

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья основная  
общеобразовательная школа №77 города Тюмени  
(МБОУ ООШ № 77 города Тюмени)**

Номинация: «Педагогический проект»

**Песочная терапия, как метод психологической коррекции детей с ОВЗ  
«Моя жизнь в песочном мире»**

Разработала: Падалка Дарья Сергеевна  
Педагог – психолог МБОУ ООШ №77 г. Тюмени

Тюмень, 2018

## Пояснительная записка

Дети с ограниченными возможностями здоровья отличаются повышенной нервной возбудимостью, тревожностью, агрессивностью, гиперактивностью, также они могут быть пассивными, замкнутыми, закрытыми, с недостаточно развитой эмоциональной сферой. Помимо этого у ребят проблемы в интеллектуальной сфере, в нашем образовательном учреждении обучаются глухие и слабослышащие учащиеся, поэтому чаще всего встречаются нарушение речи или полностью ее отсутствие, а также недостаточное развитие в координации движений, мелкой моторики рук и слабо развиты психические познавательные процессы.

Дети с ОВЗ нуждаются в особых методах коррекции, одним из самых продуктивных и действенных методов обучения, является песочная терапия.

Терапевтический эффект игры с песком впервые был замечен швейцарским психологом и философом Карлом Густавом Юнгом. Казалось бы, всё очень просто – ребенок строит что-то из песка, без сожаления разрушает созданные им самими творения, и снова строит... Но именно это простое действие хранит уникальную тайну - нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено — на смену старому всегда приходит новое. Многократно проживая эту тайну, малыш достигает состояния равновесия, уходят тревога и страх. Еще одно важнейшее психотерапевтическое свойство песка - возможность изменения сюжета, событий, взаимоотношений. Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, ребенку с особыми образовательными потребностями предоставляется возможность изменения дискомфортной для него ситуации. Он учится самостоятельно преодолевать трудности.

Игра с песком - это естественная и доступная для ребенка с ограниченными возможностями здоровья форма деятельности. Так как у наших детей нарушение речи они часто словами не могут выразить свои переживания или страхи, с помощью песка мы можем увидеть, что тревожит ребенка и проигрывать ситуации для улучшения его состояния. Также

песочная терапия помогает развиваться в обучении, мы можем изучать буквы, звуки или новые слова с помощью образца на песке. У детей с нарушением слуха и речи слабо развита вербальная память, а вот с помощью невербальной памяти учащиеся и усваивают учебный материал, поэтому песочная терапия является для нас неотъемлемой частью в обучении, коррекции и развитии наших ребят.

*Тема данного проекта:* песочная терапия, как метод психологической коррекции детей с ОВЗ.

*Вид проекта:* практико – ориентированный, является среднесрочным

*Условия реализации программы:* программа рассчитана на детей в возрасте 3-18 лет, на 1 год обучения: 106 часов в год, 2 раза в неделю, занятия продолжительностью 30 минут. Приём детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья осуществляется по желанию. Индивидуальная работа предполагается в свободное от занятий время, направленное на решение конкретных задач. Занятие проводится в групповой форме по 30 минут в сенсорной комнате или кабинете педагога - психолога. Численный состав группы 3-5 человек. Возможно присутствие родителей на занятии, если существует проблема во взаимоотношении с членом из семьи, то присутствие родителей обязательно.

*Цель:* Достижение эффекта самоисцеления посредством спонтанного самовыражения.

*Задачи:*

- Развитие тактильной чувствительности и мелкой моторики;
- Развитие способностей к социализации;
- Снятие мышечного напряжения;
- Развитие слухового и зрительного восприятия;
- Развитие познавательных психических процессов.

*Ожидаемые результаты:*

- развитие эмпатии у учащихся;

- устойчивое внимание, память, мышление, пространственное воображение;
- развитие мелкой моторики рук и глазомера;
- улучшение коммуникативных способностей и приобретение навыков работы в коллективе;
- участие в различных видах игровой, изобразительной, творческой деятельности;
- расширение кругозора и словарного запаса.

*Методы и приемы обучения:*

1. Наглядные (образец, пример, помощь)
2. Словесные (объяснение, описание, поощрение, убеждение)
3. Практические (самостоятельное и совместное выполнение работы)

### **Структурированное содержание проекта**

Для того чтобы начать работу необходимо убедиться, что у ребенка с ОВЗ нет аллергии на песок, возможно присутствие страха к чувствительности песка (например у детей с РАС это происходит часто).

Далее обговариваем с ребятами правила игры с песком:

1. Береги песчинки — не выбрасывай их из песочницы. Если случайно песок высыпался, покажи это взрослому, и он поможет им вернуться обратно в песочницу. Нельзя выбрасывать песок из песочницы.
2. Песчинки очень не любят, когда их берут в рот или бросаются ими в других детей. Нельзя брать песок в рот и бросать его в других людей.
3. У детей всегда должны быть чистые ручки и носики. Поиграл с песком — помой ручки и покажи чистые ладошки зеркалу.
4. Наши игрушки любят, когда их ставят на место. После игры надо убрать все игрушки на свои места.

В процессе работы с песком у ребенка развивается мелкая моторика, тактильная чувствительность, формируются познавательные функции (восприятие, внимание, мышление). Песок снижает напряженность,

гиперактивность, агрессию, развивает воображение. Для того, чтобы добиться нашего результата необходимо составить интересные и доступные для каждого ребенка занятия.

Чтобы ребенка заинтересовать можно обычную песочницу раскрасить, создать свой мир и изобразить в ней то, что ребенок видит каждый день, например, дно окрашивают в синий, а борта в голубой цвет. Таким образом, дно символизирует воду, а борта — небо. Голубой цвет оказывает на человека умиротворяющее воздействие. Кроме того, наполненная песком «голубая» песочница является собой миниатюрную модель нашей планеты в человеческом восприятии.

Также можно сделать водный мир с помощью песка и воды, акватерапия и песочная терапия хорошо сочетаются друг с другом. Если у ребенка есть страх к чувствительности песка на ручках, как раз можно попробовать воспользоваться таким вариантом.

Возможно и рисование песком на стекле, в этом случае с ребятами можно разглядывать тени, если стекло прозрачное, можно подложить под низ картинку и т.д.

Также есть песочницы с подсветкой, где можно ставить разные цвета или автопереключение данных цветов. Такая песочная терапия наиболее эффекта будет, если занятия проводить в затемненной комнате или сенсорной комнате.

Существует и кинетический песок, с помощью которого можно лепить, в таком случае можно приобрести формочки для изготовления предметов.

В конце занятий необходимо обговорить то, что происходило на уроке, также узнать что чувствовал ребенок (если отсутствует речь можно сделать карточки с эмоциями и чувствами).

Для организации игр с песком будет необходим большой набор миниатюрных предметов и игрушек, в совокупности символизирующих мир. Существует классификация предметов, используемых в процессе создания песочных картин. Например:

- наземные животные (домашние, дикие, доисторические);
- обитатели водного мира (разнообразные рыбы, млекопитающие, моллюски, крабы);
- жилища с мебелью (дома, дворцы, замки, другие постройки);
- деревья и другие растения (цветы, трава, кустарники, зелень и пр.);
- объекты небесного пространства (солнце, луна, звезды, радуга, облака);
- транспортные средства (наземный, водный, воздушный транспорт гражданского и военного назначения, фантастические транспортные средства);
- объекты среды обитания человека (заборы, изгороди, мосты, ворота, дорожные знаки);
- аксессуары (бусы, маски, ткани, пуговицы, пряжки);
- фантастические предметы и персонажи мультфильмов, фэнтези, фигурки-оборотни;
- злодеи (злые персонажи мультфильмов, мифов, сказок).

Итак, все, что встречается в окружающем мире, может занять достойное место в коллекции. Если для занятий не хватает каких-либо фигурок-образов, их можно вылепить из пластилина, глины, теста, вырезать из бумаги.

### **Список источников**

1. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д., Грабенко, Т. М. Практикум по песочной терапии. [Текст] - СПб., 2002г. - 224 с.
2. Юнг, К.Г. Структура психики и процесс индивидуации. - М., 1996г. - 269 с.

### *Виды занятий:*

1. «Чувствительные ладошки»
  - Положите ладоши на песок, закройте глазки, почувствуйте, какой он.
  - Откройте глазки, расскажите, что вы чувствовали (если ребенок говорящий, если речь отсутствует можно попросить показать естественными жестами «Большой палец вверх», «Большой палец вниз»).
  - Сделайте то же самое, повернув ладошки другой стороной.
2. Скользить по поверхности песка как змейка или как машина.
3. Пройтись ладошками, как слон, как маленький слонёнок, как быстрый зайчик.
4. Оставить отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней.
5. Создать узоры и рисунки - солнышко, бабочка, буква А или целое слово.
6. «Пройтись» каждым пальчиком правой и левой руки поочередно.
7. Просеять песок сквозь пальцы или щепоткой высеять дорожку из контрастного по фактуре песка.
8. Разложить на песке в особой логической очередности разные по структуре и размеру камни и природные материалы.
9. Провести фигурку по песочным дорожкам-лабиринтам.
10. Посчитать камешки и решить на песке математическую задачу.
11. Выложить фишками геометрическую фигуру.
12. Просеять песок через сито, нарисовать узор кисточкой или палочкой, просеять песок через систему воронок и т.д.
13. Можно "поиграть" на поверхности песка, как на пианино или клавиатуре компьютера.
14. Песочницу можно использовать для нахождения животных, предметов, определенной буквы, изготовленной из пластмассы и закопанной среди прочих в песке (вариация игры "Волшебный мешочек").
15. Лепить буквы из песка, сгребая его ребрами ладоней.
16. Превращать буквы "Л" в "А", "Ч" в "Т", "О" в "Я" и т.д.
17. Найди спрятанные в песке буквы и составь из них слоги, слово.

18. Можно писать слова на песке печатными и письменными буквами, сначала пальчиком, потом палочкой, держа ее как ручку. Песок позволяет дольше сохранить работоспособность ребенка. Ошибки на песке исправить проще, чем на бумаге. Это дает возможность ребенку ощущать себя успешным.
19. «Чей это след?» На влажном песке легко остаются следы от ладошки или ступни от обуви или колёс игрушечной машинки. Пусть малыш, попробует отгадать, где чей отпечаток?
20. Песочная аппликация. Клеем нанесите на картон рисунок и посыпьте песком. Стряхните лишнее, и у вас получится замечательная картина. Песок можно покрасить красками и высушить.
21. «Археология». Закопайте игрушку (ребёнок не знает, какую). В ходе раскопок, по открывающимся частям ребёнок должен догадаться, что спрятано. Закопайте 2 – 3 предмета. Пусть малыш раскопает один из них и на ощупь попробует определить, что это.
22. «Дорожки из песка». Покажите ребёнку как набрать в горсть сухой песок и медленно высыпать его, создавая различные формы, например дорожки (к домику зайчика или медвежонка).
23. Закапывать и откапывать можно буквы, цифры, геометрические фигуры – так ребёнку будет проще их запомнить.
24. Игра «Назови звук» (по Н.В.Дуровой). Педагог предлагает детям вырыть в песке небольшие лунки для мячика. Затем он подталкивает мячик в лунку ребёнка и называет слово, интонационно выделяя согласный звук. Ребёнок называет выделенный звук и перекачивает мяч обратно в лунку педагога. Затем задание даётся другому ребёнку и т.д. Слова: с-с-сом, су-м-м-мка, за-р-р-ря, ку-с-с-сок, сту-л-л-л, ру-ч-ч-чка, кра-н-н-н, шар-ф-ф-ф, кры-ш-ш-шка, д-д-дом.
25. Игра «Найди друга» (по Н.В.Дуровой). Педагог достаёт из коробки картинки (бабочка, корова, лягушка, петух, медведь) и раздаёт их детям.



- Сделайте домики для этих животных, скоро к ним в гости придут их братья. (Дети выполняют.) Затем педагог достаёт из коробки следующие картинки (белка, кит, павлин, лошадь, мышка).
- Как же нам узнать, где, чей братец? Для этого давайте произнесём названия животных и выделим первый звук в этих словах. - кит - [к'] – он пойдёт в гости к корове, первый звук в этом слове [к]; [к] и [к'] – братцы.
- Дети по очереди называют тех, кто изображён на картинках, выделяют первый звук и подбирают пару. Вывод: Чем различаются данные пары звуков? (Твёрдые – мягкие).

26. Упражнение «Песочный дождик» (по Н.Кузуб) Педагог медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, затем на ладонь. Дети повторяют. Затем дети закрывают глазки по очереди, кладут на песок ладонь с расставленными пальцами, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребёнок называет этот палец.

27.Игра «Кто это был?» (по Р.Г.Голубевой). Педагог достаёт из коробки игрушки: корова, тигр, пчела, змея, ёж. Каждой из них присваивается определённое звучание: корова – мычит «м-м-м», тигр – рычит «р-р-р», пчела – жужжит «ж-ж-ж», змея – шипит «ш-ш-ш», ёж – фырчит «ф-ф-ф». Педагог длительно произносит какой-либо звук и предлагает детям определить, кто это был. Тот, кто правильно называет животное, получает эту игрушку.

28.Игра «Эхо». Педагог произносит слоги, а дети повторяют их по очереди, при этом за каждое правильно выполненное повторение ребёнку предлагается взять любую игрушку для последующей игры в песке. - та-ка-па - па-ка-та - га-ба-да - по-бо-по - пу-бу-пу

29.С выбранными игрушками дети играют в песочные прятки: один ребёнок закрывает глаза, а остальные прячут его игрушки в песок.

30.Игра «Какой отличается?» (по Р.Г.Голубевой) Песочный человечек произносит серию слогов (ну-ну-но, сва-ска-сва, са-ша-са, зу-су-су, мы-ми-

мы) и предлагает детям определить, какой слог отличается от других слогов.

31. Упражнение "Песочный ветер" (дыхательное). Малыши учатся дышать через трубочку, не затягивая в нее песок. Детям постарше можно предложить сначала сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожелание песочной стране, "задувая его в песок", можно также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр можно использовать одноразовые трубочки для коктейля.

32. При выдохе ребенок легко дует на свои ладони с песком, сдувая его в песочницу.

33. Упражнение "Необыкновенные следы".

- "Идут медвежата" - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.
- "Прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.
- "Ползут змейки" - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).
- "Бегут жучки-паучки" - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - "жучки здороваются").