



**БИБЛИОТЕКА ВОСПИТАТЕЛЯ**

---

А.А. Воронова

# **ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ**

## **в работе педагога**

Учебно-методическое пособие

**На книги этой серии  
(в комплекте с журналом «Воспитатель ДОУ»)  
можно подписаться на почте по каталогам:**

«Урал-Пресс» — 80899,  
«Пресса России» — 39755,  
«Почта России» — П2974.

Библиотека Воспитателя выходит ежемесячно



Издательство «ТЦ СФЕРА»



Фото 2

### Пример из практики

Мама четырехлетнего мальчика обеспокоена агрессивным поведением сына в детском саду.

Сначала педагог проводит беседу с мамой. Вопросы, которые интересуют специалиста, прежде чем он встретится с ребенком:

- Как проходили беременность и роды?
- Перенесенные заболевания.
- Обращались ли до этого случая к психологам, психотерапевтам, психоневрологам? Если да, то какие были рекомендации специалистов?
- Какой ребенок по счету в семье? Если есть еще братья и сестры, то какие у них отношения?
- Каков распорядок дня у ребенка? Можно попросить описать один день, когда ребенок посещает детский сад, и один выходной день.
- Особенности сна и питания.
- Во что любит играть ребенок? Любимые игрушки, компьютерные игры, сказки, мультфильмы, фильмы.
- За что родители хвалят своего ребенка и как часто?
- За что наказывают и каким образом? Как ребенок реагирует на наказание?
- Что в большей степени тревожит ребенка?
- Как давно начались проявления агрессии со стороны ребенка? На кого или на что направлена агрессия? Каковы последствия такого поведения?

- Каким родители хотели бы видеть своего ребенка в будущем?
- Что родители готовы сделать, чтобы помочь ребенку справиться с негативными эмоциями?

Данные вопросы помогут психологу правильно подготовиться к встрече и работе с ребенком, а маме лучше осознать степень своей ответственности за эмоциональные проявления сына. Очень часто для родителей бывает открытием, что ребенок ведет себя плохо не потому, что он какой-то не такой, как им кажется, а потому, что ему плохо — больно, страшно, неприятно, непонятно. Иными словами, это его детская защитная реакция на эмоциональное отвержение со стороны родителей\*. Желательно, чтобы вся семья прошла тестирование для определения стиля воспитания в семье, понимания взаимоотношений членов семьи.

Вопросы, которые педагог задает ребенку:

- Во что ты любишь играть?
- Что тебе нравится делать?
- Что ты не любишь больше всего?
- Какое у тебя самое главное желание?
- Если бы ты мог стать сразу взрослым, что бы сделал в первую очередь? Как бы изменил свою жизнь?

Предварительная беседа помогает, прежде всего, установить контакт с ребенком, создает атмосферу безопасности, благожелательности и доверия. Это необходимые условия для проведения успешной терапии. Мы понимаем, что для ребенка посещение психолога уже может быть стрессовым фактором, ведь он сам не собирался к специалисту, его привели и заставили общаться, отвечать на вопросы, играть во что-то непонятное. Поэтому очень важно, чтобы ребенок в процессе беседы сам проявил интерес к дальнейшему общению, и задача психолога — вызвать этот интерес и мотивировать ребенка.

Конечно, маленькая песочница и набор игрушек в кабинете психолога обычно привлекают внимание детей, и после беседы можно предложить ребенку: «Ты можешь построить свой мир, какой ты хочешь, в этой песочнице, используя сухой песок и фигурки. Если тебе нужно лепить что-то из песка, ты можешь смочить песок водой». Для начала психотерапевту рекомендуется показать, как можно использовать фигурки в композиции, как можно обнажить дно песочницы, изображая водоем. Можно свои действия по вовлечению ребенка в игру сопровождать словами: «Мы не всегда и не все можем выражать словами, поэтому нам иногда хочется что-то делать, изображать, показывать...».

---

\* Об этом мы подробно говорили на страницах книги А.А. Вороновой «Арт-терапия для дошкольников». М.: ТЦ Сфера, 2019.

Далее, когда вы видите, что ребенок проявляет активность и с удовольствием включается в процесс, можно отстраниться и не мешать ему конструировать свою реальность. На данном этапе важно наблюдать. Если необходимо понять, как взаимодействуют мать и сын, можно предложить маме тоже включиться в процесс создания общей композиции. Как правило, такой процесс наглядно демонстрирует, как они общаются на самом деле, что чувствует ребенок, что служит барьером для взаимопонимания.

Как любая аналитически ориентированная, песочная терапия помогает ослабить контроль сознания. Ребенок или взрослый, как ему кажется, просто играет или рисует, однако и в игре, и в изображении проявляются те вытесненные из сознательной сферы бессознательные импульсы, мотивы, желания, которые человек подавляет в себе. Внутренний контроль (у психоаналитиков — контроль Эго и Супер-Эго) не дают проявляться спонтанности, сдерживают, вызывают напряжение. И, порой, разрядкой такого сильного напряжения являются агрессивные реакции. Опуская ладони в песок, мы словно сбрасываем это напряжение, а сооружая свои миры на песке и потом при желании разрушая их, мы можем освободиться от гнетущего напряжения.

## **Процедура проведения занятий песочной терапией**

Временные рамки одного сеанса могут варьироваться в зависимости от специфики запроса и возраста ребенка. Как правило, каждый сеанс (занятие) длится 30 мин. Занятие можно разбить на три части:

- предварительная беседа (5 мин);
- непосредственно работа с песочницей (20 мин);
- завершающая беседа (5 мин).

Такова структура сеансов после заключения рабочего альянса. В психоанализе такой альянс имеет название — сеттинг.

Песочная терапия используется не с первой встречи, желательно сначала узнать, каковы интересы ребенка, психологически подготовить к таким занятиям, обсудить с родителями, как лучше настроить на такую работу.

Как уже отмечалось, песочная терапия как отдельное направление зародилось в рамках психоаналитического подхода, и как мы знаем, психоанализ отличается большой длительностью лечения (от нескольких месяцев до нескольких лет). Однако в современной практике мы можем говорить о краткосрочных вариантах песочной терапии в сочетании с другими методами, например, игровой, сказкотерапией, другими видами арт-терапии.

Количество встреч оговаривается заранее и составляет 8—10 занятий. Частота встреч: 1—2 раза в неделю.

В случае, когда сеанс проводится индивидуально, предварительная беседа может включать следующие вопросы:

- Какие изменения произошли в период после предыдущей встречи?
- Что сегодня хотелось бы обсудить?
- Что волнует, тревожит в данный момент?

Далее предлагается, используя песочницу, изобразить то, что соответствует нынешнему настроению. Для этого клиент может применять фигурки, выступающие символическим выражением многих архетипов. Как уже отмечалось, емкость с водой всегда находится рядом с песочницей и при желании клиент может работать с влажным песком. Для ребенка предложение поиграть в песочнице естественно и, как правило, не вызывает сопротивления. Скорее, наоборот, помогает почувствовать атмосферу доверия и принятия. Когда мы предлагаем взрослому обратиться к песку, мы учитываем, что у многих это может вызывать скепсис и недоверие, несмотря на то что на предыдущей встрече был заключен рабочий альянс, оговорены условия, обсуждены все вопросы, касающиеся специфики применения метода песочной терапии. В определенных ситуациях, когда речь идет о коррекции детско-родительских отношений, можно подключить родителей к совместной психологической работе. Родители могут вместе с ребенком составлять различные композиции из песка, предлагать свои варианты песочных историй, что способствует сплочению и взаимопониманию.

Очень важно на этом этапе поддержать ребенка, разделить его чувства недоверия и непонимания данного процесса. Можно сказать, что вы тоже поначалу сомневались в эффективности этого метода, действительно кажется странным: незатейливая игра в песок может разрешить такие сложные проблемы, как у клиента. Однако, тем не менее, было много случаев, когда человек, доверившись процессу и отпустив свои сомнения, достигал прекрасных результатов — учился по-новому воспринимать свою жизнь. Иными словами, грамотная мотивация клиента — одна из важнейших составляющих проведения успешной терапии. И в этом смысле владение разговорным трансом, который применяется в эриксоновском гипнозе, помогает снизить уровень сопротивления клиента на начальном этапе терапии.

Когда ребенок дотрагивается до песка, начинает рассматривать фигурки, перебирает их, чтобы расположить в песочнице, для педагога важно не вмешиваться в этот процесс, не стоит предлагать использовать те или иные фигурки, важна спонтанность и активность самого клиента. Иногда уместно задавать уточняющие вопросы, например:

- А на что это похоже?
- Какие чувства вызывает эта композиция?
- Что напоминает этот образ?
- Хочется ли что-то поменять в этой композиции?
- Что можно сделать, чтобы изменить образ?
- Что бы сделал в подобной ситуации другой человек?
- Доволен ли он тем, что у него получилось?
- Можно ли на этом завершить сегодня работу с образом?

После того как ребенок скажет, что на данном этапе он готов завершить свою работу над композицией, педагог может сфотографировать полученный результат и на следующем занятии продолжить обсуждение образа, при желании внести в эту композицию какие-то изменения.

Фотография нужна для дальнейшего анализа, к ней можно вернуться на последующих сеансах, чтобы наглядно увидеть динамику процесса.

Беседа, завершающая сеанс, касается следующих тем:

- Что больше всего понравилось в работе или игре с песком?
- Какие чувства вызывают такие занятия?
- Что, возможно, удивило в этом процессе?
- На что хотелось бы обратить внимание в следующий раз?
- Остались ли еще какие-то вопросы, которые мы не успели рассмотреть?

По завершении сеанса с родителями оговариваются время следующей встречи и те вопросы, которым будет уделяться наибольшее внимание. В некоторых случаях уместно давать так называемые домашние задания (сочинить историю, сделать рисунок, отслеживать свои чувства и мысли, анализировать свое поведение). Уровень сложности заданий зависит от возраста и типа запроса клиента.

Безусловное преимущество песочной терапии — снижение уровня сопротивления. Как известно, главный парадокс обращения к психологу заключается в том, что, с одной стороны, мы хотим разобраться в себе и искренне стремимся к изменениям, а с другой — боимся этих изменений. Привычная картина мира, пусть даже неприятная для нас, ближе и дороже любых поползновений на изменения. Сопротивление психотерапевтическим процессам — неосознаваемое явление. Сам клиент говорит о том, что он стремится к преобразованиям в жизни, что для него очень важно преодолеть прежние негативные установки, что он хочет жить по-новому. Однако что-то, как он считает, не дает ему измениться. Сопротивление может выражаться в нежелании отвечать на вопросы психолога, уходе от многих тем, в скептическом отношении к психотерапевтическим упражнениям, отказу выполнять их, в пропуске занятий, опозданий на встречи и т.п.

Сам процесс песочной терапии снимает это сопротивление. Чтобы быть вовлеченным в процесс песочной терапии, не нужно прилагать особых усилий. И для ребенка, и для взрослого это занятие, которое не напрягает, а, скорее, приводит к снятию напряжения, снижает уровень контроля и помогает погрузиться в мир собственных переживаний и фантазий.

Взаимодействуя с песком в процессе игр, ребенок получает свой первый опыт рефлексии (самоанализа), он учится распознавать и идентифицировать свои ощущения, развивается мелкая моторика. Когда ребенок пытается проговаривать свои ощущения, развиваются речь, мышление, поэтому значение песочной терапии трудно переоценить.

### Игры и упражнения

На занятиях по песочной терапии важно не поправлять ребенка, не навязывать ему своего мнения, а, напротив, всячески поощрять и хвалить его. Чтобы дети не рассыпали песок на пол, до начала занятий проговорите правила.

*Правило 1.* Играть с песком можно только в песочнице.

*Правило 2.* Касаться песка можно только руками.

*Правило 3.* Играть можно только в той песочнице, которую выделил взрослый.

На ровной поверхности песка взрослый и ребенок оставляют отпечатки своих рук, сначала просто прижимают ладонь к песку, а затем делают это тыльной стороной ладони. При этом взрослый проговаривает, что он в данный момент ощущает. И просит ребенка рассказать о своих ощущениях. Маленький ребенок будет не многословен, нужно задавать ему наводящие вопросы. Какой песок? Гладкий? Сухой? Какая разница в ощущениях прикосновений тыльной стороной ладони? Это учит ребенка прислушиваться к своим ощущениям, классифицировать их как приятные или неприятные. Казалось бы, такая простая процедура, как прикосновение, дает богатейший опыт для размышлений, если делать это осознанно. Такие упражнения развивают мелкую моторику, учат давать характеристику своим ощущениям.

Создать пальцами, костяшками пальцев, ребрами ладоней, кулачками различные узоры на песке, а затем пофантазировать, на что они похожи. Можно увидеть цветы, снежинки, ветки или следы животных. Тут необъятный простор для фантазии, нужно только ненавязчиво, исподволь пробудить ее в ребенке. Это упражнение положительно влияет на эмоциональное состояние детей.

Устройте с детьми ливень из песка. Пусть сначала это будет мелкий дождик из песка, поместившегося в одной ладошке, потом дождик усили-

вается, песок зачерпывается двумя ладонями, а вот для ливня можно использовать как вспомогательный материал детское ведерко. Важно, чтобы ребенок осознал идею своей причастности к событиям окружающего мира. Он будет меньше его бояться. Мир перестанет быть для него враждебным. Такие приемы помогают устранить напряжение, стресс, агрессию.

### Упражнение 1

Поскользить ладонями по песку зигзагообразно, круговыми движениями, как санки, змейки. Делать кружочки и квадратики из песка.

Сделать те же движения ребрами ладоней и обсудить с ребенком разницу в оттисках, постараться дать ему возможность объяснить, в чем разница. Старайтесь не поправлять ребенка, не навязывать ему своего мнения, а, напротив, всячески поощрять и хвалить его.

### Упражнение 2

Набрать песок в ладони и высыпать его тонкой струйкой, проговаривать ощущения, испытываемые при этом. Сделать это правой, затем левой ладонью, затем обеими сразу.

Закопать ладони в песок и потом «найти» их. Все это продельвается в игровой форме. Задается вопрос «куда подевались наши ручки?», а затем показать радость от того, что ручки найдены.

Раскрытую ладонь положить на песок и закрыть глаза. Затем взрослый насыпает песок на пальчик, а малыш должен угадать, на какой палец насыпан песок, и пошевелить им, как бы здороваясь с песком.

Пробежаться пальчиками по песку, оставляя на нем следы. Или поиграть на песке, как на пианино. Все это нужно продельвать с комментариями.

### Струящийся песок

Набрать песок в пластмассовый стаканчик и предложить ребенку рассыпать его тонкой струйкой по пустой песочнице. Это могут быть, например, волны, изображающие море. Обсудите с ребенком, на что похожа его песочная «картина». Получившийся контур можно поправить пальцами, дополнить фигурками для создания композиции.

## Упражнения с кинетическим (космическим) песком на развитие мелкой моторики, терпения и аккуратности

### Осьминожка

Покажите детям картинки с изображением осьминогов. Обсудите, что осьминог состоит из туловища и восьми конечностей — ножек, с помощью которых он может передвигаться и цепляться за различные поверхности.