

Методическая разработка
«Песочная терапия и арт-терапия как инструмент коррекции
эмоционально-волевой сферы у детей с ограниченными возможностями
здоровья (ОВЗ) в условиях инклюзивного образования»



Автор: Малышева Алина Денисовна,
педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ №46

г. Иркутск, 2026

Аннотация

Данная методическая разработка представляет собой систематизированное описание опыта работы педагога-психолога по применению методов песочной терапии и арт-терапии в коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ. В разработке представлены теоретическое обоснование выбора данных методов, их преимущества для детей с различными нозологиями, а также практические сценарии индивидуальных и подгрупповых занятий. Материалы направлены на создание доступной образовательной среды, способствующей снижению тревожности, развитию коммуникативных навыков и эмоциональной стабильности у детей с особыми образовательными потребностями.

Пояснительная записка

В современной образовательной политике РФ, регламентируемой Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, особое внимание уделяется созданию доступной среды и обеспечению равных возможностей для получения качественного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья. Дети с ОВЗ (с задержкой психического развития, тяжелыми нарушениями речи, расстройствами аутистического спектра) часто отличаются повышенной тревожностью, эмоциональной нестабильностью, трудностями в коммуникации и низкой саморегуляцией. Традиционные вербальные методы психологической коррекции не всегда эффективны, поскольку у многих детей недостаточно развита речь или снижена мотивация к контакту. Методы песочной и арт-терапии являются невербальными, экологичными и естественными для ребенка, что позволяет создать безопасную среду для самовыражения и коррекции.

Цель: Создание психолого-педагогических условий для коррекции эмоционально-волевой сферы и социализации детей с ОВЗ посредством методов песочной терапии и арт-терапии.

Задачи:

1. Снижение уровня тревожности, агрессивности и психоэмоционального напряжения у детей с ОВЗ.
2. Развитие навыков саморегуляции, умения распознавать и выражать свои эмоции социально приемлемыми способами.
3. Стимуляция тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики.
4. Развитие коммуникативных навыков в процессе совместной игровой и творческой деятельности.
5. Формирование позитивной самооценки и образа «Я».

Категория участников: обучающиеся с ОВЗ (ЗПР, ТНР, РАС, УО) младшего школьного и подросткового возраста (7-12 лет). Занятия могут проводиться индивидуально или в малых подгруппах (2-4 человека).

Форма проведения: Коррекционно-развивающие занятия с элементами тренинга.

Периодичность: 1-2 раза в неделю.

Длительность: Индивидуально – 20-30 минут, подгрупповые – 30-40 минут.

Необходимые материалы и оборудование (доступная среда):

1. **Песочная терапия:** Психологическая песочница (ящик 50х70х8 см с синим дном), кварцевый песок, коллекция миниатюрных фигурок (люди, животные, сказочные персонажи, деревья, дома, транспорт, природные материалы), вода.
2. **Арт-терапия:** Краски (гуашь, акварель), кисти, бумага разного формата, пластилин/глина, природные материалы, материалы для нетрадиционного рисования (поролон, ватные палочки, трубочки для коктейля).
3. **Технические средства:** Магнитофон с записями релаксационной музыки («Волшебные голоса природы»).

Теоретическое обоснование метода

Песочная терапия (sandplay) базируется на идеях юнгианской психологии о том, что в процессе создания песочных композиций ребенок проецирует свой внутренний мир, а взаимодействие с песком запускает механизмы самоисцеления психики. Арт-терапия позволяет обойти «цензуру сознания» и выразить подавленные чувства через творчество. Сочетание этих методов дает синергетический эффект: снятие тактильных зажимов и эмоциональное отреагирование.

Основные принципы работы:

1. **Принцип «комфортной среды»:** Безопасное пространство, отсутствие негативных оценок.

2. **Принцип «безусловного принятия»:** Принятие ребенка таким, какой он есть, его чувств и переживаний.
3. **Принцип «доступности»:** Адаптация инструкций и заданий под психофизические возможности ребенка.
4. **Принцип «от простого к сложному»:** Постепенное усложнение заданий.

Содержание коррекционно-развивающей работы

Программа включает три этапа: диагностический, коррекционный (основной) и аналитический.

I. Диагностический этап (2-3 занятия)

- Наблюдение за ребенком в свободной деятельности.
- Первичная диагностика эмоционального состояния (тест тревожности, проективные методики: «Несуществующее животное», «Дом-Дерево-Человек»).
- Свободная игра в песке (диагностическая) для выявления проблемных зон.

II. Коррекционный этап (основной блок, 12-15 занятий)

Программа построена по тематическому принципу. Каждое занятие имеет структуру:

1. **Ритуал приветствия (2-3 мин):** Создание положительного настроения.
2. **Разминка (5 мин):** Упражнения на развитие тактильных ощущений.
3. **Основная часть (15-20 мин):** Тематическая работа в песочнице или арт-терапевтическая деятельность.
4. **Релаксация (3-5 мин):** Снятие напряжения.
5. **Рефлексия и ритуал прощания (2-3 мин):** Обсуждение, что понравилось.

Примеры занятий (фрагменты)

Занятие 1. Знакомство с песком. «Волшебная страна»

Цель: Снятие тактильных барьеров, снижение тревожности.

Упражнения:

1. «Здравствуй, песок!» – ребенок гладит песок, пересыпает его, зарывает руки.
2. «Необычные следы» – имитация следов животных (идут медведи – кулачками, прыгают зайцы – пальчиками, ползут змеи – волнистые линии).
3. «Найди сюрприз» – психолог прячет в песке небольшие фигурки, ребенок ищет их с закрытыми глазами.

Занятие 2. Мир моих чувств. «Цвет эмоций»

Цель: Развитие эмоционального интеллекта, умения распознавать и выражать чувства.

Метод: Арт-терапия (изотерапия).

Ход: Психолог предлагает вспомнить, какие эмоции бывают. Затем ребенок выбирает краску, соответствующую его настроению, и рисует абстрактную картину на тему «Мое настроение» (можно пальцами, ладошкой, мятой бумагой). Обсуждение получившегося образа. Для детей с высоким уровнем агрессии рекомендуется техника «марания» – рисование в свободной форме, позволяющее выплеснуть негатив.

Занятие 3. Моя семья / Моя защита. «Сказочный мир в песке»

Цель: Гармонизация детско-родительских отношений, проработка страхов.

Ход: Ребенку предлагается построить в песочнице свой мир, где ему было бы безопасно и хорошо, используя фигурки. После постройки психолог задает вопросы: «Кто живет в этом мире?», «Кто защищает?», «Есть ли здесь кто-то, кого боится хозяин мира?». В безопасной игровой форме ребенок проигрывает свои страхи и находит ресурсы.

Занятие 4. Мы вместе. «Совместный коллаж» (подгрупповое занятие)

Цель: Развитие коммуникативных навыков, умения договариваться.

Метод: Арт-терапия (коллажирование).

Ход: Дети делятся на пары. Им выдается большой лист бумаги, журналы, ножницы, клей. Задача – создать общий коллаж на тему «Дружба». Важно наблюдать за тем, как дети распределяют роли, уступают ли друг другу, помогают ли. В конце – презентация работы.

Занятие 5. Снятие напряжения. «Рисование на мокром листе»

Цель: Гармонизация эмоционального состояния, релаксация.

Ход: Лист бумаги смачивается водой с помощью губки. Ребенок набирает краску на кисть и прикасается к мокрому листу – краска красиво растекается. Процесс завораживает и успокаивает даже гиперактивных детей.

III. Аналитический этап

- Повторная диагностика эмоционального состояния.
- Анализ динамики (поведенческие изменения, отзывы родителей и педагогов).
- Рекомендации для родителей и педагогов по взаимодействию с ребенком.

Ожидаемые результаты

1. **Эмоциональная сфера:** Снижение уровня тревожности, агрессивности, импульсивности; стабилизация эмоционального фона.
2. **Коммуникативная сфера:** Повышение потребности в общении, улучшение навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми; умение выражать свои чувства словами.
3. **Поведенческая сфера:** Улучшение саморегуляции, снижение количества конфликтных ситуаций.
4. **Когнитивная сфера:** Развитие мелкой моторики, внимания, воображения.

Заключение

Применение методов песочной терапии и арт-терапии в работе с детьми с ОВЗ позволяет создать ту самую «доступную среду», о которой говорится в концепции инклюзивного образования. Эти методы не требуют от ребенка высокого уровня речевого развития, они естественны и приятны, что снижает сопротивление коррекционному процессу и повышает его эффективность. Данная методическая разработка может быть тиражирована в любом образовательном учреждении, имеющем минимальную материальную базу.

Список использованной литературы

1. Вотинева А.С. Использование технологий арт-терапии при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. – ФГБНУ НЦ ПЗСРЧ, Иркутск, 2025
2. Крапивина Н.И. Песочная терапия в работе с детьми с ОВЗ // Практический опыт, 2025
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по песочной терапии. – СПб.: Речь, 2020
4. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб.: Речь, 2018.
5. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. – СПб.: Речь, 2018
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012