

ПЕСОЧНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПСИХОКОРРЕКЦИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматривается песочная арт-терапия как один из эффективных методов психокоррекции в работе с детьми дошкольного возраста. Использование песка как терапевтического инструмента помогает детям выразить внутренние конфликты, преодолеть эмоциональные затруднения и развивать сенсорные навыки. Педагог-психолог, применяя песочную арт-терапию, создает благоприятные условия для эмоционального и когнитивного развития дошкольников.

Ключевые слова: песочная терапия, арт-терапия, дошкольный возраст, психокоррекция, эмоциональное развитие.

Песочная арт-терапия является уникальным методом психокоррекционной работы с дошкольниками, который основывается на использовании природного материала — песка. Песок не только привлекает внимание детей благодаря своей текстуре, но и служит универсальным инструментом для выражения эмоций и внутренних конфликтов. В процессе взаимодействия с песком дети получают возможность погрузиться в творческий процесс, который способствует снятию эмоционального напряжения, улучшению настроения и саморегуляции.

Особенность песочной арт-терапии заключается в том, что она предоставляет детям пространство для спонтанного самовыражения. Дошкольный возраст является периодом активного формирования эмоциональной сферы, и не все дети могут вербально выразить свои чувства. Взаимодействие с песком помогает детям проецировать свои внутренние переживания на создаваемые образы и ситуации. Например, при помощи фигурок и объектов дети могут разыгрывать различные жизненные сценарии, что позволяет им безопасно проживать и анализировать свои страхи, тревоги и внутренние конфликты.

Педагог-психолог, использующий песочную арт-терапию в своей практике, может применять её как средство диагностики и коррекции эмоциональных нарушений у детей. Через создание песочных картин или сцен дети выражают своё восприятие окружающего мира, свои эмоции и страхи. Психолог наблюдает за процессом и помогает ребенку осознать и переработать эти чувства, предлагая мягкие, ненавязчивые интерпретации или вопросы. Постепенно, в процессе игры с песком, у ребенка возникает чувство контроля над ситуацией, что способствует снижению тревожности и улучшению эмоционального состояния.

Кроме того, песочная терапия помогает детям развивать сенсорные и моторные навыки. Работа с песком требует координации движений, что положительно сказывается на развитии мелкой моторики. Дети учатся управлять движениями своих рук, создавать более сложные формы и структуры. Это стимулирует не только физическое развитие, но и когнитивные процессы, такие как внимание, память и воображение. Процесс построения песочных фигур активизирует работу воображения и помогает детям развивать способность к решению проблем.

Песочная арт-терапия играет ключевую роль в коррекционной работе с детьми, у которых наблюдаются сложности в социальном взаимодействии. Например, дети, испытывающие чрезмерную тревожность, часто боятся вступать в контакт с другими детьми и взрослыми. Песочная терапия предоставляет безопасное пространство, где ребенок может через игру выразить свои тревоги. Во время сеанса психолог предлагает ребенку создать в песочнице сцену, связанную с ситуацией, которая его беспокоит, например, изображение школы или группы детского сада. При этом ребенок может использовать различные фигурки и объекты, чтобы символически показать свои страхи — например, фигура большого животного может олицетворять пугающую ситуацию.

Дети, склонные к замкнутости, также получают возможность выразить свои эмоции через создание воображаемых персонажей и сцен в песке.

Например, ребенок может построить замок и населить его героями, которые будут представлять его самого и его окружение. В процессе игры дети часто неосознанно транслируют свои внутренние конфликты через действия этих персонажей. Педагог-психолог наблюдает за этим процессом и помогает ребенку осознать, что пугающие или сложные ситуации можно контролировать. Таким образом, ребенок постепенно учится решать конфликты в воображаемом мире песка, что переносится и на реальные социальные ситуации.

Игра с песком также стимулирует развитие диалогических навыков. Психолог может предложить ребенку создать сцену, в которой герои начинают взаимодействовать друг с другом. Например, одна фигурка может «спросить», что другая чувствует или что ей нужно для решения конфликта. Таким образом, ребенок учится выражать свои чувства и потребности через персонажей, а затем переносит этот опыт на общение с другими детьми. Этот подход помогает развить коммуникативные навыки в игровой, непринужденной форме, что особенно важно для детей с трудностями в выражении эмоций.

Постепенно, по мере того как ребенок становится более уверенным в управлении сценами в песочнице, он начинает чувствовать себя более уверенно и в реальной жизни. Улучшение коммуникативных навыков и возможность символически отыгрывать проблемные ситуации снижают уровень тревожности и повышают социальную адаптацию ребенка.

Педагог-психолог, работающий с дошкольниками, также может использовать песочную терапию как средство для укрепления детско-родительских отношений. В совместных занятиях с родителями ребенок получает возможность делиться своими чувствами и переживаниями через игру с песком, что способствует более открытому и доверительному взаимодействию в семье. Родители, наблюдая за процессом, могут лучше понимать эмоциональные потребности своего ребенка и находить новые способы взаимодействия с ним.

Таким образом, песочная арт-терапия является не только средством выражения эмоций, но и мощным инструментом психокоррекции. Она помогает дошкольникам справляться с эмоциональными трудностями, развивает сенсорные и когнитивные навыки, а также способствует формированию позитивного социального опыта. Педагог-психолог, используя этот метод, создает условия для гармоничного развития ребенка, помогая ему на каждом этапе преодоления внутренних трудностей.

Список литературы

1. Георгиевская Д. А. Использование арт-терапевтических техник в работе с детьми дошкольного возраста / Д. А. Георгиевская, С. П. Акутина // Молодой ученый. — 2016. — № 7 (111). — С. 320-322.
2. Феденко А. Ю. Арт-терапия в работе с младшими дошкольниками / А. Ю. Феденко, О. В. Шемет // Молодой ученый. — 2017. — № 52 (186). — С. 207-210.

Моисеева Евгения Леонидовна, педагог-психолог