

Секция «Психология»

Возможности и особенности применения песочной терапии в психокоррекционных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях

Прыткова Евгения Петровна

Соискатель

Астраханский государственный технический университет, гуманитарный институт, Астрахань, Россия

E-mail: ev_prytkova@mail.ru

Песочная терапия в нашей стране является достаточно новым и в большей степени неизученным методом психокоррекции. История применения песка в работе психолога за рубежом начинается в 20-х годах XX века, в России же только сейчас психологи начинают обращаться к этому эффективному методу. На основании опыта нашей психологической работы в ДОУ можно с уверенностью назвать песочную терапию одним из важнейших методов наравне с арт- и сказкотерапией. Песочная терапия позволяет интегрировать достоинства всех методов работы с детьми, способствуя гармоничному развитию личности ребенка. «Песочная терапия, опирающаяся на активное воображение и творческую символическую игру, является практическим, основанным на личном опыте клиента методом, который может выстроить мост между бессознательным и сознательным». [2]

Главная цель нашей работы - рассмотрение возможностей и особенностей использования песка на психокоррекционных занятиях с детьми в детском саду на основе опыта практической работы.

Наши задачи:

- выявить направления и основные формы применения песочной терапии в рамках ДОУ;
- определить основные цели и возможности занятий с песком;
- выявить сюжеты игр в рамках создания «песочного мира»;
- определить эффективность применения данного метода в работе с дошкольниками (на основе эмпирического исследования).

Можно выделить две основные формы работы с песком, которые также определяют собственные цели:

- индивидуальная (направленная на исследование и решение внутриличностных проблем);
- групповая (развитие коммуникации, социализация детей, включение в игру непопулярных детей, что способствует повышению их статуса в группе).

Исходя из названных форм работы необходимо обратить внимание на важность каждой из них, так как в работе психолога в дошкольном учреждении необходимо выполнять оба направления работы.

Рассматривая цели песочной терапии в целом, мы выделяем следующие:

- разрешение конфликтов (внутренних и внешних);
- снятие тревожности (тактильный контакт с песком помогает детям успокоиться);
- снижение агрессивности (игры на песке позволяют выплеснуть накопившуюся агрессию);

- работа со страхами (на символическом уровне психолог помогает ребенку найти адекватный способ защиты);

- улучшение внутригрупповой коммуникации между детьми (психолог стимулирует вовлечение непопулярных детей в общую игру);

- общая гармонизация эмоционально-личностного развития ребенка.

Все перечисленные цели отражают важность данного метода, так как «изобразительные образы и предметы игровой деятельности зачастую являются средствами психологической защиты и укрепления их личных границ» [1], что является важной частью развития. По мнению некоторых психологов, «основные проблемы возникают от недостаточно сформированной Я-концепции, от бессознательного ощущения внутреннего хаоса, от слабости «Я» [3], таким образом, используя песочную терапию, мы помогаем ребенку выразить свои переживания, найти собственные ресурсы.

Наблюдение за детьми в процессе игры с песком позволяет выделить основные сюжеты. Для девочек характерны игры в свадьбу, «поход в гости». У мальчиков же мы наблюдали войны, путешествия, игры персонажей, в которых был ясно заметен элемент соревнования. Таким образом, можно предположить, что сюжеты детских игр с песком тесно связаны с поло-ролевыми особенностями.

Чтобы определить эффективность песочной терапии в психокоррекционных занятиях с детьми в ДОУ, мы проводим эмпирическое исследование, в котором приняли участие 20 детей (НДОУ «Детский сад 70» г. Астрахани). Возраст детей от 4 до 7 лет (старшая и подготовительная группа). Для исследования и проведения психокоррекционной работы были выбраны дети, у которых в ходе входного тестирования были выявлены высокий и средний уровни тревожности и агрессивности, неблагоприятное эмоциональное состояние по результатам теста Люшера.

Наше эмпирическое исследование проходит в три этапа: первичное тестирование и наблюдение с целью выделения детей для психокоррекции (сентябрь-октябрь 2011 г.), проведение индивидуальных и групповых (2-3 ребенка) коррекционных занятий с использованием песочной терапии (ноябрь 2011 г. - февраль 2012 г.), итоговое тестирование и наблюдение (март 2012 г.).

Для первичной диагностики эмоционально-личностной сферы мы использовали Восемцветовой тест Люшера, проективные методики «Кактус» и Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки). Все подобранные методики соответствуют возрастной норме.

В итоге мы установили, что у 45% детей агрессивность выражена слабо, у 55% присутствуют признаки агрессивности (из них у 25% детей очень высокий уровень агрессивности). Среди выбранных детей показатели тревожности разделились ровно поровну - у 50% средняя степень тревожности, у 50% - высокая. Результаты тест Люшера мы анализировали качественно, у большинства детей среди предпочитаемых цветов выступают дополнительные, что говорит о наличии стресса, тревожности, неуверенности в себе.

Коррекционные занятия с песком проводились раз в неделю с каждым ребенком (всего по 10 занятий). На каждом занятии ребенку предлагалось построить свой мир, используя коллекцию фигурок. Затем ребенок рассказывал историю про жителей страны, психолог направлял рассказ вопросами. После нахождения конфликта, страха и т.п. ребенок совместно с психологом искали способы решения. Если ребенок затруднял-

ся, психолог подсказывал возможные варианты. После применения найденного ресурса психолог вместе с ребенком проверял экологичность данного способа, задавая вопросы «Жители страны справились?», «Теперь они счастливы?». В случае положительного ответа у ребенка еще была возможность поиграть с песком, в случае же отрицательного - поиск ресурсов продолжался.

После серии психокоррекционных занятий в марте 2012 года мы планируем провести итоговое тестирование и наблюдение. Мы предполагаем, что будет наблюдаться снижение показателей тревожности и агрессивности у детей, психоэмоциональное состояние стабилизируется. Для итогового исследования мы будем применять проективные методики Восьмицветовой тест Люшера, Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки), «Рисунок человека», «Кактус».

Таким образом, песочная терапия является интересным и эффективным методом работы, позволяющим психологу получить информацию о состоянии ребенка, а также провести психокоррекционную работу в самой доступной для детей форме - игре.

Литература

1. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. - СПб.: Речь, 2003. - 320 с.
2. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб.: Речь, 2008. - 176 с.
3. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. — СПб.: Речь, 2006. — 176 с.

Слова благодарности

Благодарю руководителя Вереину А.Г. за активное внедрение современных форм работы психолога в ДОУ.