

Представление педагогического опыта педагога-психолога

Сизовой Марии Викторовны

Тема: «Песочная терапия как способ коррекции тревожности и страхов у детей дошкольного возраста»

Сведения об авторе: Сизова Мария Викторовна, педагог - психолог МАДОУ «Детский сад №82 комбинированного вида».

Образование: высшее, МГПИ им. М.Е. Евсевьева по специальности «Олигофренопедагогика» с дополнительной специальностью «Психология», 1999г.;

Профессиональная переподготовка Программа «Профессиональная деятельность педагога - психолога в освоении и реализации ФГОС ДО», в объеме 72 ч., ООО «Издательство «Учитель» г. Волгоград, 2019 г.;

Программа «Организация дополнительного образования в дошкольных образовательных организациях в соответствии с ФГОС», в объеме 72 ч., Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Саранский Дом науки и техники РСНИИОО», 2019г.

Актуальность: Психика дошкольника отличается ранимостью, повышенной восприимчивостью, неспособностью самостоятельно противостоять внешним воздействиям, поэтому у детей дошкольного возраста довольно часто наблюдается повышенная тревожность и возникновение чувства страха.

Страх имеет защитный характер и в его основе лежит инстинкт самосохранения. В разном возрасте детям характерно проявление различных страхов: темноты, неизвестности, страха потерять родителей. В настоящее время в современной психологии известны различные приемы коррекции страхов. Песочная терапия – один из них. Песок - это знакомая среда для общения ребенка с самим собой, это простой, естественный способ рассказать о своих тревогах, переживаниях, это эффективный способ избавления от негативных эмоций, включая страх.

Актуальность исследования определяется необходимостью поиска эффективных методов и направлений коррекции снижения детских страхов и тревожности в период дошкольного детства используя технику песочной терапии.

Ведущая идея опыта:

Чувство страха в дошкольном возрасте не является устойчивой характеристикой личности, и относительно обратимо при правильном к

нему подходе со стороны взрослых. Поэтому ведущей идеей работы является подбор наиболее эффективных коррекционно-развивающих мероприятий направленных на преодоление и снижение страхов дошкольников, используя технику песочной терапии.

Цель: Снижение уровня тревожности и страха в процессе проведения коррекционно-развивающих занятий используя технику песочной терапии.

Гипотеза: Изучение закономерности возникновения страхов у детей дошкольного возраста имеющих повышенный уровень тревожности.

Задачи:

1. Установить закономерность между повышенным уровнем тревожности и возникновением страха у детей дошкольного возраста;
2. Определить ключевые направления коррекционно-развивающей работы по коррекции страхов у детей дошкольного возраста средствами песочной терапии;
3. Экспериментально проверить результативность мероприятий по коррекции детских страхов средствами песочной терапии.

Теоретическая база.

Значительное внимание в период дошкольного детства вопросам детских страхов уделяли в своих работах Л.С. Акопян, Т.А. Арефьева, Л.С. Выготский, В.Г. Колягина, Ю.А. Кочетова, М.В. Щербатая, М.Ю. Чибисова, А.И. Захаров, К. Изард и др.

Вопросами коррекции страхов с помощью песочной терапии занимались Э.Э. Большебратская, Н.Ю. Деюшина, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, М.Джонгова, М.А. Калашникова, О.И. Качурина, и др.

Несмотря на достаточное внимание со стороны как отечественных так и зарубежных ученых, проблема детских страхов, не теряет своей актуальности на протяжении многих лет изучения данного понятия.

Новизна опыта:

Новизна опыта состоит в использовании метода песочной терапии в работе с детьми дошкольного возраста с целью снижения уровня тревожности и как следствие снижения уровня страха.

Используя в своей работе, специально подобранные развивающие игры и упражнения, дидактический материал, можно увидеть, что взаимодействия с песком стабилизируется и улучшается эмоциональное состояние ребёнка, снижается тревожность, страх. Что позволит считать песочную терапию эффективным средством для развития ребенка, снижения уровня тревожности и страха.

Технология опыта:

1. Изучить вопрос коррекции детских страхов, в трудах отечественных и зарубежных авторов;
2. Провести диагностическое исследование, направленное на выявление группы детей имеющих повышенный уровень тревожности и страхов.
3. Обозначить ключевые направления коррекционно-развивающей работы по коррекции тревожности и детских страхов с помощью песочной терапии;
4. Проверить эффективность коррекционно - развивающих занятий с использованием песочной терапии в коррекции детских страхов и тревожности.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа (анализ психолого-педагогической, методической литературы и нормативных документов по проблеме).
2. Диагностический: подбор диагностического материала
 - а. Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен;
 - б. Методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой
3. Практические методы:
игры - упражнения, дидактические игры, различные методы рисования:
 - рисование кулаком,
 - рисование ладонью,
 - рисование щепотью,
 - рисование ребром большого пальца,
 - рисование мизинцами,
 - одновременное использование нескольких пальцев,
 - рисование симметрично двумя руками,
 - отсечение лишнего,
 - насыпание из кулачка,
 - рисование пальцем.
- 3) Математико-статистические позволяющие сделать выводы об эффективности проведенной работы.

Материалы и оборудование для рисования:

- световой стол для рисования,
- кварцевый песок,
- использование кондитерского шприца,
- использование массажного мячика,
- использование ситечка,

- использование трафаретов,
- выдувание рисунка через трубочку для коктейлей,
- использование кисточек, - использование декоративных украшений,
- использование различных природных материалов: ракушки, камушки, пуговицы, фасоль,
- использование мелких игрушек.

Формы работы с песком:

- рассказ,
- беседа,
- пальчиковая гимнастика,
- моделирование ситуации,
- игры (индивидуальные и подгрупповые).

Приемы, используемые на занятиях:

«Пройтись» ладошками, ребром ладони, кулачками, оставляя следы в виде узора. «Поскользнуть» по поверхности песка как змейка, машина. «Пройтись» каждым пальчиком поочередно, правой и левой руки, провести массаж рук с помощью массажных мячиков. В процессе игр и упражнений используется релаксационная и классическая музыка, рекомендованная для детей дошкольного возраста, например: «Звуки природы».

Формы взаимодействия:

- с воспитанниками проводилась:
 - а) диагностическая работа направленная на выделение группы детей с повышенным уровнем тревожности и страха.
 - б) коррекционно-развивающая направленная на снижение уровня тревожности и страха(индивидуальная, групповая);
- с воспитателями проводились консультации по использованию песочного материала в режимных моментах, создание песочного уголка в группе;
- с родителями проводились консультации на темы: «Роль песочной терапии в развитии ребенка», «Песочная терапия как средство снижения уровня тревожности у ребенка», «Песочные игры», «Изготовление песочницы дома».

Этапы реализации проекта.

1 этап. Аналитический.

Срок реализации - август 2020г.

Цель. Изучить литературу по проблеме.

Содержание. Подобрать и проанализировать литературу по проблеме в трудах зарубежных и отечественных ученых, уточнить

представления о роли песочной терапии как факторе, влияющем на снижение уровня тревожности и страха дошкольников.

2 этап. Подготовительный.

Срок реализации – сентябрь 2020 г.

Цель. Планирование деятельности для решения поставленных задач проекта.

Содержание. Подбор диагностических методик, материала и оборудования для работы с песком. Разработка и подбор игр и упражнений для занятий. Создание соответствующей предметно-развивающей среды. Проработка вопросов взаимодействия с родителями воспитанников. Организация сотрудничества со специалистами ДОО.

3 этап. Диагностический.

Срок реализации – октябрь 2020 г.

Цель: Определение группы воспитанников имеющих повышенный уровень тревожности и страха.

Содержание:

Работа проводилась с воспитанниками старших и подготовительных групп. В работе использовались: тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен; методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой.

В диагностическом исследовании приняли участие 18 воспитанников.

Таблица 1.

Первичная диагностика участников исследования

ID	Возраст	Пол	Число страхов	Соответствие норме
01	6	м	8	норма
02	5	м	11	выше нормы
03	6	м	5	норма
04	6	ж	6	норма
05	6	ж	13	выше нормы
06	5	м	9	норма
07	6	м	7	норма
08	5	ж	4	норма
09	5	ж	10	выше нормы
10	5	ж	3	норма
11	6	ж	5	норма
12	6	м	8	норма
13	6	ж	7	норма
14	6	м	12	выше нормы
15	6	м	5	норма
16	7	м	12	выше нормы

17	6	м	11	выше нормы
18	6	м	7	норма

Таблица 2.

Качественный анализ

Подгруппы страхов	Экспериментальная группа
Страх смерти родителей	10 чел.(55,5 %)
Страх наказания	15 чел.(83,3%)
Страх темноты, кошмарных снов	9 чел. (50%)
Страх крови	8 чел.(44,4%)
Страх врачей, боли	12 чел.(66,6%)

Мною было отмечено, что для старшего дошкольного возраста, характерны следующие страхи: страх потери (смерти родителей) , наказания, страх врачей, боли, крови, темноты, сновидений.

Также, было замечено, что у детей в подготовительной группе уровень тревожности возрастает, это связано с периодом подготовки и поступлением в школу, соответственно с изменением своего социального статуса и предстоящей замены основной деятельности с игровой на учебную.

Была замечена закономерность, что у детей имеющих повышенный уровень индекса тревожности , уровень страха повышен.

По результатам диагностического исследования повышенный уровень индекса тревожности и страхов показали 6 воспитанников. Именно эти дети вошли в коррекционную группу, с которой была проведена работа, направленная на снижение уровня тревожности и страха посредством песочной терапии.

4 этап. Практический (коррекционный)

Срок реализации - ноябрь- апрель 2020-2021 г.г.

Цель: Проведение коррекционных занятий направленных на снижение уровня тревожности и страха, используя технику песочной терапии.

Организация коррекционных занятий с песком:

В песочной терапии при работе с дошкольниками выделяют следующие этапы:

- знакомство. Дети знакомятся с самим песком, правилами и особенностями занятий;

- наблюдение. Во время игр с песком ребенок свободно выражает свои эмоции и чувства. Наблюдая за ребенком, мы можем выявить его основные проблемы, т.к. игра является языком детского самовыражения;

- коррекция и развитие. После выявления проблемы проводится коррекционно—развивающее занятие.

К основным формам песочной терапии относятся: рисование на песке и песком, конструирование из песка, составление узоров, создание картин, «своего песочного мира» и др.

Используются следующие методы и приемы песочной терапии:

1. Игровые методы. Доказано, что песок поглощает отрицательную энергию, заполняет нас гармонией и успокаивает.

В игре ребенку проще объяснить свои чувства к другим людям, к окружающему миру и самому себе. Свои желания и чувства он отражает в процессе игры с понравившейся или не понравившейся игрушкой (закопать в песок, убрать, поставить в центр и т.д.). Дети свободно выражают свои эмоциональные переживания, что способствует освобождению от них, и все пережитое не перерастает в психологическую травму. Поэтому детям дошкольного возраста игры в песочнице необходимы для снятия общего напряжения, страхов, негативных эмоций и др.

2. Диагностические методы (групповая и индивидуальная формы). При использовании индивидуальной формы можно диагностировать:

- направленность и уровень агрессии (ауто и гетероагрессия);
- наличие внутренних конфликтов ребенка (песочная страна в стадии разрушения, война в песочнице и др.);

- конфликты с близкими людьми (родителями, братьями, сестрами и др.). В песочной стране можно заметить противостояние героев, которые играют роль действительных членов окружения ребенка;

- анализ расположения игрушек на песке и интерпретация их значения.

3. Психокоррекционное воздействие в случае присутствия у ребенка психоэмоциональных и поведенческих проблем, нарушений невротического характера, страхов и др. Это наличие «чудесных предметов», которые ведут к избавлению от ситуации и счастливому разрешению проблемы);

- способы преодоления трудностей (избегание, покровительство, взаимопомощь и др.);

- уровень развития эмоциональной сферы (рефлексия, анализ чувств);

В процессе песочной терапии можно выделить 3 стадии.

- стадия «хауса», когда ребенок переносит свое эмоциональное состояние на песок, проживает его. Игра носит разрушительный характер, игрушки перемешиваются с песком, сюжет отсутствует. Все действие показывает наличие страха, тревоги. Наступает следующая стадия.

- стадия « борьбы» , когда на песок переносятся все имеющиеся внутренние конфликты. На следующих занятиях замечаем, как постепенно появляется сюжет, изменяется отношение к ситуации, появляется герой помогающий разрешению конфликта.

- наступает стадия «разрешения конфликта». Игры несут мирный характер.

4. В качестве развивающего психопрофилактического средства. Ребенок, чувствуя себя комфортно проявляет творческую активность, развивает воображение, фантазию, принимает самостоятельные решения.

Каждое занятие по песочной терапии состоит из:

- приветствия;
- основной части;
- рефлексии.

В процессе работы с песком дети неосознанно начинают понимать, принимать себя, свои чувства. Песок обладает свойством принимать, заземлять и преобразовывать проявление негативных эмоций.

В дальнейшем такой опыт поможет ребенку эффективно справляться с жизненными конфликтами, преодолевать страхи.

5 этап. Обобщающий.

Срок проведения - май 2021г.

Цель: Обобщение опыта работы по теме, оценка эффективности реализации проекта.

Содержание: Определение изменения уровня тревожности и страха у детей после проведения коррекционно-развивающих занятий. Выступления на семинарах и конференциях.

Результативность опыта.

Цель: качественное определение изменения уровня тревожности и страха у детей после проведения коррекционно-развивающих занятий.

Проект был рассчитан на один год, в проекте принимали участие 18 воспитанников, из которых для коррекционно - развивающей работы по результатам диагностической работы были выбраны 6 детей.

Показателем эффективности коррекционно-развивающей работы можно считать результаты итоговой диагностики которая проводилась с использованием следующих методик: тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен, методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М.А. Панфиловой.

Таблица 3.

Первичная диагностика участников исследования

ID	Возраст	Пол	Число страхов	Соответствие
----	---------	-----	---------------	--------------

				норме
02	5	м	8	норма
05	6	ж	10	выше нормы
09	5	ж	9	норма
14	6	м	8	норма
16	7	м	10	выше нормы
17	6	м	9	норма

Таблица 2.

Качественный анализ

Подгруппы страхов	Экспериментальная группа
Страх смерти родителей	4 чел.(66,5 %)
Страх наказания	3 чел.(50%)
Страх темноты, кошмарных снов	2 чел. (33,3%)
Страх крови	1 чел.(16%)
Страх врачей, боли	3 чел.(50%)

Результаты диагностики проведенной после коррекционно-развивающих занятий показали, что количество страхов и тревожности у детей понизилось. Изменились показатели страхов. Наблюдалась динамика в снижении таких видов страхов как: страх врачей, крови, темноты. Уровень тревожности снизился с высокого до среднего.

А это значит, что основная цель работы достигнута, в дошкольном возрасте страхи детей имеют обратимый характер при проведении определенных коррекционных занятий с использованием техники песочной терапии. Таким образом, песочная терапия представляется одним из эффективных методов коррекции страхов у дошкольников, т.к. в процессе занятий создается максимально комфортная среда, в которой дошкольник чувствует себя защищенно.

Адресные рекомендации по использованию опыта

Данный педагогический опыт представляет интерес для практических педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов, воспитателей и методистов ДОУ. Материалы опыта могут быть использованы при организации образовательной, самостоятельной и совместной деятельности направленной на снижение уровня тревожности и страхов.

Список литературы

1. Вачков И. Тревожность, тревога, страх: различие понятий/И. Вачков //Школьный психолог.- 2004. - № 8. - с. 9.
2. Вологодина Н.Г. Детские страхи днём и ночью / Н.Г. Вологодина.- М.: «Феникс», 2006.- 106с.

3. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – СПб, 2000.
4. Некрасова, Е. Играем с песком, водой и глиной / Е. Некрасова // Дошкольное воспитание. – 2006. – №6. – С. 41 - 43.
5. Прихожан А.М. Причины. Профилактика и преодоление тревожности /А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. 1998. – №2. – с.11-17.
6. Грабенко Т.М. Чудеса на песке: практикум по песочной терапии/Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. - СПб.: Речь, 2010. – 69 с.
7. Захаров А.И. Устранение страхов посредством игры / А.И. Захаров. – СПб:Питер. 2004. –235 с.
8. Калашникова М. А. Песочная терапия на световом столе как метод коррекции детской тревожности (из опыта работы)/М.А. Калашникова// Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – С. 155–157.
9. Колягина В.Г. Психология страхов дошкольников: монография. – М.:Прометей. 2016. – 48 с.