**ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ**



|  |  |
| --- | --- |
| ***Как это работает?*** | Мир ребенка уникален и своеобразен. Однако не всегда у дошкольника получается взять главных "жителей" этого мира под свой контроль. Речь, конечно же, идет о чувствах и эмоциях.  Что уж говорить, не каждому взрослому это бывает под силу! Отсюда - стрессы, нервно-психическое и мышечное напряжение, неустойчивое настроение, капризы... Избавиться от этих неприятных моментов полностью и навсегда вряд ли представляется возможным, но их можно довольно удачно проиграть и выразить в песке. Песок поглощает негативную энергию человека, стабилизирует его эмоциональное состояние. В игре с песком ребенок становится хозяином своего мира, лучше ощущает его границы: таким образом усиливается желание экспериментировать, развивается самостоятельность.Работа в психологической песочнице также позволяет развивать познавательную сферу: улучшать показатели восприятия, внимания, мышления, воображения; совершенствовать моторику, речь и коммуникативные навыки.Сегодня игра с песком, или песочная психотерапия, становится все более популярной в психологической, психотерапевтической, педагогической и даже театральной практике. В песочнице становятся явными мечты: здесь можно посмотреть со стороны на непростую жизненную ситуацию и разыграть позитивный сценарий ее разрешения; здесь создается новая реальность, в которой все подвластно создателю, человеку, создающему картины из песка и миниатюрных фигурок. |
| ***Что для этого нужно?*** | Важно отметить, что проведение песочной терапии требует специальных условий. В качестве оборудования обычно используют песочницу размером 50\*80\*10 см, изготовленную из дерева с герметичными швами и окрашенную в голубой цвет изнутри. В образовательных учреждениях целесообразно использовать сертифицированный (прокаленный) песок. Комплект фигурок-миниатюр для проведения сеансов пескотерапии как с ребенком, так и со взрослым, включает: фигуры людей, наземных, водных и летающих животных, различные виды транспорта, жилищ, деревья и другие растения, природные материалы (камни, ракушки, семена и др.), объекты среды обитания человека (заборы, дорожные знаки, мосты, ворота, порталы), монеты, ювелирные изделия, часы и зеркала. |
| ***Как проводить?*** |

**ИГРА-УПРАЖНЕНИЕ «ПЕСОЧНЫЕ ПРЯТКИ» КАК ВАРИАНТ ИГРЫ «МИНА»**

Цель —развитие тактильной чувствительности, зритель­ного восприятия, образного мышления, произвольности.

*Первый вариант.*

Песочная фея: «Игрушки хотят поиграть с тобой в песочные прятки. Выбери понравившиеся тебе игрушки. Ты закроешь гла­за, а они спрячутся в песок. После того как я скажу: "Открываются глаза, начинается игра", ты должен их найти в песке. Ты можешь раздувать песок, раскапывать пальчиками, использовать палочки, кисточки».

Чтобы разнообразить игру, взрослый показывает ребенку иг­рушку— «мину», которую нельзя полностью откапывать. Как только при раскопках ее часть появилась на поверхности песка, ребенок должен остановить свои раскопки и продолжить их в другом месте. Если ребенок забывает правило, то он отрабатыва­ет игровой штраф, поэтому он будет вынужден раскапывать иг­рушки очень осторожно.

*Второй вариант.*

Для игры необходимо иметь ламинированные картинки из раз­ных сказок и нарисованных сказочных персонажей. Их можно изготовить самостоятельно, обернув скотчем яркие картинки из детских книжек. Для игр с малышами используют цветные, с четким изображением картинки, на начальном этапе несложные для восприятия, с изображением одного предмета. Для развития поисковой активности происходит постепенное усложнение изоб­ражений. Так, для старших дошкольников изображение может быть черно-белым, силуэтным.

***ЭТАП ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С ПОГРУЖЕНИЕМ РУК В ПЕСОК***

В свободной игровой деятельности для некоторых детей этот этап будет последним, так они могут испытывать страх перед пол­ным погружением рук в песок. Для других детей этапы игр на поверхности песка и с погружением будут чередоваться, в зави­симости от их желания.

**ИГРА-УПРАЖНЕНИЕ «СЕКРЕТНЫЕ ЗАДАНИЯ КРОТОВ»**

Цель — развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизация интереса.

Предварительно необходимо познакомить ребенка с животны­ми, обитающими под землей.

Песочная фея: «Сегодня наши руки могут превращаться в кро­тов. Вот так — взрослый взмахивает руками, складывает их "уточкой" и показывает ребенку нарисованные на костяшках пальцев глаза, нос и два зуба. Хочешь превратить свои ручки в кротов? Надо помочь моему кроту выполнить важное секретное задание под землей (по желанию ребенка взрослый аккуратно ри­сует нос и глазки на костяшках детских пальцев). Ну что, погру­жаемся в песок? Смотри и делай, как мой крот».

Взрослый погружает одну руку в песок, шевелит ею под пес­ком (обращает внимание ребенка на изменения поверхности пес­ка), а затем осторожно раскапывает каждый палец. Затем то же самое проделывает ребенок. После чего они раскапывают руки друг друга (можно дуть на песок, использовать перышко, палоч­ки, кисточки).

Как вариант игры — все действия осуществлять с закрытыми глазами: искать в песке пальцы друг друга, пожимать их — « кро­ты здороваются ласково или с силой пожимают друг другу лап­ки».

**МЕДИТАЦИЯ НА ПЕСКЕ**

Предварительно взрослый беседует с ребенком о его любимых сказках и героях, о причинах положительного и отрицательного отношения к разным героям.

Песочная фея: «В песке любят прятаться также сказки и ска­зочные герои. Давай сыграем с ними в песочные прятки. Закры­вай глаза и скажи волшебные слова: "Раз, два, три, сказка, при­ходи". (Взрослый закапывает в песок картинку из любой хорошо знакомой ребенку сказки. Для малышей оставляют видимым уго­лок картинки.) Бери кисточку и начинай искать в песке эту сказ­ку. Чтобы сказку не спугнуть, раскапывай ее медленно, осторож­но. Ты очистил от песка часть картинки, как ты думаешь, какая это сказка?» И так далее. Ребенок постепенно открывает картин­ку, на каком-то этапе он в состоянии назвать сказку или сказоч­ного персонажа.

Если ребенок не может догадаться и назвать сказку по элемен­там картинки, можно ввести обучающий этап. Ребенок сам зака­пывает картинку в песок, а взрослый откапывает ее и вслух рас­суждает, анализирует увиденное.

Данная игра имеет несколько вариантов. Во всех вариантах на проводится с использованием медитативной музыки. Цель — релаксация.

1.     Рисование на песке дыханием через трубочку для кок­тейля.

2.     Рисование на очень мокром песке заостренным тонким предметом (методом соскребания).

3.     Создание мандалы на песке с использованием мелких пред­метов (ракушек, фасоли, макарон, бусинок и др.).

4.     Создание мандалы на песке с использованием разноцвет­ного, разнофактурного песка (методом посыпания). Работа осуществляется только с помощью рук.

5.     Создание мандалы на листе бумаги, промазанной клеем, с использованием разноцветного, разнофактурного песка (методом посыпания). Работа осуществляется только с по­мощью рук. После высыхания мандала может долго сохра­няться.

      6.     Пересыпание песка из разных емкостей.

7.     Строительство замков из очень мокрого песка (методом натекания).



**Составитель**

**Педагог-психолог**

**Аникина Елена Михайловна**