

Ермишина Юлия Александровна
воспитатель
Филиал № 1 «Садко» МБДОУ детского сада №130 «Росток»
г. Пензы

ИГРЫ С ПЕСКОМ ИЛИ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ



Песочная терапия.

Маленький ребенок, оказавшись на пляже, сразу же начинает увлеченно играть с песком. Да и взрослым нравится сооружать песочные замки. И это неудивительно. По мнению психологов, игры с песком благотворно влияют на нашу психику, избавляют от негативных эмоций, тревог, иногда даже помогают в решении проблем. Дети, которые любят играть в песочнице, строить замки, рисовать песком, вырастают уверенными в себе и чаще достигают успеха. Кроме того, совместные занятия с песком помогают родителям изучить особенности поведения и развития ребенка.

Суть метода.

Песочница является хорошим диагностическим средством, которое помогает эффективно преодолеть самые разные личностные проблемы, снять внутреннее напряжение. Песочная терапия помогает высвободить и понять своё подлинное Я, способствует восстановлению своей психической целостности.

Ребёнок часто не умеет выражать свои тревоги и страхи словами. Сделать это помогает песочная терапия для детей дошкольного возраста. Ребёнок проигрывает волнующую его ситуацию с помощью игрушечных персонажей, создаёт картину собственного мира из песка, тем самым освобождаясь от напряжения.

Играя в песке с различными фигурками, ребёнок имеет возможность изменить некомфортную для него ситуацию или состояние в игровой форме, таким образом, приобретая опыт самостоятельного решения проблем как внутренних, так и внешних. Полученный опыт малыш переносит в реальность. Кроме того, нельзя не отметить уникальные свойства песка, который способен «заземлить» отрицательные эмоции, принося гармонию в состояние человека.

Песочная терапия очень актуальна в современном мире. Мы всё больше отдаляемся от природы, забывая своё естественное начало. Занятия с песком помогают вернуться к первобытным чувствам и ощущениям.

Для чего нужна песочная терапия?

Занятия с песком помогают определить особенности личности ребёнка, понять себя и своё Я, способствуют развитию мышления, фантазии, мелкой моторики пальцев. Они учат детей создавать модели своих фантазий, понимать их и объяснять. Занятия помогают преодолеть трудности в общении, учат выражать свои мысли словами, отвечать за собственные действия и поступки, больше полагаться на себя, способствуют развитию самооценки, избавлению от страхов и последствий психологических травм и обретению веры в себя.

Песочная терапия для детей дошкольного возраста используется не для того, чтобы изменить или переделать ребёнка, она даёт ему возможность быть самим собой. Подобные игры – это символический язык для самовыражения. Манипуляции с игрушками помогают ребёнку выразить отношение к себе и другим людям, к происходящим событиям.

Какие проблемы помогают устранить занятия с песком?

Детская песочная терапия помогает справиться с различными нарушениями поведения, наладить взаимоотношения с другими детьми и взрослыми, избавиться от психосоматических заболеваний, повышенной тревожности, страха, неврозов, пережить трудности, которые связаны с различными семейными и социальными ситуациями.

Песочная терапия в детском саду способствует развитию наглядно-образного мышления, восприятия и памяти, тактильной чувствительности и мелкой моторики рук. В практике песочная терапия с дошкольниками обычно организуется в двух вариантах: работа с неоформленным материалом – песком, водой; построение песочных миров, сюжетная игра (по заданной теме или же спонтанная. На первый взгляд, простые действия – выливание в песочницу воды, перемешивание, вымешивание песочной жижи, переливание из ёмкости в ёмкость, отделение воды от песка и тому подобное – позволяют уменьшить внутреннюю тревогу, преодолеть негативные эмоции и страхи, снять напряжение, тем самым подготовить почву для конструктивного взаимодействия. Сначала взрослый даёт возможность ребёнку потрогать песок, просыпать его между пальцами, почувствовать крупинки, попробовать стряхнуть их с рук. После чего малышу подсказывают, что в песок можно добавить воду. Если ребёнок легко увлекается предложенной игрой, дальше взрослому надо лишь следовать за детской фантазией. Если же ребёнок сомневается, опасается или отказывается от контакта с природными материалами, то объяснение воспитателя должно быть более интересным для малыша и более прозрачным. Нужно подводить ребёнка к идее, давать возможность ему самому догадаться, что делать и как играть с этими материалами. Вряд ли малышу захочется играть по продиктованным вами правилам, он выбирает игру сам – в этом суть методов арт-терапии. Порой, заигравшись, дети в песочницу выливают столько воды, сколько позволяет объем, до самых краев. Руки по локоть и даже выше погружаются в ту самую вязкую смесь, напоминающую грязь, к которой взрослые так категорически запрещают приближаться. Ребёнок получает возможность удовлетворить потребность в экспериментировании и свободной активности. Через несколько занятий малыш сам захочет развивать, менять игру.

Задачи:

Реализация задач песочной терапии носит комплексный характер, проявляющийся в пересечении разных направлений и приёмов обучения и развития:

Игровое: театр на песке — разыгрывание несложных литературных и сказочных сюжетов; сюжетно-ролевая игра, построенная на творческом самовыражении детей;

дидактическая игра, например, с помощью палочки можно нарисовать буквы, написать цифры, пересыпая песок из ёмкости в ёмкость, познакомиться с понятием объёма.

Эмоционально-психологическое: стабилизация эмоционального состояния, нейтрализация нервного напряжения, избавление от страхов и агрессии;

Сенсомоторное: знакомство со свойствами песка посредством экспериментально-исследовательской деятельности с опорой на тактильное, зрительное, слуховое и звуковое восприятие;

развитие пространственного восприятия, изучение признаков предметов опытным путём (цвет, величина, форма); формирование мыслительных операций сравнения, анализа и синтеза;

развитие мелкой моторики посредством пальчиковой гимнастики, совершенствование пространственной координации в процессе моделирования и конструирования игровой площадки;

ФЭМП: формирование начальных математических представлений о форме, множестве предметов, числе, объёме, пространственных и временных понятиях; овладение первичными навыками счёта и измерения.

Речевое развитие: обогащение словарного запаса благодаря игровому общению с взрослыми;

развитие навыков самостоятельного связного рассказа и пересказа в процессе игр с песком;

формирование грамотной диалогической и монологической речи посредством театрализованной игры с фигурками на песке;

совершенствование речевой активности: умение поддерживать беседу, делиться своими впечатлениями и ощущениями.

Художественно-эстетическое: стимулирование раскрытия внутреннего потенциала ребёнка, развития фантазии и творческого мышления посредством: рисования на песке; технического и художественного конструирования из кинетического песка

Противопоказания к использованию метода песочной терапии:

- склонность к лёгочным и аллергическим заболеваниям;
- нарушения кожного покрова (травмы и порезы)

Базовые игры с песком.

Игр для песочной терапии много, для начала можно попробовать самые популярные:

1. **Игра «Угадайка».** В песок зарывают несколько фигурок и предлагают малышу узнать их, не вынимая из песка.

2. **Игра «Весёлые истории».** Буквами алфавита выкладываются на песке несложные слова. Затем нужно их прочитать вместе с ребёнком. После этого малыш закрывает глаза, а буквы прячутся в песок. Задача ребёнка - найти буквы и восстановить слово.

3. **Игра «Мой город».** Малыш должен отобразить на песке свой городок или даже волшебную страну. Необходимо придумать историю, которая отображает происходящее в песочнице. Всем персонажам-участникам можно дать имена.

4. **Игра на релаксацию «Песочный дождик».** Дети представляют, что они находятся в сказочной стране, в которой идёт дождик из песка. Малыши показывают, как медленно или быстро сыплется песок из кулачка на ладонь. Они закрывают глаза, сыплют песок на ладонь или на любой из пальцев, затем рассказывают, куда сыпался песок, и передают свои ощущения. Игра помогает снимать напряжение, расслабляет, повышает внимание.

5. **Игра на развитие тактильной чувствительности и мелкой моторики «Необыкновенные следы».**

«Идут медвежата» - ребёнок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» - кончиками пальцев ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки – расслабленными/ напряжёнными пальцами рук делают поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» - двигает всеми пальцами, имитируя движения насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь руками друг с другом («жучки здороваются»)).

6. Игры на развитие воображения и творческих способностей.

«Забавные ладошки». Дети делают отпечатки ладошек, палочкой дорисовывают изображение.

«Картины на песке». На ровной влажной поверхности палочкой, прутиком рисуют различные изображения животных, людей, зданий и т.п.

7. **«Дорожка из песка».** Нужно показать ребёнку, как набрать в горсть сухой песок и медленно высыпать его, создавая разные формы (дорожку к дому зайчика, лисы, птички и т. Д.).

Групповые игры.

Песочная терапия для детей дошкольного возраста проводится в группах из 4-6 человек. В том случае, если участники агрессивны или гиперактивны, в группе не должно быть более 3 человек. Групповые занятия развивают умение играть в коллективе, общаться с другими детьми, исполнять определённые роли, прислушиваться к себе, своим чувствам и волнениям и выразить свои мысли.

Задачами групповых занятий с песком является совершенствование умений и навыков практического общения с помощью вербальных и невербальных средств, развитие фантазии и образного мышления, умения сконцентрироваться, повышение активности детей.

Игра заключается в следующем. Дети становятся волшебниками, которые должны создать сказочную страну на необитаемой земле. Детям разрешается взять всё, что они считают нужным. Страну создают все вместе или по очереди, не мешая друг другу, до тех пор, пока она не будет построена. При этом необходимо вести наблюдение за поведением детей, за тем, как они контактируют друг с другом. Песочная терапия для детей дошкольного возраста полезна тем, что, играя, дети учатся самостоятельно разрешать конфликты, совместно преодолевать трудности, слушать и слышать других.