

АНТМЕ KOOL

Методическая разработка по песочной терапии для детей с ограниченными возможностями здоровья

«ЗАМЫСЕЛ РОЖДАЕТСЯ В ПАЛЬЧИКАХ»



Составитель: Марина Архипова

2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Особенности работы с песком для детей с ограниченными возможностями.....	5
Планирование занятия	7
Часть 1: Знакомство с песком (первое занятие в каждой группе учащихся).....	9
Часть 2: Взаимодействие/ игра с песком в деревянной песочнице.....	9
Упражнения на развитие мелкой моторики в ящике с песком/песочнице:	
Дидактические игры.....	9
Психопрофилактические игры.....	11
Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия	12
Часть 3: Занятия с цветным песком.....	13
Изготовление песочной фрески (аппликация из песка).....	13
Метод динамического рисования.....	14
Преимущество процесса рисования песком перед другими формами арт-терапии...	15
Идеи заданий в технике динамического рисования песком.....	16
Часть 4: Развивающие игры с кинетическим/космическим песком.....	19
Упражнение на развитие моторики.....	19
Упражнения на развития тактильной чувствительности.....	20
Игровые задания.....	20
Часть 5: Занятия на световом столе.....	22
Идеи для заданий на световом столе.....	22
Часть 6: Рефлексия.....	25
Приложение.....	26
Пример тематического планирования первых двух занятий по песочной терапии	
Примеры диагностических наблюдений за детьми на первых занятиях	
Применение камешков марблс в песочной терапии	
Примеры работ с камешками марблс на занятиях	
Рисование мандалы	
Примеры групповых работ	
Фотогалерея	
Список использованной литературы.....	46

ВВЕДЕНИЕ

В ГОСТЯХ У ПЕСОЧНОЙ ФЕИ

В нашей школе работает кабинет песочной терапии, где учеников встречает маленькая песочная фея и задает тон занятию. Дети с удовольствием ходят на занятия, ждут их и активно взаимодействуют с песком.

Песочная терапия — это сопровождение ребенка (да, впрочем, и взрослого человека) в его «путешествии за открытиями», в узнавании себя и своего внутреннего и внешнего мира. Во время песочной терапии оживают сказки нашей души, происходит понимание и принятие: миры взрослых и детей становятся открытыми друг другу.

Что же происходит с ребёнком, когда он играет в песок? Часто дети не могут выразить свои переживания, страхи, сомнения, и тут на помощь приходят игры в песок. Взаимодействуя с песком в процессе игр, ребенок получает свой первый опыт рефлексии (самоанализа), он учится распознавать и идентифицировать свои ощущения, у него развивается мелкая моторика рук. Когда ребенок пытается проговаривать свои ощущения, происходит развитие речи, мышления. Наблюдения психологов свидетельствуют о том, что именно первые совместные игры детей в песочнице могут наглядно показать родителям особенности поведения и развития их ребёнка: становится ли малыш излишне агрессивным или робким в общении со сверстниками? И это может стать поводом для размышлений о сложившейся у них системе воспитания и о развитии ребёнка.

В своей деятельности я использую рисование на световых столах, методы работы с кинетическим песком, технологию работы с цветным песком – аппликации и динамическое рисование. Работая с песком, я пришла к выводу, что это направление несет с собой не только красоту, но и большие психотерапевтические, образовательные и здоровьесберегающие возможности. Это повышение самооценки, развитие более позитивной Я-концепции, создание контакта со своими чувствами, понимание и принятие себя - и еще множество вариантов как для взрослых, так и для детей.

Песочная терапия способствует

- снятию эмоционального и мышечного напряжения;
- профилактике и снижению импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии, детских страхов;
- формированию здоровой самооценки, уверенности в себе, способности к самопринятию, раскрытию личности ребенка;
- развитию мелкой моторики, ощущений и координации;
- развитию интеллекта, памяти, внимания, восприятия, речи, воображения;
- исследованию и формированию отношений сотрудничества, навыка работы в группе;
- развитию эстетического отношения к окружающему миру;
- развитию способности творчески самовыражаться;
- приобщению к изобразительной деятельности, формированию творческих способностей;
- формированию эмоционального интеллекта;
- для родителей – лучшему пониманию себя и ребенка.

Цель занятий: преодоление стрессовых состояний у детей, налаживание контакта между взрослым и ребенком, поддержание психологического здоровья, развитие эмоционального интеллекта и творческих способностей, комплексное развитие.

В песочной терапии множество ещё нераскрытых возможностей, как обучающих, так и коррекционных, как для ребенка, так и для педагога. Занимаясь в песочнице, мы вместе делаем удивительные открытия, учимся друг у друга.

После ряда пробных занятий по данной методике в самом начале своей практической деятельности по песочной терапии я пришла к выводу, что данная терапия нашим ученикам просто необходима. Рада буду поделиться полезной методической информацией, собранной в ходе практических занятий с детьми в нашей школе.



Особенности работы с песком для детей с ограниченными возможностями

Игры с песком - излюбленное занятие детей в самом раннем «малышковом» возрасте. Всем знакома картина: двор, песочница, малыши с ведёрками и лопатками, разбросанные формочки. Дети постарше — превосходные строители каналов и замков на берегу песчаного пляжа, при строительстве которых юные создатели тренируют координацию движений, точность и аккуратность. Песок лечит: его можно использовать как сухое тепло в качестве грелки, когда болит ухо, а посредством игры он излечивает душу. Игра с песком — это еще и естественная и доступная для каждого ребёнка форма деятельности. Прямо в песочнице можно изучать природоведение и ориентирование, учиться считать, читать и писать, знакомиться с окружающим миром. Это то место, где ребёнок проходит первую школу социализации. Иными словами, осваивает азбуку взаимоотношений со сверстниками.

Психологи считают песок хорошим медитативно-расслабляющим материалом, который гармонизирует состояние ребенка. Игры для детей с песком благотворно влияют на психику и производят успокаивающий эффект. Играя с песком, дети познают окружающий мир, знакомятся со свойствами веществ, учатся терпению и трудолюбию.

Техники, о которой пойдет речь ниже, рекомендуются детям, имеющим следующие особенности: агрессивность, гиперактивность, неуверенность в себе, тревожность, задержка психического развития, различного рода психосоматические заболевания, интеллектуальная недостаточность, нарушения аутистического спектра, синдром Дауна. Работа с песком позволяет решить ряд проблем, которые есть у детей с нарушениями развития интеллекта.

Большое внимание на занятиях с песком направлено на развитие двигательной-моторной координации и мелкой моторики. Развитие мелкой моторики у детей с умственной отсталостью очень важно, так как это влияет на развитие мышления, внимания, пространственных представлений, пространственной ориентировки, зрительной и двигательной памяти, а также речи. Все эти зоны развития у детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью находятся на низком уровне. Развивая мелкую моторику у ребенка, мы стимулируем различные отделы головного мозга, которые отвечают за движения пальцев рук, а также активизируем находящиеся рядом с ними центры мозга, отвечающие за речь.

«Тонкая моторика - это двигательная деятельность, которая обуславливается скоординированной работой мелких мышц руки и глаза». Почему детям необходимо осваивать навыки тонкой моторики? Невозможно на этот вопрос ответить одной фразой, так как речь идёт о множестве разных навыков, которые

- помогают ребёнку исследовать, сравнивать, классифицировать окружающие его вещи, и тем самым позволяют ему лучше понять мир, в котором он живёт;
- помогают самостоятельно обслуживать себя;
- позволяют ребёнку выразить себя через творчество - игру, пластику, рисование, лепку;
- способствуют повышению самооценки ребёнка, облегчают ему участие в играх и в школьном возрасте в работе, то есть дают возможность приобрести социальный опыт.

Рисование, как вид деятельности, само по себе очень полезное занятие, однако значение его шире — ведь именно умение рисовать лежит в основе умения писать.

Дети, имеющие интеллектуальные нарушения, имеют свои особенности развития, к ним

нужно найти соответствующий подход в обучении. Игры и упражнения подбираются соответственно возрасту ребенка, а также исходя из его физических возможностей. Работа с ребёнком проводится индивидуально, в случае необходимости родители могут присутствовать на занятиях, где им будет объяснено, какую цель преследует то или иное предлагаемое упражнение и какой для ребёнка найден способ достижения той же самой цели.

Занятия с песком особенно полезны гиперактивным детям. Занимаясь, ребенок успокаивается, избавляется от лишней энергии, учится лучше понимать себя. Для таких занятий лучше всего использовать холодный песок (охладить в холодильнике). Для тех, у кого большое психическое напряжение, которое не сбрасывается, для застенчивых и зажатых детей используется тёплый песок, так как он оказывает расслабляющее воздействие. На занятиях используется песок крупной и мелкой фракции, так вот песок мелкой фракции расслабляет.

У детей с ДЦП есть сложности в удержании предметов, необходимых в письме и рисовании. Из-за спастики в руках, кинезов и других нарушений ребёнок не может удержать в руках ручку, карандаш, мел. Вот тут-то на помощь и приходит указательный пальчик, при помощи которого ребёнок рисует на световом столе. Ребёнок не отвлекается на свои особенности, внимание сосредоточено на инструкциях педагога, творчество становится более продуктивным, работа приносит удовольствие самому ребёнку, а это очень важно!

Игры с песком позитивно влияют на эмоциональное самочувствие детей, снижают уровень нервно-психического напряжения, стабилизируют внутреннее состояние, способствуют возникновению положительных эмоций. Тематическая направленность занятий способствует формированию у детей устойчивого интереса к практической и речевой деятельности, поддерживает положительное эмоциональное состояние. Это позволяет каждому ребенку чувствовать себя комфортно, уверенно, получать удовольствие от выполняемой деятельности и от общения с миром, так как в игре с песком максимально реализуются потенциальные возможности детей. Дети довольны, когда видят свои творческие произведения, замысел которых рождается у них в пальчиках.

Песочница также используется в диагностических целях: для выявления тревожности, агрессивных проявлений, страхов у детей и для коррекции этих отклонений.



Планирование занятия

Приветствие.

Знакомство с правилами поведения в песочнице (на первом занятии, на последующих уроках для закрепления):

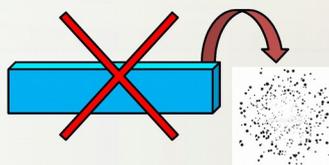
1. Нельзя намеренно выбрасывать песок из песочницы.
2. Нельзя бросать песок в других, брать его в рот, трогать руками глаза.
3. После игры надо убрать все игрушки на свои места.
4. До и после игры в песке нужно вымыть руки.

Правила поведения составлены также в виде ряда пиктограмм («Пиктограмма - знак, отображающий важнейшие узнаваемые черты объекта, предметов, явлений, на которые он указывает, чаще всего в схематическом виде»). Пиктограммы - «схемы правил» - помогают ребенку, ориентируясь на зрительный образ, понять, что нельзя делать на занятиях с песком, а что выполнить необходимо. При использовании подобных схем меняется характер деятельности ребенка: он не только слышит обращенную к нему речь, но и имеет возможность ее «видеть». Пиктограммы облегчают запоминание правил поведения, помогают ребенку разобраться в последовательности событий.

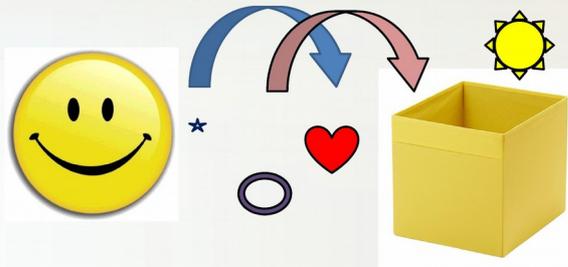
Правила поведения в песочнице



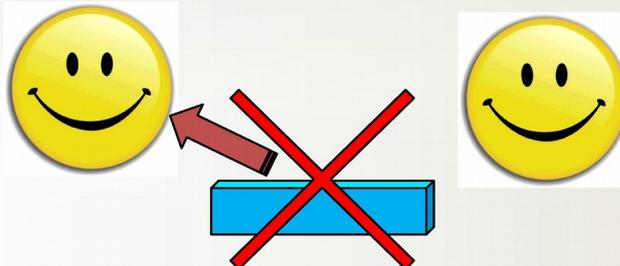
**Нельзя
намеренно выбрасывать песок
из песочницы**



После игры надо убрать
все игрушки на свои места



Нельзя
бросать песок в других или
брать его в рот



После игры в песке надо
помыть руки



Часть 1: Знакомство с песком (первое занятие в каждой группе учащихся)

Из камней он появился,
Зёрнами на свет явился:
Жёлтый, красный, белый
Или светло-серый.
То морской он, то – речной.
Отгадайте, кто такой!
(Песок)

Просьба поздороваться с песочком разными способами:

- Ученик прикасается к песку поочередно пальцами одной руки, затем другой руки, затем всеми пальцами одновременно.
- Ученик прикасается поочередно внешней и внутренней стороной ладони к песку, говорит о своих ощущениях (теплый, холодный, прохладный песок).

Часть 2: Взаимодействие/игра с песком в деревянной песочнице

Упражнения на развитие мелкой моторики в ящике с песком/песочнице

Дидактические игры (этап прикосновений и игр на поверхности песка):

- Ученик легко, или с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу, контролируя струйку песка, бегущую из-под мизинца.
- Ученик перетирает песок между пальцами, затем перетирает его ладонями.
- Погладили песок, разровняли поверхность. Движения влево, вправо, вверх, вниз и т.д.
- Пробежаться пальчиками по песку, оставляя на нем следы.
- Поиграть на песке, как на пианино.
- Осторожное «откапывание» руки другого учащегося, стараясь не коснуться ее.
- Изготовление тайников - спрятать в песке маленькую игрушку и дать возможность ребенку ее найти, потом поменяться местами с учителем или с другим ребенком, если он работает в паре.
- «Кладоискатель»: плоскую ракушку закопать кисточкой в песок, затем откопать сначала одной рукой, затем другой.
- «Поиск сокровищ»: спрятать в песке несколько игрушек и предложить ребёнку найти их, кисточкой осторожно раскопать предмет.
- Игра «Следы животных» развивает тактильные ощущения и воображение: «Идут слоны» – ребёнок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок. «Прыгают кузнечики» – кончиками пальцев ребёнок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» – ребёнок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях). «Бегут жучки» – ребёнок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых.

- Ребенок сначала медленно, потом быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого (на свою ладонь).
- «Песочный дождик»: набрать песок в кулак, посыпать из своего кулачка на маленькую игрушку.
- «Дорожки из песка»: насыпать из песка дорожки к различным предметам в песочнице.
- «Песочные горки»: собрать песок в горки разной высоты.
- «Норки»: выкопать в песке несколько норок, а затем "поселить" в них маленькую игрушку.
- Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый/или партнёр сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем можно поменяться ролями.
- На каждом этапе игры учитель задаёт вопросы про то, какие ощущения ребёнок испытывает: тепло/холодно, приятно/неприятно, твёрдо/мягко...
- «Пальчиковые шаги» на песке с речевым сопровождением. Примеры текстов:

«Гусеничка»

Ползу я по дорожке,
Перебираю ножки,
Мечтаю бабочкою стать,
Чтоб по цветам легко порхать.

«Ступеньки»

Раз ступенька, два ступенька
Мы идём по лесенке.
Вместе мы не унываем,
Распеваем песенки.

Считалка **«Отыскать Бармалея»** (Автор: Натали Самоний)

Раз, два, три, четыре, пять –
Нас сегодня не унять.
Ветер – просто чудеса:
Кроны, словно паруса!
Мы в песочнице плывём,
А за бортом – страшный шторм.
Мы – пираты всех морей,
Есть среди нас и Бармалей.
Раз, два, три, четыре, пять –
Вот ему и догонять!

«Песочница» (Автор: А. Орлова)

Морскими песками
Песочницы полны,

Я глажу руками
Песочные волны.
Песочные воды
Заманчиво зыбки,
Там плавают плавно
Песочные рыбки.
В песочных волнах
Провести я готов
Немало счастливых
Песочных часов!
И может услышу
Как где-то на дне
Солёное море
Дышит во сне.

- «Песочный ветер»: осторожно подуть на песок из трубочки.
- «Песочные прятки»: закопать ручки ребёнка в песок и, раскапывая пальчики, называть их "по именам".
- «Пальчики-машинки»: проложите на песке несколько дорожек и предложите ребёнку пальчиком-машинкой проехать по дороге.
- «Угадай на ощупь: что это?»: ребёнок отворачивается, учитель прячет в песок игрушку/камень/шишку/пуговицу/ракушку. Задача: найти предмет и на ощупь (глаза должны быть закрыты) угадать, что это. Цель: развитие мышления и моторики рук.
- Игры со специальным набором формочек.
- Игры-упражнения с мелкими игрушками (змейки, лягушки и пр.)

Психопрофилактические игры:

- «Личное пространство»: создать свой мир на песке при помощи предметов, сопровождая рассказом о себе.
- «Победитель злости»: фигуры и их трансформация из мокрого песка.
- «Моё, твоё, наше» - игра в паре.
- Песочный круг или круг радости выкладывается на песке при помощи камешков марблс (заряд положительной энергии) при помощи рук.
- Сказкотерапия.



Юнг утверждал, что «игра в песок высвобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике».

Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), которые можно выполнять как в ящике в песком/песочнице, так и на световом столе:

Данные упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Первоначально сложны в выполнении, так как требуют концентрации внимания и терпения, но после многократных проработок достаточно хорошо получаются у детей.

- «Кулак-ребро-ладонь». *Цель: развитие произвольности и самоконтроля.* Ребенку показывают два/три/четыре положения руки на песке, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на поверхности песка, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на песке, распрямленная ладонь на поверхности песка. Ребенок выполняет движения вместе с учителем, затем по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении учитель предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
- Усложняем упражнение «Кладоискатель»: держим кисточки в обеих руках, две плоских ракушки закапываем одновременно в песок, затем откапываем их сразу двумя руками. *Цель: улучшение концентрации внимания.*
- «Лягушка». Положить руки на песок. Одна рука сжата в кулак, другая лежит (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук. *Цель: развитие произвольности и самоконтроля.*
- «Зеркальное рисование». *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля, зеркального восприятия.* Указательными пальцами правой и левой руки необходимо одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки (разнонаправленные линии, плюс, минус, круг, овал, квадрат, треугольник, буквы и пр.).

Часть 3: Занятия с цветным песком

Аппликация и рисования цветным песком — это один из методов изотерапии, творческий метод, который позволяет ребёнку понять себя, оказывает развивающее действие (к сожалению, многие родители это недооценивают). В процессе рисования ребёнок выражает своё отношение к действительности, сбрасывает напряжение, а рисунок отображает эмоциональное состояние ребёнка.

Изготовление песочной фрески (аппликация из песка)

Техника «Аппликации цветным песком»:

1. На плотном картоне сделать заготовку рисунка (или предложить нарисовать самому).
2. При помощи кисточки намазать клеем одну часть.
3. Насыпать песок выбранного цвета.
4. Отсыпать лишнее.
5. Пока сохнет, работаем со следующей частью, которая не соприкасается с предыдущей.
6. В случае необходимости второго оттеночного слоя, нужно, чтоб работа высохла.
7. Зубочисткой подкорректировать слой песка, когда клей ещё мокрый.

Этапность:

1. Сначала использовать любые творческие материалы, а потом песок.
2. Фон раскрашивается первым.
3. Чёткий контур (одинаковое количество клея везде).
4. Эффект мазков — вторым слоем.
5. Самые маленькие части в последнюю очередь (вторым слоем).

Материалы:

1. Плотная бумага, картон, цветной картон (выбранный для фона рисунка). Глянцевый материал не использовать!
2. Клей ПВА (налить в маленькую ёмкость).
3. Кисточки (толстые и тонкие).
4. Любые творческие материалы (при необходимости).

Идеи использования техники «Аппликация цветным песком»:

1. Графика ////////////// - - - //////////////, линии.
2. Открытки.

3. Кленовые листья.
4. С натуры - гроздь рябины.
5. Валентинки.
6. Амулеты.
7. Герб семьи.
8. Песок использовать как рамочку для любого рисунка или портрета.
9. Пасхальные яйца.
10. Салют.
11. Рисунок восковыми мелками + песок.
12. «Каракули»-облака.
13. Матрешки.
14. Ёлочные игрушки.
15. Снежинки и снеговики с использованием ватных дисков.
16. Роспись стаканов и тарелок.
17. Рисунки к сказкам, стихам, басням.
18. Рисунки-отгадки к загадкам.
19. Мандалы.
20. Пластилин+песок: гусеница из пластилина в песке на зубочистке.
21. Рисунки к определенным темам (геометрические фигуры, буквы, цифры, имена, фрукты, овощи, цветы, явления природы и пр.)



Занятия проводятся в группе до 6 человек. 2-4 года — ребёнок+родитель — занятия 45 минут — входит свободная игра в деревянной песочнице (15 минут в конце занятия на расслабление); 4-7 лет — 50 минут; от 7 лет — 1 час.

Метод динамического рисования

В своей работе я использую авторский метод Оксаны Михайловой - арт-терапевта, руководителя арт-студии «Рисуем песком» в городе Санкт-Петербург, Россия.

Рисование песком:

- Дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, способствует расслаблению и снятию напряжения.

- Метод помогает войти в контакт со своими чувствами.
- Работа с песком помогает вдохновиться, вернуть утерянную спонтанность, развить внутреннюю свободу и почувствовать забытые ощущения счастья и творчества. А главное, ощутить себя автором не только данного произведения, но и автором своей жизни. Высвобождается внутренняя энергия, приходит осознание того, что я хочу делать и как.
- В этом арттерапевтическом процессе приобретается ценный опыт позитивных изменений. Это потенциальный путь к самоопределению, самореализации и самоактуализации личности, а также повышению самооценки, уверенности в себе.
- Внутренние конфликты и переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем вербально.
- Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате исследования и осознания своих скрытых умений, творческого потенциала.



Преимущество процесса рисования песком перед другими формами арт-терапии в том, что

- процесс прост и приятен. Не требуется никаких специальных умений и навыков. И сам материал необыкновенно приятен.
- рисование песком дает возможность трансформации, мгновенного изменения творческого произведения без потери его красоты и не прибегая к полной реконструкции. Это похоже на саму жизнь – все время развивающуюся и изменяющуюся.
- работая с песком на плоскости, движения становятся размеренными, синхронизируются с ритмом дыхания. Во время работы с песком под музыку активны зрительный, слуховой и кинестетический каналы, что позволяет воспринять этот мир непосредственно, вчувствоваться в него. Чего очень не хватает в нашей социальной жизни, где наш ум выносит о мире оценочные суждения.
- техника помогает развить тонкую моторику, что особенно полезно для детей (потому что через стимуляцию пальцев рук развивается мозг) и для пожилых людей, т.к. с возрастом снижается чувствительность рук, а также для людей, работающих за компьютером.
- рисовать можно двумя руками симметрично, что способствует и внутреннему центрированию.
- парапсихологи утверждают, что песок поглощает негативную энергию!

Рисовать можно на парте, полу (линолеуме), на ватмане, на подносе (желательно с бортом 2-3 см).

1. Методы насыпания:

- Набираем песок в кулак, насыпаем тонкой струйкой из кулачка. Руку держать ближе к подносу.
- С открытой ладони - фон.
- Тонкая линия - двумя пальцами.
- Кидаем песок.
- Движение «посолить» одной рукой и другой.



2. Методы прорисовывания/протиранья:

- Подушечкой указательного пальца.
- Широкие линии большим пальцем.
- Одновременно 4мя пальцами (волна).
- Шаг 3мя пальцами.
- Ребром ладони/мизинцем/всей ладонью.
- Тонкие линии ноготком или палочкой.



3. Трафаретные методы:

- Вырезанные трафареты.
- Камешки.
- Пуговицы разные: большие и маленькие.
- Ладонь.

Поднос предварительно обрабатывается антистатиком, иначе песок прилипает.



Идеи заданий в технике динамического рисования песком:

1. Изобразить время года, эмоцию (выразить своё настроение, состояние), время суток и пр.
2. Насыпать песок на готовую иллюстрацию, картину, сохраняя цветовую гамму и контуры автора.
3. На большой фотографии сделать элементы песком.
4. «Волшебные узоры»: создание узоров, орнаментов, различных изображений с помощью отпечатков ладошек, кулачков, пальчиков (например, по теме «Зима»: снежинка, украшение камешками, бусинами). Дополнение узора камешками, фасолью.
5. «Круг»: рисование предметов, состоящих из круга (например, по теме «Зима»: снеговик), использование трафарета.
6. «На неизведанных дорожках...»: прохождение по поверхности песка пальцами, сгруппированными по два, три, четыре, пять. Педагог предлагает представить, чьи это могут быть следы.
7. Рисунок с ориентиром: есть контур рисунка, необходимо его раскрасить песком. Вариант: разукрасить песком разукрашку.
8. Метафорические карты: продолжить рисунок песком.
9. Упражнение на 2-3 цвета (на ресурс).
10. Создать изображение ограниченным количеством цветов (по выбору или назначить).
11. Рисовать непривычной для себя рукой. Рисовать только левой рукой, двумя руками (например, бабочку).
12. Автопортрет в полный рост — силуэт на обоях.
13. Силуэт дерева на полу — групповая работа на сплочение коллектива.
14. Творческая абстракция с камешками и пуговицами.
15. После медитации: проговаривается текст (ученики сидят с закрытыми глазами), а потом нарисовать то, что представили.
16. Маленьким детям - рисование пальчиком на созданном фоне из песка.
17. Мандала.
18. Рисунок в круге, пасхальное яйцо, салфетка.
19. Космическая тема.
20. Географическое задание (Например, нарисовать карту, океан и пр.)
21. Сказкотерапия.
22. Работа со страхами: трансформация одного в другое (злая сова превращается в добрую собаку).
23. В день рождения предложить нарисовать торт, свечи, украсить камешками марблс.

24. Подводный мир.
25. Времена года.
26. На улице, на асфальте - «просёлочная дорога».
27. Создание песочной копии с картины Ван Гога «Звёздная ночь».
28. Динамическая открытка.
29. Рисование чужой рукой.
30. Групповая работа: договориться между собой, что делать (задание на сплочение).



Часть 4: Развивающие игры с кинетическим/космическим пластичным песком

(такого рода песок используется как расслабляющее и терапевтическое средство, игры на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики).

Игры с песком - одно из самых любимых занятий детей с раннего детства. Ребёнок сам тянется к песку, и надо только придать этому стремлению творческую составляющую, и из обычных игр с песком получится образовательный процесс.

Пластичный песок — это замечательный сенсорный материал, непревзойденная по своим возможностям предметно-игровая среда, великолепный материал для изобразительной деятельности, экспериментирования и конструирования. Подходит для детей с нарушением внимания, для развития воображения и пространственного мышления (представления), так как получается объемный образ. Работа с кинетическим песком проходит через ощущения. Дети используют ведущую руку (правую) и неведущую (левую), что даёт возможность им приспособливаться к окружающей среде. Через руки наш мозг активно обучается, есть конкретная связь: мозг побуждает руки что-то сделать (взять, пощупать, погладить, помять, слепить) - важен не результат, а взаимодействие с материалом.

Упражнения и игры с кинетическим песком оказывают положительное влияние на развитие

- Мелкой моторики, тактильных ощущений;
- Речи и памяти;
- Усидчивости, внимания и трудолюбия;
- Образного и пространственного мышления;
- Коммуникативных и социальных навыков;
- Креативности, фантазии, детского воображения;
- Творческих и когнитивных навыков.



Преимущества кинетического песка:

- Можно построить замок для своих игрушек;
- Весело играть одному и с друзьями;
- Ребенок может выразить свой внутренний мир.



При первом знакомстве с кинетическим песком учитель показывает ребёнку, как можно играть с песком, объясняет, что играть нужно аккуратно и не раскидывать песок.

Упражнения на развитие моторики:

1. «Дорожки из песка»: насыпать из песка дорожки к различным предметам в песочнице или на столе.
2. «Песочные горки»: собрать и утрамбовать песок в горки разной высоты.
3. «Норки»: выкопать в песке несколько норок, а затем "поселить" в них маленькую игрушку.

4. «Поиск сокровищ»: спрятать в песке несколько игрушек и предложите ребёнку найти их.
5. «Песочные прятки»: закопать ручки ребёнка в песок и, раскапывая пальчики, называть их "по именам".
6. «Пальчики-машинки»: проложить на песке несколько дорожек и предложите ребёнку пальчиком-машинкой проехать по дороге.
7. Игры со специальным набором формочек (морские животные, замки, буквы, цифры, геометрической фигуры, динозавры и пр.).
8. Грядки.
9. Учимся резать (использование пластикового ножа).
10. Отпечатки.
11. Делаем секретки.
12. «Втыкалочки».
13. «Кондитерские изделия»: скалкой раскатываем песок, делаем форму торта, украшаем. Используем формочки в виде пирожных, кексов.
14. Упражнение на развитие межполушарных связей: две руки делают одно и то же.



Упражнения на развития тактильной чувствительности:

«Необыкновенные следы»: предложить ребёнку изобразить с помощью рук на песке, как передвигаются животные, например,

- «Прыгают зайчики» - кончиками пальцев ребёнок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях;
- «Змейки» - ребёнок пальцами делает поверхность песка волнистой в разных направлениях;
- «Насекомые» - ребёнок двигает всеми пальцами, имитируя движение жучков/паучков;
- «Слонята» - ребёнок кулаками с силой надавливает на песок.

«Самая лучшая игрушка для детей - куча песка» (К.Д.Ушинский).

Чтобы превратить урок в игру, предложите ребёнку выполнить следующие задания:

1. Смоделировать букву из песка (для быстрого запоминания). Проговорить, назвать предметы, которые начинаются на эту букву, слепить их.
2. Слепить предметы на различные темы (фрукты, овощи, животные леса и пр.).
3. Смоделировать цифру.
4. Испечь куличи.



5. Украсить выпечку камешками марблс.
6. Работа со скалкой - "разравниватель" для песка.
7. Игры с машинками в песочнице: делать дороги, туннели, пересыпать песок ковшем игрушечного экскаватора, трактора.
8. Создавать целые игрушечные города в песочнице.
9. Сделать целый остров в океане (использовать выкрашенную в синий цвет юнгенианскую песочницу). Оживить его при помощи миниатюрных фигурок. Поговорить о жизни на этом острове.
10. Закапывать в песок различные "сокровища», а потом их искать и откапывать. (Чтобы сделать такие игры с песком более развивающими, можно закапать в песок буквы или цифры. Ребенок находит и называет их.)
11. Игра в палеонтологов: формочки разных видов динозавров.
12. Предложить ребёнку слепить свой страх (спросить, чего он боится), а затем трансформировать эту фигуру в весёлого персонажа.
13. Свободная тема: слепить фигуру из песка, используя различные подручные материалы.
14. Найти отличия.
15. «Кафе», «магазин».
16. Морская тематика.
18. Маски (лицо).
19. Задание вслепую: выполняем задание с закрытыми глазами, потом смотрим, что получилось.
20. Трансформация одного героя в другого, болезнь в здоровье, страх в смех и пр.

Вместо покупных формочек можно использовать пластиковые стаканчики, контейнеры из-под яиц и другой бросовый, природный и подручный материал.

Для чего на занятиях ещё дополнительно можно использовать кинетический песок?

- это расслабление;
- снятие напряжения;
- расслабляющий момент после занятий/взаимодействий с глиной;
- возможность выровнять дыхание;
- «растормошить» тех деток, которые скованы в своих движениях.

Часть 5: Занятия на световом столе - это возможности коррекции недостаточного внимания, гиперактивности, нетерпеливости, агрессии. Атмосфера сакральности (подсветка) при работе на световом столе тоже оказывает влияние.

- это новые движения для рук;
- коммуникация;
- тактильные ощущения вводят в состояние комфорта;
- всё можно поправить («Я могу» вырастает у ребёнка);
- включение тела в процесс рисования;
- ребёнок работает не на результат, а на процесс (работу как рисунок нельзя повесить на стену);
- интеллектуальный процесс (исходя из того, какая поставлена задача);
- асимметрия;
- овладение навыками письма, приобретение графомоторных навыков;
- развитие правого полушария, которое помогает любому творчеству, а также возможность писать и рисовать левой рукой.



В начале занятия провести пальчиковую гимнастику.

Идеи для заданий на световом столе:

1. Скольжение ладонями по поверхности песка зигзагообразными круговыми движениями, а также движениями в разных направлениях.
2. «Ловкие змейки»: выполнение движений ребром ладони, прохождение по следам, проложенным ранее, параллельно им.
3. «Прокладываем железную дорогу».
4. «Делай, как я»: в паре с учителем или другим ребенком. Повторение движений рук, пальцев по песку.
5. «Море волнуется»: шевеление руками в песке, наблюдение за тем, как меняется песчаный рельеф.
6. Рисование по образцу.
7. Рисование на свободную тему.
8. «Расчесывание песка».
9. Рисуем сказку: чем младше дети, тем короче сказка. Сначала проговорить, потом приступить к работе. Вариант: придумать сказку самому, придумать сказку про предложенных героев (Например,

про круг, треугольник, квадрат. Цель: усвоение геометрических форм.)

10. Прослушать сказку или стихотворение, обсудить, нарисовать понравившиеся моменты, героя (иллюстрация к произведению).

11. Отпечатки, следы.

12. Автопортрет.

13. Мои сны.

14. Фантазии.

15. То, что я люблю и не люблю.

16. Пейзаж.

17. Изображение звуков.

18. Буквы и цифры.

19. Преобразовать свои страхи (из злого в доброе).

20. «Кисть и художник» - упражнение в паре на доверие и контроль (Один говорит, что рисовать, второй -рисует. Поменяться местами, обсудить).

21. Дорисовать картину (упражнение на развитие воображения).

22. Отсечение лишнего с рисунка (убрать лишний песок).

23. Работа с эмоциями при помощи пиктограмм.

24. Рисование по трафарету.

25. Рисование дополнительным материалом (рисование мячиком, кисточкой, шпателем, визиткой и пр.).

26. Мандалы (можно украсить их).

27. Силуэты из кулачка.

28. Каракули пальцами (упражнение на релаксацию).

29. Натюрморты.

30. Рисование в паре, не договариваясь об элементах рисунка.

31. Алфавит, цифры, знаки.

32. Написать и украсить первую букву своего имени.

33. Рисование двумя руками.

34. Место, в котором хочу быть.

35. Рисунок большим пальцем широкими линиями.

36. Космос (подув на песок из трубочки, образуются кляксы).

37. Рисунок по подражанию.

38. Портрет мамы.

39. Подводный мир.

40. Обвести ладонь, украсить рукавичку.

41. Ограниченный метод рисования (например, дать задание рисовать только штрихами или точками).

42. Цветным корабликам из бумаги на световом столе нарисовать волны, берег, морское дно.



43. Составление из геометрических фигур изображений знакомых предметов.
44. Практическое усвоение пространственного расположения фигур: сверху-внизу, справа-слева.
45. Вычерчивание горизонтальных, вертикальных, наклонных прямых линий.
46. Изображение графических знаков в заданных пространственных позициях: «Нарисуй круг в середине листа, наверху листа, внизу листа». Относительно друг друга: «Нарисуй кружок сверху от домика, снизу от домика, точку – между домиком и деревцем».
47. Выполнение разных типов штриховки.
48. Обведение предметов по контуру.
49. Письмо элементов букв, узоров, бордюров и чередующихся узоров.
50. Игрушка в центре светового стола. Нарисовать дорожку для неё, ступеньки, различные предметы.



Часть 6: Рефлексия

Игра «До свидания, песочек»!

От имени песочной феи просьба «нежно, а потом сильно попрощаться с песком», то есть разными способами дотронуться до песка .

Обсуждение

- Понравилось ли наше занятие?
- Что больше всего понравилось делать во время нашего занятия? Что не понравилось?
- Появилось ли желание поиграть с песком в следующий раз?

Приложение

ПРИМЕР ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ПЕРВЫХ ДВУХ ЗАНЯТИЙ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Дата	Тема	Цель	Деятельность
<u>1 занятие</u>	Знакомство с песком.	Снятие напряжения, развитие восприятия.	Различные упражнения в песочнице.
	Работа с цветным песком: «Зима».	Развитие тактильных ощущений, увеличение словарного запаса в ходе обобщения чувственного опыта.	Белый песок=снег, геометрическая фигура — круг, изображение снеговика самостоятельно и при помощи трафарета. Рисование снежинки, украшение при помощи стеклянных камешек «Марблс». Резервное время: изготовление снежинки в виде елочной игрушки в технике аппликация песком (в целях апробации метода).
	Космический песок: «Шар».	Снятие напряжения, установление психологического комфорта, положительного эмоционального состояния.	Шар, изготовление изделий из формочек.
	Световое поле: «Круг».	Развитие умения пользоваться ресурсными состояниями.	Рисование снеговика по подражанию учителю и самостоятельно. Рисунок на свободную тему.

<u>2 занятие</u>	Песочное поле: следы на песке, дорожка	Развитие самосознания, снижение уровня тревожности, агрессивности, эмоциональной саморегуляции, игровой деятельности.	Различные упражнения в песочнице в паре с двумя персонажами (песочная фея и тролль).
	Работа с цветным песком в паре.	Развитие навыков саморегуляции.	Цветовая гамма. Самостоятельный выбор рабочего цвета. Изготовление песочной фрески «Совы» в паре (поэтапная групповая работа).
	Световое поле: «Спираль».	Развитие пространственного представления, воображения.	Рисование спирали по подражанию учителю и самостоятельно. Заполнение пространства точками и штрихами. Рисунок на свободную тему.

ПРИМЕРЫ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ДЕТЬМИ НА ПЕРВЫХ ЗАНЯТИЯХ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Михаил

№ ур-ка	Активность и самостоятельность в рисовании песком	Умение находить новые способы изображения, передавать в работах свои чувства	Уровень тревожности	Уровень формирования мелкой моторики
1.	<p>Эмоциональное отношение к деятельности достаточно сильно проявлялось, когда Миша прятал и находил предмет в песочнице. Казалось, что он может выполнять это задание бесконечно.</p> <p>Когда выполнял более сложные для него задания с цветным песком, неоднократно просил вернуться к песочнице.</p> <p>В качестве поощрения за урок в конце занятия мы вернулись к этому заданию вновь.</p> <p>На вопрос «Придет ли поиграть с песком в следующий раз?» - однозначно ответил: «Да!»</p>	<p>При передаче формы наблюдались значительные искажения, форма не удавалась с первого раза. Требовалась постоянно помощь учителя.</p>	<p>Немного засмутился, когда пришел в класс, но потом с лица не сходила улыбка вообще.</p> <p>Миша был на эмоциональном подъеме.</p>	<p>Отмечается общее моторное отставание. Движения рук бывают неловкими, несогласованными. Необходимы тренировки движений пальцев рук.</p> <p>На уроке проводились упражнения со стеклянными камешками марблс и «пальчиковые шаги».</p>

Павел

№ у р о к а	Активность и самостоятельность в рисовании песком	Умение находить новые способы изображения, передавать в работах свои чувства	Уровень тревожности	Уровень формирования мелкой моторики
1.	<p>Выполнял все задания хорошо. Иногда требовалась незначительная помощь, с вопросами к учителю почти не обращался.</p> <p>На все вопросы отвечал односложно.</p> <p>На вопрос «Придет ли поиграть с песком в следующий раз?» - однозначно ответил: «Да!»</p>	<p>Незначительные искажения в передаче формы, своеобразное видение предметов.</p> <p>Нетрадиционный подход к выполнению изображения елки в заключительном рисунке на световом столе.</p> <p>Очень понравилась изготовленная им самим снежинка (елочная игрушка в технике песочной аппликации), с которой с гордостью фотографировался.</p>	<p>Был несколько скован в начале урока.</p> <p>Эмоциональное отношение к деятельности среднее.</p> <p>После результата своего труда (изготовление снежинки) эмоции переполняли Павла.</p>	<p>Отмечается общее моторное отставание.</p> <p>Движения рук бывают неловкими, несогласованными.</p> <p>Необходимы тренировки движений пальцев рук.</p> <p>На уроке проводились упражнения со стеклянными камешками марблс и «пальчиковые шаги».</p>

Матвей

№ у р о к а	Активность и самостоятельность в рисовании песком	Умение находить новые способы изображения, передавать в работах свои чувства	Уровень тревожности	Уровень формирования мелкой моторики
1. д е к к а б р ь 20 16	<p>Сомневался в своих действиях, постоянно говорил: «Не умею!»</p> <p>Выполнял все задания в меньшем темпе, чем другие дети.</p> <p>Космический песок привлек внимание: не остановился, пока не переделал все формочки.</p> <p>На вопрос «Появилось ли желание поиграть с песком в следующий раз?» - однозначно ответил: «Да!»</p>	<p>Радовался результатам своих действий.</p> <p>Заключительная картинка на световом столе на свободную тему была бессюжетной.</p> <p>Старался, скорее всего, для мамы. На фотографиях выглядит счастливее обычного.</p>	<p>С неохотой пошел на занятия, после уговора и обещаний сфотографировать его для мамы, Матвей согласился.</p> <p>В течение занятия необходима была поддержка усилий и одобрение достижений.</p>	<p>Отмечается общее моторное отставание.</p> <p>Движения рук бывают неловкими, несогласованными.</p> <p>Необходимы тренировки движений пальцев рук.</p> <p>На уроке проводились упражнения с камешками марблс и «пальчиковые шаги».</p>

Камилла

№ у р о к а	Активность и самостоятельность в рисовании песком	Умение находить новые способы изображения, передавать в работах свои чувства	Уровень тревожности	Уровень формирования мелкой моторики
1. де ка брь 20 16	<p>Знакомство с песком прошло очень эмоционально: Камила гладила его рукой и неоднократно произносила дрожащим голосом: «Песooooочек!».</p> <p>Была активна на протяжении всего занятия.</p> <p>Самостоятельность не проявляла, действовала по образцу.</p> <p>Не знала, что нарисовать на свободную тему (нарисовала овал, из которого при совместной деятельности с учителем получилась черепаха).</p> <p>На вопрос «Придет ли поиграть с песком в следующий раз?» - однозначно ответила: «Да!»</p>	<p>Не смогла с первого раза все круги оформить в образы при упражнении с цветным песком.</p> <p>Была приятно удивлена, что из ее овала, нарисованного на световом поле, получилась с помощью руки учителя милая черепаха.</p> <p>Выполняя инструкции учителя, Камила самостоятельно изготовила снежинку (елочная игрушка в технике песочной аппликации), с которой с гордостью сфотографировалась и которой очень много восхищалась вслух.</p>	<p>Наше знакомство с Камиллой не вызвало у нее никакой тревожности, она с удовольствием пошла на урок и присутствовала на нем.</p>	<p>Отмечается общее моторное отставание.</p> <p>Необходимы тренировки движений пальцев рук.</p> <p>На уроке проводились упражнения с камешками марблс и «пальчиковые шаги».</p>

Ян

№ у р о к а	Активность и самостоятельность в рисовании песком	Умение находить новые способы изображения, передавать в работах свои чувства	Уровень тревожности	Уровень формирования мелкой моторики
1. д е к а б р ь 20 16	<p>Правильно выполняет словесные указания.</p> <p>Качественное выполнение заданий.</p> <p>Сложилось впечатление, что Ян занимался этим и раньше.</p> <p>На вопрос «Появилось ли желание поиграть с песком в следующий раз?» - однозначно ответил: «Да!»</p>	<p>Легкость, беглость, быстрота возникновения замыслов.</p> <p>Над заключительной картинкой на световом столе на свободную тему Ян ни на минуту не задумывался (изобразил дом, машину, дорогу, солнце, облака и только что выученные образы снеговиков, то есть сам закрепил пройденный материал).</p>	<p>В течение занятия необходима поддержка усилий и одобрение достижений.</p>	<p>Отмечается общее моторное отставание.</p> <p>Необходимы тренировки движений пальцев рук.</p> <p>На уроке проводились упражнения с камешками марблс и «пальчиковые шаги».</p>

Вероника

№ у р о к а	Активность и самостоятельность в рисовании песком	Умение находить новые способы изображения, передавать в работах свои чувства	Уровень тревожности	Уровень формирования мелкой моторики
1. д е к а б р ь 20 16	<p>Безразлична к оценке учителя (деятельность не изменяется).</p> <p>Стремление к постоянной смене деятельности (посмотреть, походить, потрогать, побегать, задержаться за столом).</p> <p>Больше всего времени провела за работой с космическим песком (выбор сделала самостоятельно), занимаясь с ним по своим собственным правилам: формочки не отделяла от песочных изделий, тем самым не давала оценить результат своего труда.</p> <p>Из разговора с мамой выяснилось, что Вероника знакома с таким видом песка, поэтому и проявила к нему интерес.</p>	<p>В течение урока необходима была поддержка и стимуляция деятельности со стороны учителя.</p> <p>Брезгливое отношение к песку: боязнь его потрогать в самом начале, взять в руки и пр. По этой причине работа с цветным песком не проводилась.</p> <p>На световом поле Вероника рисовала при помощи пальца учителя. При выполнении задания с изображением солнца смогла все же самостоятельно расчистить своими руками поверхность круга.</p>	<p>В течение 30 минут Вероника выдержала занятие, потом стала нервничать, бегать по кабинету.</p>	<p>Отмечается общее моторное отставание. Необходимы тренировки движений пальцев рук.</p> <p>На уроке проводился массаж пальчиков.</p>

Ксения

№ у р о к а	Активность и самостоятельность в рисовании песком	Умение находить новые способы изображения, передавать в работах свои чувства	Уровень тревожности	Уровень формирования мелкой моторики
1. д е к а б р ь 20 16	<p>Адекватно реагирует на замечания, стремится исправить ошибки, неточности.</p> <p>Не сдерживала себя, когда прятала игрушку в песок - находила ее сама раньше учителя.</p> <p>Отказалась играть в космический песок.</p> <p>На вопрос «Придет ли поиграть с песком в следующий раз?» - однозначно ответил: «Да!»</p>	<p>У Ксении возникли новые идеи, связанные с комбинациями разных материалов для украшения снежинки из песка (цветные камни и бусины), она с удовольствием начала экспериментировать, творить. Была рада красоте своей работы.</p>	<p>Заранее знала о занятии, ждала его, постоянно спрашивала, когда оно состоится.</p> <p>Тревожность, застенчивость и нервозность (Ксения издает рычащие звуки) не наблюдалась.</p> <p>Полностью доверяет учителю, благодарность выражает в словах и прикосновениях.</p>	<p>Отмечается общее моторное отставание. Необходимы тренировки движений пальцев рук.</p> <p>На уроке проводились упражнения с камешками марблс и «пальчиковые шаги».</p>

ПРИМЕНЕНИЕ КАМЕШКОВ МАРБЛС В ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

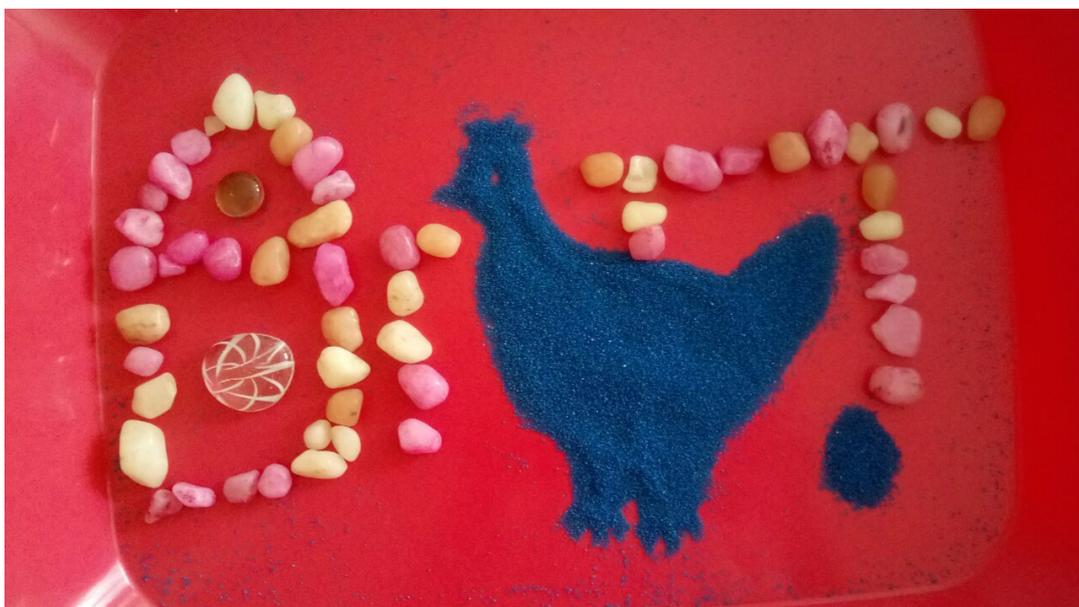
Камешки и шарики «Марблс» — это один из нетрадиционных приемов обучения, который очень интересен для детей. Камешки — это доступный природный материал для сенсорного развития, к тому же это многогранный материал для множества маленьких идей. С ними можно играть, мастерить, изучать счёт, развивать восприятие, мелкую моторику и логическое мышление. Детей привлекает их красочность и разнообразие форм. Детям они приносят радость и положительно влияют на их всестороннее развитие.

Игры с камнями оказывают положительное влияние и на психику ребенка. Даже простое перебирание камешков, рассматривание, поиск самого красивого делает ребенка спокойным и уравновешенным, воспитывает любознательность.

Работа с камешками предоставляет пространство для творчества и исследования, для индивидуальной и групповой арт-терапии, для снятия усталости, напряжения, разрешения негативных эмоциональных переживаний.

Правила безопасности при использовании данного материала на уроках:

- следует объяснить объясните несколько раз, что камешки и шарики марблс не съедобны, не вкусны, их нельзя брать в рот;
- следует убедиться, что ребенок понимает инструкцию правильно;
- не оставлять наборы в доступном месте.



Примеры работ с камешками марблс на занятиях песочной терапии:





РИСОВАНИЕ МАНДАЛЫ

В буддизме есть духовная практика - построение Мандалы. Мандала - это буддийская модель Вселенной, обитель всех просветленных существ, которая сооружается из песка. Это удивительное по красоте и гармонии произведение буддийского искусства, составляемое по строгим канонам из мелко толченого мрамора, окрашенного в традиционные цвета. По буддийской традиции мандала просветленного божества живет ровно столько, сколько длится сам ритуал. Ее нельзя оставлять как экспонат, главное назначение мандалы - служить основой для медитационной практики. Как только упадет последняя песчинка — мандала должна быть разрушена. Разрушение мандалы является особым ритуалом, смысл которого - подчеркнуть один из важнейших постулатов буддизма - идею о непостоянстве всего сущего - «Ничто не вечно».

Еще Карл Густав Юнг (1875-1961) (швейцарский психиатр, основоположник одного из направлений глубинной психологии, аналитической психологии, последователь Фрейда) обращался к арт-терапии, когда чувствовал необходимость в поддержке. Он рисовал мандалы, в том числе и на песке. Многие из психологов указывают, что именно так появилось одно из направлений арт-терапии — песочная терапия, которая так популярна сегодня (в песочной терапии создаются миры в песочнице с помощью воды и различных фигурок).

Песок, с помощью которого создается мандала, приносит приятные ощущения и помогает расслабиться. Мандала способна исцелять, умиротворять, вселять уверенность, раскрывать внутренний потенциал человека, обретается внутренняя гармония, человек получает силу и энергию.

На занятиях песочной терапии техника мандалы может использоваться в групповой работе для старших учащихся и взрослых, когда преподаватель насыпает круг (центр будущей мандалы) и озвучивает тему разговора (например, «Дружба»), ученики по очереди насыпают свой круг (цветовая гамма выбирается индивидуально каждым), одновременно размышляя на заданную преподавателем тему. Таким образом, дополняя круги друг друга, ученики создают цельную мандалу.

Примеры групповых работ:

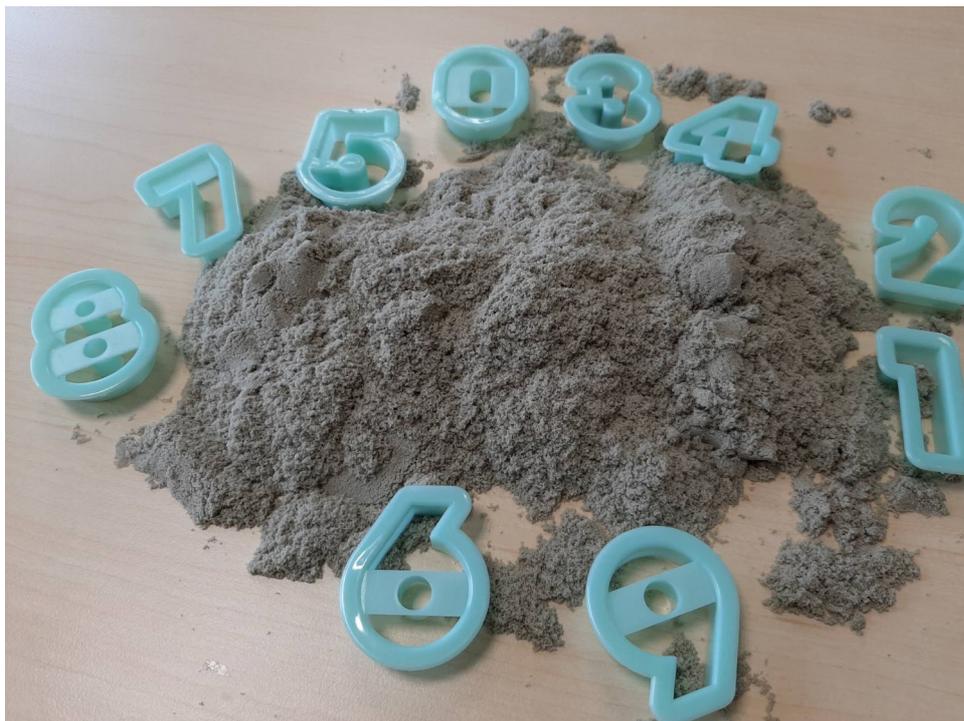




Работа с кинетическим песком:

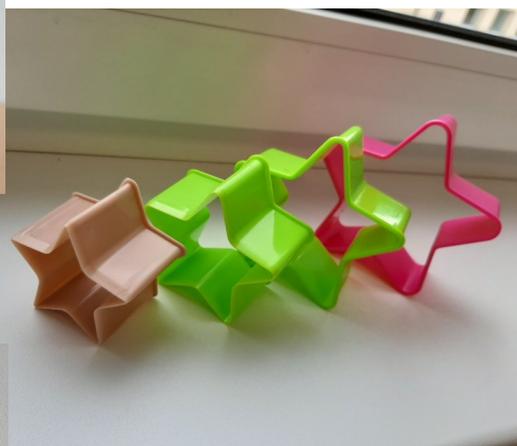
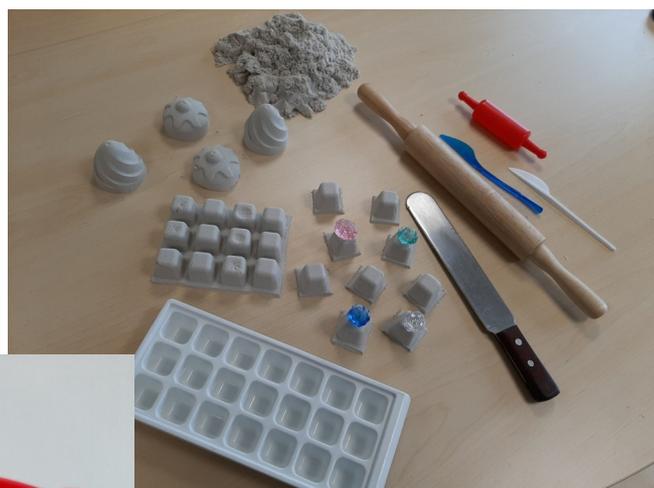








Фотогалерея



Список использованной литературы

1. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Чудеса на песке. Песочная игротерапия». – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. – 50 с.
2. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Чудеса на песке: Практикум по песочной терапии». - СПб.: Речь, 2005 -340 с.
3. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Фролов Д. Волшебная страна внутри нас // Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. - М.: Речь, 2005.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. «Игры в сказкотерапии».- СПб.: Речь, 2006.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А. «Как помочь "особому" ребенку». Книга для педагогов и родителей. 2-е издание.- СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000.
6. Валиева А.Р. Игры на песке. Программа по песочной терапии для дошкольников // Психолог в детском саду №3-2006.
7. Кондратьева С.Ю. Игры с песком и водой в работе по формированию пространственно-количественных представлений у дошкольников с задержкой психического развития // Дошкольная педагогика №3-2005.
8. Материалы, предоставленные Арт-студией «Рисуем песком», Спб.
9. Ратникова Е.В., Гаврик А.В. Игры на песке. Работа с семьёй и детьми. - СПб.: Речь, 2013.