

## Конференция «Путь к успеху»

### Доклад на тему «Плассотерапия в работе с детьми с ОВЗ»

Подготовила педагог-психолог МБОУ «ЦПМСС» Терешина Н.В.

Карг Густав Юнг писал: *«Часто руки знают, как распутать то, над чем тщетно бьется разум».*

«Плассотерапия (греч. Πλάσσω – леплю, θεραπεία — лечение, оздоровление) – интегральная (холистическая) методика психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии с использованием подвижного («психодинамического») песка. Методика может быть применена как в индивидуальной, так и групповой форме детей от 3-х лет и взрослых любого возраста.

Особая консистенция психодинамического песка, самостоятельная подвижность его отдельных песчинок напоминает живую субстанцию, ассоциируется с органической природой вещества, многим подвижный песок напоминает тесто, или ещё что-то съедобное. Из-за подобных ассоциаций психодинамический песок называют «живым», что не совсем точно, так как «живой песок» был произведён значительно раньше и имеет в своём составе не натуральный песок, а перемолотые ракушки. Схожесть внешнего вида материала (кинетического песка) с пищевым продуктом используется нами в практике психокоррекционной и развивающей работе с детьми.» [1]

Кинетический песок (его еще называют «подвижный песок», «живой песок» и пр.) разработали в 2013 году в Швеции. Это уникальная пластичная

масса, состоящая на 98% из кварцевого песка, а оставшиеся 2% приходятся на современный полимерный материал, который не позволяет песку высыхать и прилипать к рукам. Такой песок не боится воды и не теряет своих свойств 3-5 лет. Выдерживает обработку ультрафиолетовым излучением. Кинетический песок не сыплется, а словно течет сквозь пальцы, но при этом легко поддается формированию.

Методику работы с кинетическим песком в 2013 году разработал врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук Олег Альбертович Старостин. Принципиальным отличием плавотерапии от других техник песочной терапии является то, что она проводится без использования песочницы и фигурок или других предметов. Для работы психологу достаточно просто письменного стола, что расширяет возможности работы.

В настоящее время интерес к плавотерапии значительно возрос. К данному методу обращаются педагоги-психологи, дефектологи, логопеды и педагоги. Неслучайно, ведь игры с песком благотворно влияют, как на самих детей, так и на все процессы их развития.

Ребенок или взрослый, взаимодействующий («играющий») с песком, строит различные рельефы и «переводит» свои переживания на язык рук, т. е. происходит акцентирование внимания на телесных ощущениях.

Плавотерапия является одним из эффективных средств работы с детьми, имеющими поведенческие и эмоциональные проблемы, помогает детям актуализировать, осознать, понять и принять свои проблемы, а также увидеть различные способы их решения.

Основными целями плавотерапии, как средства психокоррекции являются:

- ✓ формирование умения рефлексировать собственные чувства;
- ✓ формирование способности к эмпатии;
- ✓ формирование положительного эмоционального фона;
- ✓ развитие позитивной оценки собственного Я;

- ✓ формирование умения принятия ответственности за свои поступки и поведение;
- ✓ развитие большей способности к принятию самого себя «я такой, какой я есть»;
- ✓ формирование коммуникативных умений;
- ✓ формирование адекватной самооценки.

Задачи, которые может решить метод пlassenотерапии:

- ✓ снижение психоэмоционального напряжения;
- ✓ развитие тактильно-кинестетической чувствительности;
- ✓ развитие мелкой моторики;
- ✓ стабилизация эмоционального состояния;
- ✓ развитие самоконтроля;
- ✓ развитие зрительного-пространственной ориентировки;
- ✓ концентрация внимания;
- ✓ коррекция агрессивного поведения;
- ✓ развитие эмоционального интеллекта.

«Сочетание пластичности и сыпучести психодинамического песка воочию демонстрирует метафору динамики реальных психических процессов высшей нервной деятельности, а именно – анализ (левополушарная функция головного мозга) и синтез (правополушарная функция головного мозга). Анализ проявляется через разрушение, «просеивание», пропускание сквозь пальцы рук, разбрасывание сыпучего материала. Синтез проявляется через собиpание отдельных элементов ландшафта, формирование целостной фигуры, сжимание и лепки пластичного материала. Также как процессы анализа и синтеза взаимосвязаны и непрерывны в психике индивида, так же сыпучесть-пластичность психодинамического песка проявляется

последовательно в ходе взаимодействия с материалом, непрерывно сменяя друг друга.» [1]

### **Применение плассотерапии в психокоррекционной практике.**

Главной задачей кинетического песка становится пробудить телесные ощущения, раскрыть эмоции, укрепить знания ребенка о самом себе и его чувствах. Ребенок создает образы и присваивает их себе, проживает как негативный, так и позитивный образ себя.

Не столь важна интерпретация того, что создал ребенок, а гораздо важнее как он к этому относится, какие чувства и эмоции у него возникают. Как ему то, что он создал? Что чувствует, глядя на то, что получилось?

Необходимо отметить, что кинетический песок обладает диагностической способностью. Например, ребенок обладающий сниженным тонусом кистей рук, плохо развитой мелкой моторикой рук будет испытывать дискомфорт с приданием формы песку, песок будет расползаться и липнуть к рукам. Можно обратить внимание на размер и форму созданного образа, отметить, каким был выбор цвета и т.д.

«Используя психодинамический песок в своей психотерапевтической практике, мы заметили, что одинаковые эмоции клиентов, не зависимо от возраста, проявляются при взаимодействии с материалом схожим образом. Например, агрессия – это, как правило, «сжатия» песка кистями рук, его активное раскидывание, удары кулаками по нему; тревог – мелкокоразмашистое разрыхление песка, раскидывание небольшими фрагментами; печаль – просеивание песка сквозь пальцы и т.д. Имеет значение и то, какое количества песка клиент сразу берёт в работу – это характеризует силу его эмоциональной включённости в психотерапевтический процесс.» [1]

Зная механизм работы метода, его можно применять для работы со страхами, высоким уровнем тревоги, агрессии, тиками, неврозоподобными расстройствами.

Сеанс взаимодействия с песком проводится в несколько этапов:

- ✓ Первичный контакт. Ребенок погружен в свои телесные ощущения. Взаимодействуя с песком, он передает внутренние переживания движениями рук.
- ✓ Фаза хаоса. Ребенок перемещает кинетический песок по столу в разных направлениях, применяя разную силу воздействия, не создавая определенных объектов. Психолог с помощью беседы побуждает его озвучить свои телесные ощущения. В какой-то момент возникает чувство завершенности: ребенок рассматривает, какие образы у него получились.
- ✓ Фаза эмоционального отношения. Ребенок проецирует свои эмоции, связанные с проблемой, на получившийся образ. Как правило, он не нравится, поэтому ему предлагается «гармонизировать» их, т.е. переделать так, как будет хорошо.
- ✓ Фаза гармонизации. Ребенок «приводит в порядок» пространство динамического песка, достигая согласия с самим собой. «Тебе нравится то, что получилось? Хотелось бы что-то поменять или оставишь так, как есть?» - эти фразы можно озвучить несколько раз, пока получившийся образ не станет удовлетворять ребенка и нравиться ему.

Детям обычно сложно выразить словами все свои переживания. Взаимодействуя с песком, дети создают свой мир, наполняя его сюжетами, отражающими события и переживания в собственной жизни, важные для самого ребенка, его мечты и желания. В этом процессе можно передать ребенку необходимые навыки, знания, помочь понять себя, других, адекватно оценивать свои возможности, поверить в свои силы.

**Пример.** Обратились родители мальчика 11 лет с запросом: «Ребенок боится темноты, боится засыпать один, без взрослого и спать без света. Просыпается ночью и зовет родителей.»

В ходе работы ребенок изобразил из кинетического песка образ страха. В дальнейшей работе с этим образом, ребенок добавил недостающие детали окружения этого образа. Ощущения от общей картины были тревожными, страшными.

В ходе обсуждения и преобразования этого образа, ребенок присваивал себе чувство страха, трансформировал его, таким образом проживал свой страх. Было проведено несколько сессий, результатом которых стал спокойный сон ребенка в темноте, засыпание без включенного света и ушел страх внезапного пробуждения в темноте. Ребенок стал спокойно засыпать, говоря об этом так: «не так и страшно, когда темно. Я теперь не боюсь спать один даже без света».

### **Применение метода в коррекционной работе.**

Современная индустрия предлагает кинетический песок разных цветов. В рамках коррекционных занятий педагогов-психологов, дефектологов, логопедов многоцветие кинетического песка можно использовать для решения различных задач: от формирования сенсорных эталонов до закрепления необходимых знаний, по лексическим темам в детских садах, например. Из кинетического песка можно лепить не только отдельные предметы, но и создавать истории, проигрывать или сочинять сказки.

### **Применение метода в консультировании.**

В рамках консультирования родителей, бывает недостаточно рекомендаций. Иногда важно, чтобы родитель погрузился в ситуацию, в которой находится ребенок, прожил эмоции ребенка, понял, в каком напряженном состоянии может находиться ребенок.

Тогда родителю можно предложить изобразить волнующую ситуацию в виде образа с помощью кинетического песка. Попросить описать как видит родитель этот образ, какие чувства он вызывает. Провести параллель с жизненными обстоятельствами родителя. Расспросить, какие возможные выходы из этой ситуации родитель видит. Такая практика не займет много

времени, но способна дать хороший результат в виде осознания родителем чувств, связанных с ситуацией и видением способов ее преодоления или изменения.

Таким образом, плассотерапия – современное авторское направление телесно-ориентированной, целостной (холистической) краткосрочной терапии, использующее кинетический песок в индивидуальной, групповой психокоррекции детей с ОВЗ и в психологическом консультировании. Плассотерапия может быть с успехом применена в психокоррекционной практике с детьми, имеющими эмоциональные расстройства и психосоматические нарушения.

#### Используемая литература:

1. Старостин О.А. Сыпучая телесно-ориентированная терапия – холистический метод психотерапии невротических расстройств // Актуальные вопросы психологии: Материалы IV Международной научно-практической конференции. 30 апреля 2013 г.: Сборник научных трудов. – Краснодар, 2013.– С. 224-227.
2. Вараксина А.В, Плассотерапия как средство работы со страхами/ А.В.Вараксина, О.Е. Ляпунова. – Текст: непосредственный// Психологические науки: теория и практика: материалы IV Междунар.науч.конф. (г. Москва, ноябрь 2015г.) – Москва: Буки-Веди, 2015, С.36-39
3. Вайолет Оклендер «Окна в мир ребенка» Руководство по детской психотерапии Серия: Библиотека психологии и психотерапии/ Издательство: независимая фирма «Класс» 2005г.