

Н. В. Зеленцова-Пешкова

**ЭЛЕМЕНТЫ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ
В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2015

ББК 74.102
348

Зеленцова-Пешкова Н. В.

348 Элементы песочной терапии в развитии детей раннего возраста. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 96 с.

ISBN 978-5-906797-23-0

В книге представлены разнообразные методы работы с песком, рассмотрены основные направления песочной терапии, подробно описаны специализированное оснащение и оборудование для занятий песочной терапией при работе с детьми раннего возраста. Особое внимание уделено специфике работы с детьми в возрасте от 1-го года до 3-х лет. Приводятся разнообразные игры, упражнения и примеры занятий.

Книга предназначена для воспитателей, педагогов-психологов, учителей-логопедов ДОО и частных детских садов, родителей детей раннего возраста, а также студентов педагогических образовательных организаций.

ББК 74.102

Оглавление

От автора.	4
Разнообразие материала	6
Разнообразие подходов	12
Оснащение аудитории для занятия с песком.	20
Специфика занятий с песком для детей раннего возраста.	25
Структура и динамика занятий с песком.	35
Организованные игры с песком	54
Творческая деятельность в работе с песком	73
Приложение	78
Литература	91

ОТ АВТОРА

Морскими песками
Песочницы полны,
Я глажу руками
Песочные волны.
В песочных волнах
Провести я готов
Немало счастливых
Песочных часов!
А. Орлова

Песочная терапия открылась для меня, когда, будучи студенткой, я заинтересовалась психодинамической игротерапией. Мне нравилось отходить от стереотипов и шаблонов, структуры традиционного коррекционного занятия в пользу предоставления детям свободы выбора в действиях и игрушках. И сведение целого коррекционного занятия до манипулирования в песке мне казалось жутким и ненужным ограничением детской игры. Необходимость освоить метод психодинамической игротерапии привела меня к использованию в работе с детьми песочниц. Первыми проводниками в «песочной» науке для меня стали опытные коллеги Н. Хакимова и Е. Долбина. Прошли годы, в течение которых нарабатывался опыт, происходило постоянное самообразование, пройдены не одни курсы повышения квалификации. Были встречи и расставания со многими малышами и их родителями, «износилась» не одна песочница, изготовленная моим отцом. Но мое представление о том, что такое песочная терапия, не поменялось, а только расширилось и обросло новыми техниками.

Применяя классические терапевтические песочницы на занятиях, я поняла, что песочница лишь физически ограничивает пространство вокруг ребенка, а не его игру и познавательный интерес. Границы для воображения, творчества, активности лежат внутри каждого человека. Невозможно остановить творческий порыв бортами песочницы, тем более когда речь идет о малыше. В песочнице возможно все, а порой даже и больше, чем в целом кабинете игротерапевта: могут «бушевать ураган», идти «строительство небоскреба», «растянуться пустыня» или «расцвести сад» и многое другое. Песочница может стать школьной доской и альбомом для

рисования, полем для экспериментов и опытов, сценой для внутренних переживаний и семейных отношений.

Для маленького ребенка песочница — это целый мир. С его помощью можно раскрыть ребенку любую лексическую тему, предоставить возможность потрогать явления окружающего мира, научить через собственный опыт сотрудничеству. Именно об этом и пойдет речь в книге. Я специально обратилась к раннему возрасту, потому что для работы с детьми данного возраста почти нет методических пособий. Между тем большинство игр, предложенных в книге, как и сама структура игр с песком, могут быть успешно переложены на работу с дошкольниками и со школьниками начальных классов. В книге я постаралась описать техники и приемы использования песка в работе с малышами, объяснить механизмы развивающего воздействия этих техник на ребенка и детско-родительскую пару в целом.

Я уверена, что большинство специалистов, активно применяющих песочницы на своих занятиях, найдут для себя в книге много знакомого. И это здорово! Значит, мы идем одним путем — помогаем ребенку научиться заботиться о себе самом, окружающих и жить в согласии. Вместе с этим я надеюсь, что представленный в книге опыт будет полезен и интересен каждому специалисту по развитию детей раннего возраста.

Автор благодарит издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», всегда открытое новым идеям, свою семью, друзей и коллег, оказавших консультативную помощь и поддержку при написании книги. Автор отдельно выражает благодарность геологу К. Заболоцкому, гештальт-терапевту Уральского института гештальта и современной психологии А. Исуповой, директору сети центров «Сема» О. Лобановой.

РАЗНООБРАЗИЕ МАТЕРИАЛА

Популярность использования песка в психотерапии, педагогике, искусстве продиктована свойствами материала и его доступностью. Песок человеку подарила природа (моря, реки, горы, почвы) — это продукт разрушения горных пород. Выбор песка для работы с детьми выставляет определенные требования.

Природный и искусственный песок

Не будем рассматривать тонкий химический состав материала, но и он имеет значение: содержание кварца должно намного превышать содержание различных примесей. Но важнее происхождение песка. Песок бывает природный и искусственный.

Природный песок — это рыхлая смесь зерен крупностью 0,16—5 мм, состоящая главным образом из зерен кварца, возможна примесь полевых шпатов, слюды, известняка. В работе с детьми следует отдавать предпочтение *морскому* или *речному* песку. Зерна этих песков имеют более округлую, окатанную форму и меньший размер (0,3—0,5 мм) благодаря кропотливой работе воды. Речной и морской песок содержит меньше примесей и обладает хорошей способностью пропускать воду. Такой песок легко увлажняется и становится пластичным. При наличии у песочницы водоотводов морской и речной песок не хранит излишки воды, превращаясь в слякоть. Это делает его удобным, приятным и безопасным в работе с детьми даже раннего возраста. Недаром родители малышей для отдыха выбирают побережья с песчаными пляжами. Речной песок может быть двух цветов: желтого и серого, а морской — еще и почти белого. Намного эстетичнее и приятнее в песочнице смотрится желтый песок. В работе может понадобиться любой песок, поэтому можно иметь в запасе по 2 кг разного песка. Речной и морской песок можно набрать непосредственно на природе или приобрести в магазине, где он продается в виде грунта.

Речной и морской песок используется в традиционной песочной терапии, при рисовании на песке, в организованных и свободных играх детей.

Предварительно песок должен быть очищен. Для этого необходимо сначала песок просеять, потом промыть проточной водой,

РАЗНООБРАЗИЕ ПОДХОДОВ

Песочная терапия

Основоположниками метода песочной терапии являются Маргарет Ловенфельд, Дора Калф, Карл Юнг и Герберт Уэльс (Томас Кирш «Юнгианцы» [16], Фридман и Митчел «Sandplay: Past, Present and Future» [29]). Кто-то и по сей день, кроме классической юнгианской песочницы и психоаналитической парадигмы, не признает других подходов. А кто-то даже не знаком с работами К. Юнга, но добивается высоких результатов в работе с детьми, используя разные «песочные» техники и приемы. Песок как терапевтический, обучающий и диагностический материал нашел место практически во всех видах психотерапии и стал отдельным направлением «песочная терапия» (Sand Play), которое также знакомо многим педагогам как «пескотерапия». Песочная терапия объединяет представителей всех научных подходов и различных смежных помогающих специальностей: психологов, психотерапевтов, социальных работников, педагогов, воспитателей. Хорошо дополняют друг друга песочная терапия и арт-терапия, сказкотерапия, игровая терапия, гештальт, психоанализ, педагогика раннего развития. Благодаря этому сам метод использования песка и песочницы претерпел массу изменений и стал по-настоящему интегративным.

Внешне происходящее во время песочной терапии мало отличается вне зависимости от того, работает с клиентом юнгианец или арт-терапевт, гештальт-терапевт или педагог. Клиент создает что-либо в песочнице, используя при желании воду и фигурки, выставленные на полках. А вот в том, как будет вести себя в это время терапевт, и будут строиться различия.

В традиционной **юнгианской песочной терапии** значение придается символизму [11, 23, 25, 27, 28]. С одной стороны, психотерапевт занимает достаточно пассивную позицию — он наблюдает, с другой — он полностью отдан работе. Его задача — стать свидетелем бессознательных процессов, которые разворачиваются в песочнице, обеспечить их связь с сознанием ребенка. Психотерапевт смотрит глубже, проникая в значения того, что выбирает и делает ребенок. Для этого психотерапевт, во-первых, пропускает увиденное через систему знаний об архетипической символике.

ОСНАЩЕНИЕ АУДИТОРИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ С ПЕСКОМ

Содержательному и количественному наполнению аудитории для занятий с песком посвящено много литературы [8, 13, 16, 23, 26]. Поэтому мы рассмотрим лишь необходимое оборудование для занятий непосредственно с детьми раннего возраста. Его перечень и расположение в пространстве аудитории подсказаны не одним годом практических занятий.

Индивидуальная песочница (поднос). Лучше использовать классическую юнгианскую песочницу размером 70×50×7,5 см. Внутренние борта и дно такой песочницы окрашены в голубой цвет, что символизирует небо, море, реки. Всего таких песочниц нужно заготовить по количеству детей в группе. В песочной терапии используются специальные столы для размещения песочниц на уровне 75 см от уровня пола. При этом все стороны песочницы должны быть одинаково доступны ребенку. Это важно, потому что ребенок «выносит» свое внутренне содержание вовне, т. е. в пространство песочницы. Для работы с этим материалом важно иметь точку зрения с разных углов. Ребенок может сам менять свое расположение в пространстве. Это расширяет возможности для трансляции символов из бессознательного, их интерпретации, открытия новых смыслов происходящего во внутреннем мире и поиска путей решения проблемы. Такая простая просьба терапевта, как посмотреть на готовую песочную картину с другого ракурса, может обернуться для ребенка инсайтом.

В работе с малышами необходимо выбрать несколько иное положение песочниц, потому что работа происходит в группе и не проводится непосредственная терапия. Психика малыша раннего возраста еще только обрывает теми структурами, которые делают его личностью. В понимании психоанализа это триада: **я**, **оно**, **сверх-я**, в понимании психологии развития — это социальные мотивы и чувства и т. д. Работая с песком, дети воссоздают то, что видят вовне, а мы корректируем это видение, и малыши экспроприируют полученный опыт. Песочницы могут быть расположены прямо на полу. Это более привычная малышам среда, ведь все их игры проходят на этом пространстве. Кроме того, подобрать оптимальную высоту стола, которая бы подходила для малыша и родителя, — трудно. Устанавливая стол на удобную высоту для

СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ С ПЕСКОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Работа с детьми раннего возраста имеет свою специфику. Это вообще принципиально другая работа, нежели с дошкольниками, школьниками и взрослой аудиторией.

Для малыша песок — это прежде всего материал, который также интересен, как и все вокруг. Окружающее пространство тянет ребенка к себе как магнит. Взаимодействуя с предметами, малыш пытается ими овладеть, и пока он не изобретет некий способ использования предмета, он не успокоится. Для самых маленьких важно почувствовать форму предмета руками, извлечь звуки и т. д. Интерес к песку удерживается тем, что он не поддается «овладению». Малыш его берет, а он утекает. Малыш лепит форму, а она легко разрушается. Детей привлекают тайны, которые хранит песок. Они могут его перебирать до бесконечности, выискивая там более крупные зерна, камушки и т. д.

Например, мне очень нравилось наблюдать за сыном, который с одинаковым интересом перебирал песок в песочнице и на пляже. Он долго его пересыпал, потом полз, углубляясь в песок руками, и выискивал что-то из его глубин. Находки всегда сопровождалось восторгом. А дальше сын долго ползал, крепко удерживая значимый объект, пока не попадался еще более интересный. Кроме того, что этот процесс является отличной тренировкой сенсомоторных навыков, он содержит и более глубокий психологический смысл. Песок не удержать в руках, его бесформенность часто провоцирует тревогу, а камень или ветка, обнаруженная в песке, имеет вполне конкретную форму, границы. Малыш учится находить опору для себя в постоянно меняющемся внешнем мире.

Для детей 2—3 лет овладение песком уже идет через осмысленные и целенаправленные действия. Малыши с помощью песка «варят кашку», «пекут куличики и пирожки». Именно через подражание взрослым они овладевают материалом. В песочную среду легко перенести любой процесс из жизни, начиная от приготовления еды и заканчивая строительством целого города.

Песок — это богатая сенсорная среда, потому что он бережно стимулирует работу сразу многих видов чувствительности. Привлечь внимание ребенка можно и яркими картинками, и громкой музыкой, но все это ведет к сенсорному перенасыщению и раздра-

Структура комплексного курса

Этап	Познавательное-речевое развитие	Социально-личностное развитие	Художественно-эстетическое развитие	Развитие детско-родительских отношений
Адаптационно-диагностический	Наблюдение за развитием психических функций	Наблюдение за процессом социализации	Наблюдение за развитием мелкой моторики, воображения	Наблюдение за отношениями в детско-родительской диаде
Первый формирующий	Приоритет сенсорных игр	Приоритет деятельности в детско-родительской диаде	Приоритет работы по образцу	Демонстрирование образцов взаимодействия с ребенком
Второй формирующий	Приоритет предметных и орудийных действий	Деятельность в парах	Работа по заданным условиям	Корректирование поведения взрослого и ребенка
Третий формирующий	Приоритет предметной игровой активности	Общая деятельность	Работа по собственному замыслу	Активное наблюдение
Закрепляющий	Повторение и генерализация полученного во время курса опыта			

Игра «Тесто». Поочередные движения: захват песка в кулачки, рубящие движения ребрами ладоней по песку, похлопывание ладонями по песку.

С мамой тесто мы замесим,
Чтоб испечь пирог нам вместе.
Нужно тесто поразмять,
Нужно тесто нам помять,
Нужно тесто порубить
И немножечко побить.

Игра «Змейка и червячки». Провести по песку пальцами и ладонью волнообразные линии. Игру можно проводить одной и двумя руками.

— Я — змея! —
Сказал Червяк.
А Змея:
— Какой чудак!
Подрасти бы надо
Да набраться яда.
Д. Ильина

Игра «Крабики». «Пробежаться» по песку всеми пальцами. Игру можно проводить одной и двумя руками.

Глубоко на дне морском
Краб гуляет босиком:
Он натер сегодня пятку —
Целый день плясал впрысядку.
В. Кириленко

Игра «Человечки». «Пройтись» по песку ладонями, а затем указательным и средним пальцами. Игру можно проводить одной и двумя руками.

Большие ноги
Шли по дороге:
Топ-топ-топ.

Маленькие ножки
Бежали по дорожке:
Топ-топ-топ,
Топ-топ-топ.

Русская народная потешка

Игра «Гладь». Разравнивание песка ладонями, пальцами, ребрами ладоней. Разравнивать можно, выполняя поочередные движения обеими руками или осуществляя их симметрично, т. е. выполняя одновременно.

Тишь да гладь,
В море бури не видать.
Только легкая волна
Набежит издалека.

Игра «Дождик». Собрать песок ладонями, соединяя их в чашу, поднять над песочницей. Затем раздвинуть пальцы и пропустить сквозь них песок.

Дождик с самого утра
Зарядил как из ведра.
Видно, КТО-ТО против правил
В небе тучку продырявил.
Е. Ярышевская

Игра «Щепоть». Брать понемногу песка в одну ладонь, а пальцами второй сыпать его обратно в песочницу щепотью.

Суп варить я маме буду,
Посолишь я не забуду.
Поперчили, посолили
И на стол скорей накрыли.

Игра «Бульдозер». Соединить ладони у основания и раздвинуть пальцами наружу, образуя «ковш». «Ковшом» сгребать песок от себя. Затем, наоборот, соединить кончики пальцев, раздвинув ладони у основания, и сгребать песок к себе.

Кто над включенной землею
Смело кучи разгребают?
Это маленький бульдозер
Своим носом все ровняет!
М. Погарский

Игра «Горы». Развести руки в стороны, ребра ладоней положить на песок и начать двигать их друг к другу, собирая песок в гору. Получившуюся гору прихлопать ладонями. Затем ладони соединить и прорезать ими песчаную горку, разделив на две части. Отвести из этого положения ладони в сторону, разгребая песок. Если при этом дно песочницы не проявилось, повторить игру вновь.

Высоко стоит гора,
Покорить ее пора.
Мы полезем высоко,
Хоть идти нам нелегко.

Игра «Клад». Предложить малышу закапывать ладонью или совком разные предметы, а затем раскапывать. Сначала это делают ребенок со взрослым. Потом один может закапывать «клад» для другого, а второй будет искать его. В качестве клада могут быть использованы теннисные шарики, крупные марблсы, шишки и др.

Мы копали и копали,
Вот так, вот так.
Ценный клад мы отыскали.
Вот такой, такой большой!

Игра «Следы-узоры». На ровной поверхности песка катать рельефные шары и ролики, используя, например, обычный массажный мяч (его шипы оставят красивый узор на песке) или самостоятельно подготовленные материалы, например описанные ниже.

1. Из полимерной глины сделать шар, полый цилиндр и нанести на них выпуклый узор из тоненьких колбасок и колобков и/или углублений в виде бороздок. Полый цилиндр надевают на обычный карандаш, который удерживают двумя руками, водят рельефный цилиндр по песку.

2. Специальные грабельки-расчески, которые можно сделать самостоятельно. Для этого можно использовать прочный тонкий пластик. Например, крышку от пластикового контейнера разрезать на две части, с одной стороны каждой части вырезать зубья разной формы и размера. «Причесывая» песок такой расческой, можно оставить разные узоры.

3. Игрушка-волчок, заводная игрушка, неваляшка, щетка с жесткой щетиной.

Практические игры

К практическим отнесем игры, которые в большей степени ориентированы на развитие моторики и в процессе которых ребенок совершает действия с предметами и бытовыми орудиями, а затем малыш сможет перенести эти действия в свою жизнь. К этой же группе игр относятся все игры с сыпучими материалами из практической зоны Монтессори-педагогике, а также тематические игры, которые позволят отработать отдельные действия для будущих сюжетно-ролевых игр.

Игры с сухим и влажным песком. Пересыпание песка или других сыпучих материалов и просеивание целесообразно проводить только на индивидуальных подносах, а размешивания можно организовать прямо в юнгианских песочницах. Эти упражнения готовят малыша к самостоятельным действиям, например на кухне. В данном случае работа с сыпучими материалами является предварительным шагом к работе с водой. Упражнения можно проводить в духе Монтессори-педагогике по аналогии с ранее описанной презентацией «Просеивание с сюрпризом». Для игр понадобятся набор игрушечной посуды (лучше прозрачной), различные сита и воронки, чаши, мерные стаканчики. Можно выделить несколько вариаций игр, которые следует вводить, начиная от простого к сложному.

- Размешивание сухого песка столовой ложкой в чаше.
- Размешивание сухого песка чайной ложкой в чайной чашке.
- Размешивание сухого песка в чаше с постепенным добавлением воды ложкой.
- Размешивание чайной ложкой воды в чайной чашке с добавлением песка (по аналогии с сахарным песком).

- Пересыпание сухого песка из одной чаши в другую.
- Пересыпание сухого песка из кувшина в чайную чашку.
- Пересыпание сухого песка из чайничка в чайную чашку.
- Пересыпание сухого песка черпачком из чаши в чашу.
- Пересыпание сухого песка столовой ложкой из чаши в чашу.
- Пересыпание сухого песка ложкой из сахарницы в чайную чашку.
- Насыпание сухого песка из чаши в мерный стакан (до отмеченной цветной лентой метки).
- Насыпание сухого песка из чаши в три мерных стаканчика (до разного уровня).
- Просеивание сухого песка через сито с ручкой.
- Просеивание сухого песка через сито-кружку с мельницей для муки.
- Перекладывание влажного песка ложкой из чаши в чашу.
- Перекладывание куличика плоской лопаточкой.
- Отрезание кусочков от массы из влажного песка, перекладывание кусочка лопаточкой.

Игра «Огородники». Игра проводится в юнгианских песочницах. Предложите малышу набор инструментов: лопатки, грабельки, совки, палочки. Работа с ними может носить свободный характер. Важно, чтобы малыш попробовал работать каждым инструментом. Обыграть ситуацию можно введением сюжетного компонента. Для этого можно использовать небольшие муляжи овощей, также их можно сделать из соленого теста или полимерной глины.

Роет норку хитрый крот.
Он копает огород.
Роет здесь
И роет там.
В середине,
По бокам.

Е. Ульева

Игра «Пекари». Проводится в юнгианской песочнице с влажным природным песком или на любой поверхности с кинетическим песком. Оставлять отпечатки на влажном песке с помощью открытых формочек для вырезания плоских фигурок из теста,

Форма дневника наблюдения за ребенком во время занятия с песком

Вид деятельности		Занятие									
Организованная деятельность											
Больше наблюдает, чем работает сам											
Активно участвует в играх											
С трудом сосредоточивается на играх, много отвлекается											
Игровая деятельность											
Излишне аккуратен, боится песка, не пользуется водой											
Аккуратен в меру возраста											
Неаккуратен, разбрасывает песок и не замечает этого											
В песочнице мало предметов (0—5)											
В песочнице достаточное для игры количество предметов (5—20)											
Песочница перенасыщена предметами, они мешают ребенку сосредоточиться на игре											

Наталья Владимировна Зеленцова-Пешкова

**Элементы песочной терапии
в развитии детей раннего возраста**

Главный редактор С. Д. Ермолаев

Редактор Л. В. Белканова

Корректоры: Е. С. Русанова, Н. И. Григорьева

Дизайнер А. В. Гнеденко

Верстка А. В. Шакиров

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,

197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58

E-mail: detstvopress@mail.ru

www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,

127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.

Тел.: (499) 976-65-33

E-mail: razum34@gmail.com

www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:

ООО «АРОС-СПб»,

192029 Санкт-Петербург, а/я 37.

Тел. (812) 973-35-09

E-mail: arosbook@yandex.ru

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор
продукции ОК 005-93—953000.

Подписано в печать 20.05.2015.

Формат 60×90 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 6,0.

Тираж 10 000 (1-й завод 2800) экз. Заказ №

Отпечатано в ООО «ПрофПринт»,

СПб., п. Парголово, ул. Ломоносова, д. 113.

Тел.: (812) 513-85-44

E-mail: info@profprint.net