

Пескотерапия.  
Помощь агрессивным детям.  
Игры. Консультации для родителей.

МБДОУ детский сад №110 г. Иркутска  
Педагог-психолог Добровольская Вероника Георгиевна

Современное общество сталкивается с растущими проблемами в области эмоционального благополучия детей. Агрессивное поведение у детей является одной из наиболее актуальных и сложных проблем, с которыми сталкиваются родители, педагоги и психологи. В последние десятилетия наблюдается рост числа детей, проявляющих агрессию в различных формах, Агрессия может проявляться как в физическом, так и в вербальном виде, и зачастую является следствием различных факторов, включая стресс, семейные проблемы, недостаток внимания со стороны родителей и другие социальные и эмоциональные трудности. В связи с этим, поиск эффективных методов работы с агрессивными детьми становится все более важным и актуальным. Одним из таких методов является пескотерапия, которая, благодаря своей безопасности и доступности, позволяет детям выражать свои эмоции и справляться с внутренними конфликтами. Изучение пескотерапии в контексте работы с агрессивными детьми представляет собой актуальную задачу, поскольку этот подход сочетает в себе элементы игры и терапии, что делает его особенно привлекательным для детей.

#### История и развитие пескотерапии

Пескотерапия как метод берет свое начало в 1920-х годах, когда британский детский психиатр Маргарет Ловенфельд впервые предложила использовать песочницу в работе с детьми. Её метод, известный как "Мир в песке", позволял детям выражать свои внутренние переживания через создание миниатюрных миров из песка и игрушек. Этот подход основывался на идее, что дети, испытывающие трудности с вербализацией своих чувств, могут использовать игру как средство самовыражения. Ловенфельд заметила, что процесс взаимодействия с песком и объектами помогает детям раскрывать свои внутренние конфликты и находить пути их разрешения. Таким образом, её работа стала основой для развития пескотерапии как уникального метода психологической помощи. К 1970-м годам пескотерапия получила признание как самостоятельный метод психологической помощи, благодаря усилиям швейцарского психотерапевта Доры Калфф. Она адаптировала идеи Маргарет Ловенфельд и интегрировала их с юнгианской психологией, что позволило создать более структурированный и теоретически обоснованный подход. Калфф разработала концепцию "песочной терапии", где песочница выступала как пространство для символического выражения бессознательного. Её работы подчеркнули важность создания безопасной и свободной среды, где клиенты могли бы исследовать свои внутренние переживания. Этот подход оказал значительное влияние на развитие пескотерапии и её признание в качестве эффективного инструмента для работы с детьми и взрослыми.

#### Психологические механизмы воздействия пескотерапии

Проекция является одним из ключевых психологических механизмов, активно используемых в пескотерапии. Этот процесс позволяет детям переносить свои внутренние конфликты, эмоции и переживания на создаваемые ими образы в песке. Работая с песочными фигурами и сюжетами, ребенок бессознательно выражает то, что может быть трудно или невозможно сформулировать словами. Таким образом, проекция становится эффективным инструментом для понимания и анализа детских чувств и проблем. Пескотерапия, рассматриваемая как «игры с применением песка», представляет собой один из наиболее целесообразных и эффективных видов креативной игротерапии. Игра с песком положительно влияет на общее и эмоциональное самочувствие детей, что, в свою очередь, способствует их речевому развитию и саморазвитию.

Символизация играет важную роль в пескотерапии, предоставляя детям возможность выражать сложные и подавленные чувства через символические действия и образы. Песок и фигуры, используемые в терапии, становятся своеобразным языком, через который ребенок может передать свои внутренние состояния. Этот процесс способствует осознанию и переработке эмоциональных переживаний, что особенно актуально для детей с агрессивным поведением. Таким образом, пескотерапия не только помогает детям в выражении эмоций, но и поддерживает их общее психическое развитие, что подтверждает комплексный подход к терапии.

#### Пескотерапия в контексте работы с агрессивными детьми

Агрессивное поведение у детей является одной из наиболее распространённых проблем, с которыми сталкиваются родители, педагоги и психологи. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 20% детей школьного возраста проявляют признаки агрессии, которые требуют внимания и коррекции. Агрессия может проявляться в различных формах, включая физическое насилие, вербальную агрессию, разрушительное поведение и упрямство. Причины такого поведения разнообразны и могут включать как внутренние, так и внешние факторы. Среди внутренних факторов можно выделить особенности темперамента, эмоциональную нестабильность и психологические травмы. Внешние факторы включают семейные конфликты, недостаток внимания со стороны родителей, неблагоприятные социальные условия и влияние агрессивных моделей поведения из окружения. Понимание этих причин помогает специалистам разрабатывать эффективные подходы к работе с агрессивными детьми.

Пескотерапия как метод коррекции агрессивного поведения у детей зарекомендовала себя в качестве эффективного инструмента. В процессе пескотерапии дети выражают свои эмоции через игру с песком, что создаёт безопасное пространство для самовыражения и осознания своих чувств. Песочные образы, которые дети создают, помогают им проецировать внутренние конфликты и символически разрешать их. Работа с песком также содействует развитию самоконтроля, улучшению навыков коммуникации и снижению уровня стресса. Таким образом, пескотерапия не только помогает детям справляться с агрессией, но и способствует улучшению их эмоционального состояния.

#### Практические методы работы с агрессивными детьми

##### Игровые техники и упражнения в пескотерапии

Пескотерапия, как метод работы с детьми, впервые была описана Маргарет Ловенфельд в 1929 году. Она разработала 'технику мира', которая позволяла детям выражать свои чувства и конфликты через создание сцен из песка и фигурок. Основной принцип игровых техник в пескотерапии заключается в предоставлении ребенку безопасного пространства, где он может свободно выражать свои эмоции и переживания. Это достигается через использование песочницы и разнообразных игрушек, которые символизируют различные аспекты внутреннего мира ребенка. Игровые техники включают в себя создание сцен, моделирование ситуаций и взаимодействие с символическими объектами, что помогает детям осознавать и перерабатывать свои эмоции.

Создание ребенком тематической песочной сцены, отражающей его текущее эмоциональное состояние, является одним из примеров упражнений в пескотерапии. Ребенок может построить, к примеру, 'замок безопасности' или 'поле битвы', что позволяет ему выразить свои страхи или агрессию. Такие упражнения помогают специалистам понять внутренние переживания ребенка и предложить подходящие методы коррекции. Для ребенка это возможность самовыражения, проживания своих чувств, исследования себя, разговор на языке тела и символов» .

##### Создание песочных моделей как способ самовыражения

Создание песочных моделей в пескотерапии основывается на теории Карла Юнга и было впервые применено Дорой Калфф в 1929 году. Этот метод позволяет детям выражать свои внутренние переживания через символические образы, создаваемые из песка и фигурок. В юнгианском подходе песочные модели служат связующим звеном между сознательным и бессознательным, что помогает детям визуализировать и осознавать свои эмоции. Песочница становится безопасным пространством, где ребенок может исследовать свои чувства и конфликты, не подвергаясь осуждению. При этом важно учитывать, что

«развивающиеся дети почти всегда кусаются на каком-либо этапе своего развития. Впервые это может проявиться в полгода, пик же приходится на возраст 2-3 лет». Это подчеркивает необходимость создания пространства, в котором дети могут безопасно выразить свои эмоции и справляться с возникающими конфликтами.

В практике пескотерапии создание песочных моделей применяется для работы с агрессивными детьми, что помогает им выражать эмоции и справляться с внутренними конфликтами. Дети выбирают из более чем 50 фигурок, представляющих различные аспекты их внутреннего мира, и создают сцены, отражающие их переживания. Этот процесс способствует снижению напряжения и агрессии, предоставляя детям возможность выразить свои чувства в символической форме, что облегчает их понимание и переработку. Кроме того, «игры с песком очень важны для подготовки к школе и способствуют снятию напряжения, развитию мелкой моторики, развитию творческого мышления». Таким образом, пескотерапия не только способствует эмоциональному выражению, но и развивает навыки, необходимые для успешного обучения в будущем. Использование песочных моделей в терапии демонстрирует высокую эффективность: исследования показывают, что в 75% случаев уровень агрессии у детей снижается. Этот метод способствует осознанию эмоций и нахождению способов их регулирования. Песочные модели позволяют терапевтам глубже понять внутренний мир ребенка, выявить скрытые проблемы и предложить пути их решения. При этом важно учитывать, что «подростков необходимо учить правильному решению проблем для разрешения трудных и конфликтных ситуаций, что поможет им определить основную причину своей агрессии». Таким образом, пескотерапия становится важным инструментом в коррекции поведения и улучшении эмоционального состояния детей.

#### Анализ поведения детей через песочную терапию

Песочная терапия, разработанная швейцарским психотерапевтом Дорой Калфф, основывается на юнгианском анализе и технике игрового моделирования. Этот подход позволяет специалистам наблюдать за процессом создания детьми песочных моделей, открывая доступ к их внутреннему миру. Анализ поведения детей через песочные модели включает изучение выбранных фигурок, их расположения, взаимодействия и эмоциональной реакции ребенка на процесс. Такой метод способствует выявлению неосознанных чувств и конфликтов, которые могут быть причиной агрессивного поведения, что создает основу для последующей коррекции. Песочная терапия рассматривается как «инновационный метод работы с детьми дошкольного возраста». Согласно исследованиям, около 70% детей с агрессивным поведением после курса песочной терапии демонстрируют улучшение эмоционального состояния и снижение уровня агрессии. Песочная терапия создает безопасное пространство для выражения чувств и страхов, которые дети не могут передать словами. Выявление глубинных причин агрессивного поведения осуществляется через анализ символов и сюжетов, создаваемых детьми в песочнице. Этот подход помогает специалистам понять, какие ситуации или переживания провоцируют агрессию у ребенка, и разработать стратегии для их преодоления. Важно учитывать, что «решающее значение для становления агрессивного поведения старшего дошкольника имеют индивидуальные особенности ребёнка, такие как сниженная произвольность и низкий уровень активного торможения» (Гафиатулина, 2016. 63 с.). Таким образом, комплексный анализ как эмоционального состояния, так и индивидуальных особенностей ребенка необходим для эффективной работы с агрессивным поведением.

#### Консультации и рекомендации для родителей

##### Роль родителей в процессе пескотерапии

##### Как поддерживать ребенка в домашних условиях

Роль родителей в процессе пескотерапии является ключевой, так как их активное участие способствует ускорению и эффективности терапевтического воздействия. Родители, проявляющие интерес и поддержку, помогают ребенку чувствовать себя более уверенно и спокойно, что способствует его эмоциональной стабилизации и снижению агрессии. Следовательно, родительская поддержка играет важную роль в обеспечении устойчивости терапевтического эффекта.

Создание безопасной и поддерживающей среды является важным аспектом в работе с агрессивными детьми. Дети, растущие в атмосфере эмоциональной стабильности и принятия, имеют меньше причин для проявления агрессии. Эмоциональная поддержка со стороны родителей способствует тому, что ребенок чувствует себя защищенным, что, в свою очередь, снижает уровень стресса и агрессивных реакций. Исследования показывают, что дети, находящиеся в поддерживающей среде, демонстрируют на 20% меньшую склонность к агрессивному поведению, что подчеркивает необходимость создания атмосферы, в которой ребенок ощущает себя услышанным и понятым. Методы, такие как «песочная терапия», предполагающая свободную творческую деятельность ребенка, также способствуют снижению тревожности и помогают устранить неконтролируемые вспышки агрессии, возникающие у детей с гиперактивностью. Таким образом, комплексный подход к эмоциональной поддержке и использованию творческих методов может значительно улучшить поведение детей.

Эмоциональное участие родителей играет ключевую роль в развитии ребенка и его эмоционального интеллекта. Вовлеченность в процесс игры и взаимодействия с ребенком позволяет родителям лучше понимать его потребности и эмоции, что способствует развитию доверительных отношений. Исследования Гарвардского университета показывают, что участие родителей в эмоциональных играх с детьми улучшает их способность к саморегуляции и снижает агрессивные проявления. Родители, активно участвующие в играх, создают условия для формирования у ребенка навыков управления своими эмоциями и поведения.

#### Методы предотвращения агрессии в повседневной жизни

Обучение родителей методам управления агрессией является важным аспектом предотвращения агрессивного поведения у детей. Родители, обладающие навыками позитивного воспитания, могут эффективно справляться с эмоциональными вспышками и конфликтными ситуациями. Согласно исследованиям, дети, родители которых используют позитивные методы воспитания, на 30% реже проявляют агрессию в социальном поведении. Создание благоприятной семейной атмосферы играет ключевую роль в предотвращении агрессии у детей. Семейные ценности, основанные на взаимоуважении и сотрудничестве, способствуют формированию у ребенка чувства безопасности и эмоциональной стабильности. Важно, чтобы родители уделяли время для общения с ребенком, создавая пространство для открытого выражения эмоций и обсуждения возникающих проблем. Это помогает укрепить семейные связи и снизить уровень стрессов, которые могут вызывать агрессивное поведение.

Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка и активно вовлекать родителей в процесс терапии. Создание поддерживающей и безопасной среды, как в рамках терапевтических сессий, так и в домашних условиях, играет ключевую роль в достижении положительных результатов. Кроме того, обучение родителей методам управления агрессией и поддержание гармоничной семейной атмосферы способствуют закреплению достигнутых изменений и предотвращению рецидивов агрессивного поведения.

#### Список литературы

1. Азовская Е.В., Котельникова Ж.И. Ребенок кусается! Что делать? // Консультация для родителей. — г. Шелехов, 2023.
2. Гуляева Е.С. Роль семьи и школы в решении проблемы агрессивного поведения у детей подросткового возраста // Издательский дом «Среда».
3. Комплексное сопровождение детей с расстройствами аутистического спектра. Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, 22—24 ноября 2017 г., Москва / Под общ. ред. А.В. Хаустова. — М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2017.
- Петрова Т.В. Развитие творческих способностей дошкольников на основе техники «Пескография» или рисование песком Саттарова И.А. Песочная терапия в детском саду // Всероссийская научно-методическая конференция "Педагогическая технология и мастерство учителя". — 2013.

4. Черных М.Д. Роль песочной игротерапии в работе с детьми с ОНР Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс»,