**Песочная терапия в работе с аутичными детьми.**

Нарушения сферы коммуникации, искажения процессов  эмоционального реагирования, своеобразие мотивационно-волевой и когнитивной сфер у детей с расстройствами аутистического спектра требуют гибкого подхода в системе комплексного психолого-педагогического медико-социального сопровождения. Одним из методов, позволяющим решить целый комплекс задач, является песочная терапия.

Автор этого метода, зародившегося в рамках юнгианского психоанализа, Дора М. Калфф (Dora M. Kalff) подчеркивала необходимость создания безопасного психологического пространства в процессе взаимодействия ребенка и взрослого. Игры с песком позволяет ребенку выразить свои переживания и ощущения, «прожить» психотравмирующую ситуацию и, таким образом, освободиться от отрицательных эмоций. В процессе песочной терапии дети проходят 3 стадии: «хаоса», «борьбы» и «разрешения конфликта». На стадии «хаоса» ребенок беспорядочно взаимодействует с предметами и игрушками, часто перемешивает их с песком. Постепенно количество используемых фигурок уменьшается и в действиях появляется сюжет. Стадия «борьбы» связана с актуализацией негативных эмоций ребенка (гнева, обиды, тревоги) и перенесением их в пространство песка. На стадии «разрешения конфликта» создаваемые ребенком песочные картины становятся более упорядоченными и осмысленными, что является признаком снижения психической напряженности и изменения эмоционального состояния в благоприятную сторону.

Песочная терапия получила широкую известность за пределами психоаналитического направления, став привлекательной для многих специалистов. Песочная терапия обладает большим образовательным и здоровьесберегающим потенциалом. Она может выступать в качестве ведущего метода психокоррекционного и психопрофилактического воздействия при наличии у ребенка различных форм отклоняющегося развития (аутизм, умственная отсталость, задержка психического развития и т.д.). Форма проведения занятий и их содержание определяются психологическими особенностями конкретного ребенка и задачами проводимой с ним работы. В процессе работы может использоваться различный материал: сухой, мокрый и цветной песок.

Использование игр с песком способствует:

* стабилизации эмоционального состояния ребенка;
* развитию навыков коммуникации;
* развитию восприятия (зрительного, тактильного, слухового);
* развитию внимания, мышления, речи, памяти, воображения;
* развитию зрительно-моторной координации и мелкой моторики.

В играх с песком используется следующее **оборудование**:

* ящик с сухим песком;
* ящик с мокрым песком;
* различные приспособления и предметы-орудия (лопатки, совки, емкости разных размеров и объемов, воронки, мельницы, кисточки, палочки и т.д.);
* коллекция миниатюрных фигурок (люди, животные, машины, дома, предметы быта, деревья, цветы, инструменты и т.д.);
* емкости с цветным песком;
* листы-основы с отрывной клеящейся поверхностью (для рисования цветным песком);
* световой стол для рисования песком.

**Занятия с сухим и мокрым песком**

В работе с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС) песок может использоваться с целью психопрофилактики и психокоррекции. Игры с песком эффективно применяются для снижения стрессовых переживаний в период адаптации ребенка к образовательному учреждению (детскому саду или школе). В спонтанных и специально организованных занятиях происходит высвобождение психического напряжения ребенка, которое может накапливаться в течение дня и быть причиной эмоциональной нестабильности, повышенной возбудимости и даже агрессии. Взаимодействуя с взрослым и сверстниками в песочнице, аутичный ребенок более осмысленно и быстро осваивает нормы и правила поведения и общения, что существенно повышает его адаптационный потенциал.

Каждое занятие необходимо начинать с ритуала приветствия и завершать ритуалом прощания. Например, педагог может попросить ребенка «поздороваться» и «попрощаться» с песком, дотронувшись до него (варианты: коснуться всей ладонью – внутренней, затем тыльной стороной; пальцами одной руки, затем пальцами другой руки, потом всеми пальцами одновременно; сжать кулачки с песком, затем медленно высыпать его в песочницу).

Далее представлены примеры развивающих игр с сухим и мокрым песком, которые показали свою эффективность в работе с аутичными детьми.

*Для релаксации:*

– опускать руки в песок и совершать ими различные движения (в том числе под музыку).

–  сыпать песок из кулака в песочницу, на ладонь педагога, на свою ладонь («песочный дождь»);

*Для развития тактильной чувствительности, зрительного и слухового* *восприятия*:

– скользить пальцами и ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейка, санки и др.);

– делать на сухом и мокром песке отпечатки ладонями рук (внутренней и внешней стороной, ребрами ладоней), кулаками, костяшками кистей рук;

– «поиграть» по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера;

– делать на мокром песке при помощи формочек объемные отпечатки, а затем угадывать, что получилось;

–  слушать звуки от пересыпания песка.

*Для развития мелкой моторики и предметно-практической деятельности:*

– игры с имитацией различных движений («Идут медвежата» - кулаками и ладонями с силой надавливать на песок;«Ползут змейки» - расслабленными/напряженными пальцами рук делать поверхность песка волнистой;«Прыгают зайцы» - кончиками пальцев ударять по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях; «Бегут жучки-паучки» - двигать всеми пальцами, имитируя движения насекомых);

– пересыпать песок в разные емкости различными предметами-орудиями,

–  прятать в песке разные предметы и игрушки, а затем искать их при помощи рук и пальцев, использовать палочки, кисточки;

–  строить из песка горки;

– рисовать на песке пальцами и кисточкой фигуры, предметы, узоры.

*Для развития внимания и памяти:*

– показать ребенку карточку с нарисованной на ней фигурой (предметом, узором), а затем попросить повторить это на песке;

*Для развития воображения:*

–  нарисовать на песке круг и спросить ребенка, на что он похож, а затем вместе с ребенком дорисовать детали, чтобы получился другой предмет (солнышко, лицо, мяч, яблоко, часы и др.).

**Занятия с цветным песком**

Цветной песок имеет дополнительные преимущества по сравнению с сухим и мокрым песком. В основном, это объясняется мощным воздействием цвета на настроение и психоэмоциональный тонус.

Процесс рисования цветным песком прост и приятен, не требует специальных знаний и навыков. Его состоит в том, что с листов-основ отрывается защитный слой и на клеящуюся поверхность в произвольном порядке (по кругу, дорожками и т.д.) щепотью насыпается песок. В процессе работы ребенок может выбрать цвета, которые ему наиболее приятны в данный момент, что является способом «отыгрывания» эмоций. В том случае, если мелкая моторика ребенка не позволяет ему аккуратно сыпать песок на лист-основу или у ребенка наблюдается «застревание» на одном цвете, можно использовать метод «рука в руке».

Существенным преимуществом рисования цветным песком является то, что его конечный результат – всегда сюрприз. Кроме того, готовые работы практически всегда получаются яркими и красивыми, что позволяет укрепить позитивную самооценку и уверенность в себе, а также избежать реакции ожидания неудачи

**Рисование на песке с использованием светового стола**

Рисование на песке с использованием светового стола стало крайне популярным в последнее время. Прежде чем приступить к более подробному рассмотрению преимуществ данной техники в работе с аутичными детьми, важно провести различия между понятиями «песочная анимация» и «рисование на песке (песком)».

Песочная анимация – это серия рисунков на песке, быстро сменяющих друг друга, что создает ощущение движения. Изобретатель этого метода, режиссер-мультипликатор Кэролин Лиф (Caroline Leaf), в 1969 году создала песочный фильм «Песок, или Питер и Волк» («Sand or Peter and the Wolf»). Начиная с этого момента, искусство песочной анимации («Sand Art») активно развивалось. Создание произведений в данной технике требует длительной трудоемкой работы целой команды людей, которая включает в себя написание сценария, раскадровку, тренировку практических навыков художника в работе с сыпучим материалом.

В процессе психологической работы основной акцент делается не на «правильном» рисовании, а на свободе самовыражения и творчества. Раскрывая широкие возможности метода, песочный терапевт Михайлова О.М. выделила 2 разновидности рисования песком: «статическое» и «динамическое». В статическом изображении не происходит изменений, а динамическое, наоборот, может трансформироваться, например, когда ребенком используются приемы «насыпания» и «протирания».

В рисовании песком на световом столе имеется ряд существенных преимуществ, благодаря которым возрастает образовательный и коррекционный потенциал занятий для ребенка, страдающего нарушениями аутистического спектра. Рисование песком часто проводится под музыку, а световые столы излучают не только свет, но и мягкое тепло. Все это позволяет задействовать зрительную, слуховую и тактильную сенсорные системы, быстро погружая ребенка или взрослого в творческий процесс. При соответствующей подготовке (обработке рук тальком) песок, как правило, не липнет к рукам, а соответственно не создает для ребенка дискомфортных ощущений. В том случае, если они все-таки возникают, можно использовать дополнительное оборудование (например, сухие кисти разных размеров). Рисование песком не предполагает длительного ожидания (например, когда работа высохнет, как в случае рисования красками). Благодаря пластичности материала в изображения можно постоянно вносить изменения, добавляя и убирая детали. Рисование снимает эмоциональное напряжение, дает толчок к творческому самовыражению, развитию воображения. Рисование двумя руками хорошо влияет на развитие межполушарных связей. Занятия  способствуют раскрепощению, развитию творческого потенциала, фантазии каждого ребенка.

Проведение развивающих игр с песком с аутичными детьми требует соблюдения ряда **правил**:

1. На начальном этапе при знакомстве ребенка с песком следует избегать жесткой структуры занятия. В зависимости от ситуации, эмоционального состояния и интересов ребенка можно продлить этап спонтанной игры в песке, даже если это стереотипные манипуляции.
2. Необходимо выработать особый ритуал приветствия и прощания. Это поможет ребенку лучше ориентироваться в ситуации.
3. Сначала педагог показывает способы действия с песком, а затем вместе с ребенком, «рука в руке» повторяет их. Не стоит настаивать на четком выполнении инструкции.
4. На первых занятиях ребенку важно освоить простой набор действий с песком с помощью рук. Затем можно использовать различные приспособления (лопатки, грабли, емкости для пересыпания, кисточки для рисования и т.д.), а также игрушки (фигурки животных и т.д.). Не стоит показывать ребенку сразу весь набор игрового материала.
5. Важно внимательно следить за эмоциональной реакцией ребенка при работе с песком. В случае появления негативного отношения или утомления занятие необходимо завершить.

Позитивными **результатами использования игр с песком**в работе с аутичными детьми дошкольного и младшего школьного возраста являются:

* Развитие интереса к окружающему миру и увеличение потребности ребенка узнавать новое, экспериментировать и действовать самостоятельно;
* Развитие навыков вербальной и невербальной коммуникации;
* Снижение психоэмоциональной напряженности;
* Совершенствование предметно-игровой деятельности;
* Развитие познавательных психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение) и мелкой моторики.

**Литература**

1. *Баряева Л.Б., Гаврилушкина О.П.* Игры-занятия с природным и рукотворным оборудованием. СПб.: Союз, 2005. 160 с.
2. *Зейц М.* Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница (адаптированный перевод с англ.). М.: ИНТ, 2010. 94 с.
3. *Мальцева Н.А.* Песочная терапия в работе с особым ребенком// Особый ребенок. Исследования и опыт помощи. Научно-практический сборник. Вып. 8. М.: Теревинф, 2014. С. 120 - 125.
4. *Штейнхардт Л.* Юнгианская песочная психотерапия. СПб.: Питер, 2001. 320 с.
5. *Котлованова О.В., Малинина Е.В.*Опыт применения песочной арт-терапии в работе с детьми, имеющими расстройства аутистического спектра// Аутизм и нарушения развития. Вып. 2 (47). М., Изд-во МГППУ, 2015. С. 53 - 59.
6. *Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М.* Аутичный ребенок: пути помощи. М.: Теревинф, 2010. 288 с.
7. *Янушко Е.А.* Игры с аутичным ребенком. Установление контакта, способы взаимодействия, развитие речи, психотерапия. М.: Теревинф, 2007. 136 с.
8. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М.*Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2002. 224 с.
9. *Сакович Н.А.*Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб.: 2006. 176 с.
10. *Киселева М.В., Кулганов В.А.* Арт-терапия в психологическом консультировании. СПб.: Речь, 2012. 64 с.
11. *Грабенко Т.М.*Игры с песком, или песочная терапия// Дошкольная педагогика. № 5. 2004. С. 26 - 29.
12. *Аромштам М.*Игры влажном песке// Дошкольное образование. № 12. 2006.  С. 6 - 9.
13. *Эль Г.Н.*Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия. СПб.: Речь, 2010. 208 с