8 – глубина). Считается, что именно такой размер песочницы соответствует объему поля зрительного восприятия (охват всего «мира» одним взглядом, не перемещая глаз). Внутренняя часть ящика выкрашена в голубой цвет, символизирующий небо и воду. Данный размер песочницы позволяет работать индивидуально или с группой 3-4 человека.

Наряду с классической формой песочницы существуют и другие по форме песочницы: круглые, квадратные, прямоугольные и другие.

Круглая песочница, или *мандала*, облегчает сосредоточение на картине. Данный вид песочницы может быть использован с детьми, чтобы способствовать снижению их беспокойства и волнения.

Квадратная песочница провоцирует стремление человека занять ее центр, найти идею, объединяющую все элементы картины. Такая песочница хороша для коррекционных занятий.

Прямоугольная песочница отражает проблемы, конфликты более ясно. Работая с данной песочницей легче собрать психодиагностическую информацию о ребенке (*Конаныхина, 2010*).

2.2 Песок. Песочница должна быть на 1/3 заполнена песком. Для работы с детьми песок должен быть просеян, промыт, просушен и при необходимости прокален в духовке. Песок как природный материал загрязняется, поэтому его нужно периодически просеивать и промывать.

При знакомстве ребенка с «психологической песочницей» следует предложить поиграть с мокрым песком, а затем играть с сухим песком, используя при этом ведро, грабли, лопатку, различные формочки, изображающие транспорт, людей, животных (*Кузуб & Осипук, 2011*).

Например, *упражнение «Здравствуй, песок!»*

Инструкция: Это песочница. Она наполовину заполнена песком. Синие борта – символизируют небо, а дно – воду если песок раздвинуть, то можно создать реки, озера, горы, пещеры и многое другое. Давайте с вами познакомимся с песком.

Положите свои ладошки на песочек. Давайте его погладим внутренней, затем тыльной стороной ладони. Какой песок? (сухой, шершавый, мягкий).

Теперь давайте плавными движениями, как змейки, пробежим по песку пальчиками. А теперь закопаем друг другу ладошки!

Теперь возьмем песок крепко-крепко за руки, а потом потихоньку отпустим его (сначала берется сухой песок в кулачки и высыпается; затем – мокрый). Какой песочек крепче держал вас за ручки, сухой или мокрый? А какой вам больше нравится? (далее занятие продолжается в том песке, который выбрал ребенок).

Другой вариант – *упражнение-игра «Необыкновенные следы»*, которое не просто знакомит детей с песочницей, но и способствует развитию воображения и тактильного восприятия. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Инструкция: Положите свои ладошки на песочек. Давайте представим, что наши ручки – это лапки медвежат. Покажите, как ходят медвежата! Вот идут медвежата (ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок).

А теперь покажите, как по песочку прыгают зайцы. Прыг-скок! (кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях).

Теперь по нашему песочку побежали жучки-паучки (ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых). Паучки спрятались (ребенок полностью погружает руки в песок) и поздоровались друг с другом (встречаются под песком руками друг с другом).

Посмотрите, какие необыкновенные следы появляются на нашем песке! (ребенок оставляет на песке самые разнообразные следы). Что за загадочное животное могло их оставить? (придумывает название для фантастического животного, которое оставило такие следы. Впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем сказочной страны).

Также в нашей практике мы часто используем различные шерринг-упражнения. Например, *упражнение «Выбери меня!»* с песком, отличающимся по цвету, состоянию и структуре.

Ребенку или группе детей предлагаются баночки с песком: 1-я баночка – сухой песок; 2-я баночка – сухой песок (отличается от 1-ой баночки цветом); 3-я баночка – сухой песок (отличается от 1-ой и 2-ой баночки структурой); 4-я баночка – влажный песок.

Инструкция: «Вам нужно посмотреть и пощупать этот песок и сказать, какие ощущения, ассоциации он у вас вызывает?»

Разный по структуре, по цвету, по наличию или отсутствию воды песок вызывает совершенно разные эмоции, ощущения, чувства. «Сухой песок – нежный, легкий, переменчивый, сыпучий, он напоминает о вечности, бесконечности бытия. Смешанный с водой, песок становится более темным и начинает приобретать качества земли и ему можно придать форму. Мокрый песок позволяет «двигаться вглубь или взбираться вверх» (Кузуб & Осипук, 2011). Однако необходимо следить за реакцией детей при манипуляциях с сухим и мокрым песком. Если какой-то ребенок испытывает неприятные ощущения, нельзя настаивать на продолжении занятий в песке.

2.3 Коллекция миниатюрных фигурок и предметов. Также для работы понадобится *коллекция миниатюрных фигурок*, из которых ребенок выбирает то, что притягивает или, наоборот, пугает или отталкивает его. В ходе занятия ему сначала предлагается выбрать фигурки, которые привлекают внимание, и построить из них композицию на песке. После того, как он это сделал, его просят дать название построенному, и рассказать об этом историю.

Не существует стандартной коллекции специальных миниатюр, используемых в песочной терапии. Их общее количество может варьироваться от нескольких сотен до нескольких тысяч. Однако существуют определенные требования, которым используемые фигурки должны соответствовать:

1) коллекция должна быть представлена объектами различных размеров (больших и крошечных), высотой не более 8 см. Но надо быть осторожными, работая с маленькими детьми, т.к. они все тащат в рот – слишком мелкие фигурки не использовать;

2) фигурки должны быть сделаны из разных материалов: металла, стекла, глины, древесины, пластмассы и др.;

3) миниатюры должны быть различных цветов и структур: бесцветных и ярких цветов, прозрачные и непрозрачные;

4) фигурки должны быть символически ценными, привлекательными и непривлекательными; прекрасными и ужасными; символами добра и зла, гармонии и абсурда.

В целом, коллекция миниатюрных объектов должна включать фигурки следующих категорий (Mitchell & Friedman,¹⁹⁹⁴; Kalff²⁰⁰³; Кузуб & Осипук, 2011; Доронина, 2013):

– группа «люди» должна включать персонажей различных возрастов, рас, профессий; из разных исторических периодов; положительных и отрицательных, реалистичных и нереалистичных персонажей;

– группа «здания» – религиозные и нерелигиозные здания, здания больниц, школы, замки, пещеры, палатки или шатры, дома представителей разных культур и сословий;

- группа «постройки» – мосты, ограды, ворота, загоны для скота и др.;
- группа «предметы мебели» для кухонь, ванных, спален, гостиных, а также садовая и больничная мебель;
- группа «домашняя утварь» – горшки, кастрюльки, сковородки, тарелки, чашки, блюда, ножи, вилки, ложки, а также предметы обихода (зеркало, метла, топор, ухват и др.)
- группа «растения» – деревья и кустарники (в разное время года), клумбы, фрукты, овощи, ягоды, грибы, цветы и др.;
- группа «наземные животные» – млекопитающие, грызуны, земноводные, пресмыкающиеся, черви, обитатели джунглей, равнин, пустынь, горные животные (в том числе домашние животные различных видов), доисторические животные (динозавры), животных из мультфильмов;
- группа «летающие животные» – птицы, обитающие на воде и на суше, дикие и домашние, птицы – персонажи мультфильмов, доисторические птицы (птеродактиль, археоптерикс), а также насекомые – муравьи, мухи, москиты, жуки, кузнечики, пауки и бабочки.
- группа «водные обитатели» – всевозможные виды рыб, включая обитающих в тропических широтах, акулу и рыбу-меч, дельфинов и китов, а также моржи и морские котики, осьминоги, крабы, моллюски, морские коньки;
- группа «транспорт» – сухопутный, воздушный, водный, космический, боевой;
- группа «природные объекты и материалы» – кристаллы и минералы, камни, кора дерева, сухие растения, мох, камешки, ракушки, веточки, семена, перья, косточки плодов, шишки, желуди, каштаны и др.;
- группа «небесные объекты» – солнце, луна, радуга, облака, звезды;
- группа «предметы быта» – бусы, украшения, ключи, замочки, коробочки, карты, нитки, пуговицы, цепочки, кусочки кожи, меха, ювелирные изделия, монеты, миниатюрные часы, весы, маятник, ларцы, коробочки, миниатюрные музыкальные инструменты;
- группа «особые символические предметы» – символические предметы для загадывания желаний (колодец желаний), сундуки сокровищ, ловцы снов, саркофаги, весы правосудия, стеклянный шар «глаз» и др.;
- группа «буквы»;
- группа «цифры»;
- группа «геометрические фигуры»;
- группа «сказочные герои» – добрые и злые.

Если для занятий не хватит каких-либо фигурок-образцов, их можно создать самостоятельно. Для этого кроме миниатюрных фигур в кабинете желательно иметь следующие материалы: ткань, нитки, тесьму, глину, пластилин, цветную бумагу, маркеры, тесто для лепки.

Обычно миниатюрные предметы располагаются на полках: они могут быть сгруппированы по категориям на открытых полках (швейцарский вариант), по категориям в прозрачных ящиках (английский вариант) или в разнобой на открытых полках (Рис. 1).



Рисунок 1. Организация коллекции миниатюрных фигурок для песочной терапии

В работе с песком, также как и в работе со сновидениями в юнгианском подходе, важна серия работ. Первые картины часто показывают ситуации, отражающие то, что происходит во внешней реальности. Но вскоре возникают символы, которые указывают на внутренние проблемы создателя композиций. Играя, ребенок все глубже погружается в себя и делает внутреннюю ситуацию зримой. «Одновременно, в процессе создания символических картин усиливается связь между сознанием и глубокими бессознательными слоями психики, несущими в себе потенциал для роста, изменения, и исцеления – между Эго и Самостью, направляющим принципом всей личности» (Сандер, 2015).

2.4 Техническое оснащение. Для отслеживания динамики песочных картин в процессе терапии, очень важно на каждом занятии иметь под рукой *фотоаппарат*. Он нужен для того, чтобы сделать снимок после построения и обсуждения песочной картины. Фотография подноса должна полно отражать все, даже мелкие предметы и сооружения.

3. Результаты.

Использование метода Sandplay в работе психолога ДОО предоставляет возможность ребенку избавиться от психологических травм с помощью перенесения на плоскость песочницы страхов, агрессии, фантазий, желаний и формирование ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Необходимо помнить, что цель такой терапии всегда – не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а *дать ему возможность быть самим собой*. При этом полностью исключается негативная оценка действий и результатов ребенка и максимально поощряется фантазия и творческий подход.

На основе опыта использования арт-терапии в работе с детьми М.В. Киселева и В.А. Кулганов сформулировали следующие *основные правила восприятия песочницы психологом* (Киселева & Кулганов, 2014):

Правило 1. Фигурка является тем, чем называет ее клиент. Например, стеклянные прозрачные предметы могут быть символом чистоты, птицы – символом свободы или представлять в песочной картине значимых для клиента людей. Следовательно, для более точного восприятия песочной картины психологу необходимо просить клиента рассказать о предметах, находящихся в песочнице.

Правило 2. Психологу необходимо учитывать символическое значение объекта, то есть то значение, которое приписывается объекту с точки зрения религии, культуры, ментальности. Для этого специалист может использовать словарь или энциклопедию символов.

Правило 3. Психологу необходимо обратить внимание на следующее:

- первую фигуру, размещенную в подносе (что наиболее актуально на сегодняшний день);
- фигуры, отобранные для строительства, но оставленные в корзинке, не использованные для построения песочной картины (что еще не готово стать видимым, но уже обозначено);
- фигуры, которые часто переставлялись в ходе строительства (что является объектом постоянных манипуляций);
- название песочной картины.

4. Выводы.

Песочная терапия как метод работы педагога-психолога в работе с дошкольниками может применяться с целью диагностики, оказания первичной психологической помощи, как метод коррекционного воздействия (например, при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера).

Для работы по этому методу необходимо использование определенного инструментария в кабинете психолога, включающего две группы материалов. К первой группе относятся песок и вода. Они являются естественными природными веществами и присутствуют в любой экологической системе. В песочной терапии материалы данной группы могут использоваться либо отдельно друг от друга, сохраняя при этом свои уникальные свойства, либо

вместе, в результате чего они меняют свои свойства и формируют третий материал. Ко второй группе материалов относятся различные предметы, используемые в песочной терапии. Все они обладают определенным содержанием, делятся на разные группы и вызывают у дошкольника различные реакции.

Список литературы

- Доронина Е.В. Практические рекомендации по использованию метода «песочной терапии» – Великий Новгород, 2013. – 26 с.
- Киселева М.В., Кулганов В.А. Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие. – СПб: Речь, 2014. – 64 с.
- Кузуб Н.В., Осипук Э.И. В гостях у песочной феи. Организация педагогической песочницы и игр с песком для детей дошкольного возраста. Методическое пособие для воспитателей и психологов дошкольных учреждений. – СПб.: Речь: М.: Сфера, 2011. – 61 с.
- Штейнхард Ленор. Юнгианская песочная психотерапия. – СПб.: Питер, 2001. – 320с.
- Kalff Dora. Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche. – Temenos Press, California, 2003.
- Mitchell R., Friedman H. Sandplay: Past, present and future. – New York: Routledge, 1994.
- Конаныхина Е.Ю. Семинар для педагогов-психологов «Песочная терапия в работе с младшими школьниками и их родителями» [Электронный ресурс] // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2010. URL: <http://festival.1september.ru/articles/589577/> (дата обращения 05.11.2015).
- Сандер Дональд. Что такое песочная терапия? [Электронный ресурс] // Сайт Российской Ассоциации юнгианской песочной терапии. – URL: <http://sandtherapy.org/> (дата обращения 21.11.2015).