# Коррекция эмоциональной сферы у людей с РАС и другими ментальными нарушениями с помощью техники «Рисование песком на стекле»

Одним из способов психологического сопровождения и **коррекционного воздействия на человека**с расстройством аутистического спектра *(РАС)* и другими ментальными нарушениями**является рисование песком на стекле.**

Для рисования песком используется специальная световая арт-песочница и особый очень мелкий песок. Этот процесс настолько увлекательный и завораживающий, что уже с первого рисунка возникает ощущение, что ты – настоящий художник и творец.

Песок является наиболее приятным материалом, который привносит в сенсорный опыт новые ощущения. Рисование песком не требует специальной подготовки и подвластно практически каждому. А психологу предоставлен ещё один способ диагностировать чувства, мысли, стремления и актуальное эмоциональное состояние человека c РАС.

Человек с аутизмом живет в мире собственных чувств, внешний мир он воспринимает через призму собственных желаний. Такие люди с большим трудом идут на контакт с окружающими, отвергают предложенную помощь и пытаются сохранить привычные стереотипные формы поведения.

Человека с РАС важно научить **распознавать эмоции других людей, понимать свои эмоции, необходимо обучать способам выражения своих эмоций с помощью вербальных и невербальных средств.**Достичь поставленных целей **помогает техника рисования песком.**

Основным методом работы является совместное рисование, в ходе которого психолог рисует вместе с аутичным человеком, **сопровождая деятельность эмоциональными комментариями.**Продолжать работу можно упражнениями на развитие мелкой моторики и повышение тактильной чувствительности.

Людям с РАС предоставляется возможность **не просто копировать, а творить самим.** В арсенале могут находиться не только собственные руки, но и ватные палочки, мятая бумага и т.д. Иногда эти «инструменты» используются при возникновении ситуации, когда любой новый сенсорный опыт, который идет напрямую, вызывает чувство дискомфорта.

Сопровождаются данные занятия **спокойными музыкальными произведениями классических композиторов или же звуками природы** *(ветер, вода, дождь, животные и т.п.).* Стоит помнить, что люди с РАС легко пресыщаются деятельностью и не могут долго сосредотачиваться на ней.

Задания могут проводиться и **в группе по 2 – 4 человека.** Тогда уже на первый план выходит задача развивать коммуникативные умения и навыки взаимодействия.

Умение договариваться друг с другом, отделяя себе часть «территории и материала», является важной особенностью развития личности человека с РАС. Необходим переход от эгоцентричной позиции к коллективной форме работы.

Таким образом, создавая картины из песка, человек получает удовлетворение, повышается самооценка и уверенность в себе и своих силах.

Рисуя, люди учатся выражать свои чувства, повышается ощущение своей личностной ценности, развивается чувство внутреннего контроля.

Рисование песком хорошо развивает мелкую моторику рук, что особенно полезно как для детей *(стимулируя пальчики, происходит стимуляция мозга)*, а также и для пожилых людей, ведь с возрастом чувствительность рук снижается. **Рисовать песком можно двумя руками, симметрично, что способствует гармоничному развитию двух полушарий головного мозга и полноценному их взаимодействии.**

Когда человек работает с песком в световой песочнице, его движения становятся более размеренными и плавными, синхронизируются с ритмом дыхания. А если рисовать под музыку, то зрительный, слуховой и кинестетический каналы будут работать в унисон, что способствует полноценному восприятию мира, возможности ощутить и познать его по-новому.

Игра с песком – одна из самых интересных и привлекательных игр для людей любого возраста. Ведь этот материал дарит целую гамму ощущений. Это замечательный сенсорный материал, и непревзойденная по своим возможностям игровая среда, а также великолепный материал для творчества, экспериментирования, познания...

***Светлана Георгиевна Сафаргалеева,***  
*психолог социально-реабилитационного отделения*  
*для граждан пожилого возраста и инвалидов*