

**Медведева Наталия Юрьевна**

педагог-психолог

БОУ «Калининская общеобразовательная  
школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»

с. Калинино, Чувашская Республика

## **АРТ-ТЕРАПИЯ И ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Аннотация:** в статье рассматривается опыт использования арт-терапии и песочной терапии в коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ. Обосновывается актуальность данных методов для снятия эмоционального напряжения, тревожности и развития эмоциональной сферы. Приводятся примеры упражнений и условия эффективности занятий.

**Ключевые слова:** арт-терапия, песочная терапия, дети с ОВЗ, эмоциональное напряжение, коррекционно-развивающая работа.

В современном образовании особое внимание уделяется психолого-педагогическому сопровождению детей с ограниченными возможностями здоровья. Среди них – обучающиеся с умственной отсталостью, тяжёлыми множественными нарушениями развития, задержкой психического развития, задержкой речевого развития, расстройствами аутистического спектра. Эти дети часто испытывают эмоциональное напряжение, тревожность, страхи, трудности в выражении чувств и коммуникации.

Одним из эффективных средств коррекции эмоциональной сферы является арт-терапия – метод, основанный на использовании творчества. Песочная терапия позволяет ребёнку выразить переживания через тактильное взаимодействие с песком.

*Цель статьи* – обобщить опыт использования арт-терапии и песочной терапии в работе с детьми с ОВЗ.

Арт-терапия включает изотерапию, лепку, цветотерапию, сказкотерапию, музыкотерапию, игротерапию. Основные задачи: снятие эмоционального напряжения, тревожности, страхов; развитие мелкой моторики и сенсорного восприятия; формирование навыков самовыражения и коммуникации; повышение самооценки; развитие воображения.

Песочная терапия включает рисование на песке, игры с песком, сюжетные игры, релаксацию. Её задачи аналогичны задачам арт-терапии и дополняются развитием тактильного восприятия и коррекцией поведенческих нарушений.

В практике педагога-психолога школы-интерната используются упражнения: «Цветные ладошки» (отпечатки ладоней в разных цветах), «Волшебные кляксы» (создание клякс и рассматривание образов), «Дерево эмоций» (коллективное создание дерева с листьями, соответствующими настроению), «Песочные фантазии» (рисование на песке), «Мой мир» (создание композиций с фигурками).

Условия эффективности занятий: сенсорно-обогащённая среда, учёт индивидуальных особенностей, постепенность нагрузки, эмоциональная безопасность, сотрудничество с родителями и специалистами.

Практика показывает, что сочетание арт-терапии и песочной терапии даёт устойчивые положительные результаты: дети становятся спокойнее, увереннее, открытее, улучшается их эмоциональное состояние и коммуникативные навыки.

Таким образом, арт-терапия и песочная терапия являются доступными, безопасными и эффективными средствами коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ. Они позволяют выразить эмоции без слов, снять напряжение, развить моторику, сенсорное восприятие и коммуникативные навыки.

### ***Список литературы***

1. Грабенко, Т. М. Чудеса на песке. Песочная игротерапия / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 1998. – 50 с.

2. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 160 с.
3. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 366 с.
4. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 256 с.