

# Психологическая помощь в онлайн-формате с использованием методов Sand-Art

Автор

• [Никитина Ольга Николаевна](#)



*Можно ли использовать песочную терапию в онлайн-работе? Как психологу удержать внимание детей на занятиях? О чем важно напомнить родителям перед работой? И что делать на консультациях со взрослыми? Об этом и многом другом рассказала психолог-консультант [Ольга Николаевна Никитина](#). Ольга Николаевна работает в гештальт-подходе, она супервизор, член Совета Ассоциации песочной терапии, руководитель секции «Sand-Art», автор и ведущая обучающих семинаров и вебинаров по применению рисования песком в психолого-педагогической практике, преподаватель [Института практической психологии «Иматон»](#).*

*Мастер-класс «Особенности организации оказания психологической помощи в онлайн-формате взрослым и детям с использованием методов Sand-Art» состоялся на [VII Санкт-Петербургском зимнем фестивале практической психологии](#).*

Психологическая помощь — сложная система психологических воздействий, направленных на создание внутренних и внешних условий раскрытия всех потенциалов развития личности и расширения границ взаимодействия с окружающей реальностью. Так определяет это понятие [Сергей Владимирович Крайнюков](#), кандидат психологических наук, преподаватель Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. На мастер-классе мы поговорим о нескольких видах психологической помощи: психологической профилактике, коррекционно-

развивающей работе с детьми, психологическом консультировании взрослых при работе в онлайн-формате с использованием методов Sand-Art...

Чтобы перейти в формат работы онлайн, нужно хорошо понимать, что такое метод Sand-Art, какие технологии есть, какие есть очные упражнения. Когда встал вопрос, как перевести эти технологии в онлайн, то возникли страхи и опасения, как донести все до клиентов, нужно ли всем срочно покупать световые столы?.. Решили придумать импровизированные световые столы. Первые идеи были о том, что можно использовать любой поднос или рамку для фотографий и манку или соль, но как же сделать свет? Коллега из Санкт-Петербурга **Дарья Валентиновна Дудкина** оформила все наши идеи в видео о том, как сделать световой стол в домашних условиях. Дарья записывала видео для родителей своих учеников, которые хотели продолжить занятия в онлайн-формате.

При коррекционно-развивающей работе с детьми важно сказать родителям, что:

- надо выделить ребенку в доме одно место для занятий,
- ребенку должно быть удобно сидеть и смотреть на экран,
- манка сыпучая и будет попадать на поверхность стола и пол,
- малыша не ругаем и не осуждаем, а вместе готовим и убираем рабочее место.

Мы обсуждаем с родителями, может ли ребенок использовать на занятии свои резиновые игрушки или трафареты. Если ничего подходящего дома нет, нужно заранее отправить родителям трафареты, чтобы вырезать их из картона.

При проведении работы с детьми важно помнить, что дошкольники и младшие школьники любят играть, поэтому обязательно в занятие вводится игровой момент. Необходимо подбирать лучшие техники общения и планировать занятия.

Предлагаю такой план занятия.

1. Подготовить материалы.
2. Выбрать тему, сказку.
3. Рассказать родителям их действия и степень участия.
4. Поиграть.

Одна из специалистов из города Вольска **Любовь Шарова**, когда начинала проводить онлайн-занятия, описала свои трудности и трудности ребенка. Она отметила отсутствие технической возможности демонстрации работы на подносе с обеих сторон экрана, при этом работа по образцу и с опорой на рисунок развивает у ребенка внимание, зрительное восприятие, память, усидчивость, самостоятельность. Бывает, дети насыпают много манки на фоторамку и рисунки рассыпаются, они не видят результат, поэтому можно вводить такие упражнения, как работа с закрытыми глазами, и предлагать ребенку рисовать каракули. Есть сложность работать с неусидчивыми и подвижными детьми, трудно удержать их внимание. Что делать? Мы задаем уточняющие вопросы, поощряем словом, шутим, меняем интонацию и громкость голоса. Можно дать ребенку 20–30 секунд походить по комнате, когда надо найти цвет или форму, предложить ему принести и показать этот предмет или игрушку...

Какие сказки можно рисовать? Традиционные, терапевтические. Например, мы используем авторские сказки **Виктории Пешковской**, работая с детьми на развитие эмоционального

интеллекта, в работе со взрослыми и детьми мы используем терапевтические истории **Элизабет Крейри** «Учимся владеть чувствами». Коллеги сами сочиняют сказки и стихи для занятий.

Используем упражнение «Превращения»: при работе на световом столе можно внести изменения в рисунок, нет страха ошибки, потому что можно легко все стереть и создать заново. Превратить одно в другое — это одно из любимых упражнений, которые мы используем на развивающих занятиях с детьми. Это упражнение можно применять в программах на развитие познавательных процессов, на развитие эмоционального интеллекта, на развитие коммуникативных навыков (можно друг другу загадывать загадки или просить продолжить рисунок)...