

## **Песочные замки.**

### **Ведение.**

Песочница является хорошим диагностическим средством, которое помогает эффективно преодолеть самые разные личностные проблемы, снять внутреннее напряжение. Песочная терапия помогает высвободить и понять свое подлинное Я, способствует восстановлению своей психической целостности. Ребенок часто не умеет выражать свои тревоги и страхи словами. Сделать это помогает песочная терапия для детей дошкольного возраста. Ребенок проигрывает волнующую его ситуацию с помощью игрушечных персонажей, создает картину собственного мира из песка, тем самым освобождаясь от напряжения. Играя в песке с различными фигурками, ребенок 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, привнося гармонию в состояние человека. Методика песочной терапии начала применяться в конце 1920 года психотерапевтами Анной Фрейд, Эриком Эриксоном и другими. В. Юнг разработал технику активного воображения, которая считается теоретическим фундаментом терапии. В 1930 году Маргарет Ловенфельд изобрела технику «Построение мира», которая использовалась для работы с больными детьми и детьми с проблемами психологического характера. После изучения методики «Построения мира» Дорой Кальф была разработана юнгианская «Песочная терапия», которая применялась в работе как с детьми, так и со взрослыми. Здесь используется поднос, наполненный песком, и множество мелких предметов. Программа «Песочная терапия» дополняет другие виды психотерапии. Она очень актуальна в современном мире. Мы все больше отдаляемся от природы, забывая свое естественное начало. Занятия с песком помогают вернуться к первобытным чувствам и ощущениям.

### **Актуальность проблемы.**

**Эмоции играют важную роль в жизни детей: они помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Выражение ребенком своих чувств - важный показатель понимания им своего внутреннего мира, свидетельствующим о психическом состоянии, благополучии, перспективах развития. Умение распознавать и передавать эмоции - сложный процесс, требующий от ребенка дошкольника определенных умений и знаний. К числу наиболее актуальных проблем, решаемых в системе занятий, относятся: - создание благоприятных условий и средств для развития эмоциональной сферы старшего дошкольника; - развитие навыков взаимодействия друг с другом, умения работать в коллективе, помогать друг другу, осознавать себя частью коллектива.**

**Основными задачами являются.**

- 1. Развитие творческих способностей, воображения, речи в процессе обращения к своим чувствам, ощущениям.**
- 2. Воспитание гуманных чувств, стремления к взаимопомощи, сотрудничеству.**
- 3. Снятие эмоционального и мышечного напряжения, снижение тревоги, неуверенности в себе.**

Занятия с песком помогают определить особенности личности ребенка, понять себя и свое 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 ребенка, она дает ему возможность быть самим собой. Подобные игры – это символический язык для самовыражения. Манипуляции с игрушками помогают ребенку выразить отношение к себе и другим людям, к происходящим событиям.

### **Концепция, заложенная в содержание программы.**

В работе с детьми дошкольного возраста приходится сталкиваться с тем, что добиваясь положительных сдвигов в развитии познавательной сферы и речевых функций, не всегда удается уменьшить невротические проявления у детей: повышенную тревожность, беспокойство при социальных контактах, боязливость в новых ситуациях, излишнюю впечатлительность и эмоциональную лабильность, а также негативизм в отношениях с близкими и сверстниками. Эти особенности личности могут существенно ограничить возможности социальной адаптации ребенка как в детском саду и школе, так и во взрослой жизни. Для профилактики нарушений и в целях коррекции застенчивости, тревожности как качества личности ребенка, снижения уровня мышечной зажатости, а также для нахождения контакта с детьми с аутической симптоматикой организовывается специальное общение, способное структурировать эмоциональный мир, создавать условия для разнохарактерных эмоциональных проявлений, самовыражения в деятельности, голосовых реакциях.

### **Основные направления программы.**

Основная идея программы - используя игры с песком и водой, позитивно влиять на эмоциональное самочувствие детей, снизить уровень нервно-психического напряжения, стабилизировать внутреннее состояние, способствовать возникновению положительных эмоций. Современный подход к использованию песочницы в развитии и коррекции эмоционально-волевой и познавательной сфер детей дошкольного возраста направлен на: - понимание и принятие индивидуальных особенностей ребенка в качестве важнейшего компонента процесса обучения и формирования навыков проживания своих эмоций в различных эмоциональных ситуациях; - формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки, развитие коммуникативных навыков, развитие у детей способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, формирование психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе (произвольности), через создание позитивного эмоционального фона; - гибкость и вариативность занятий, методическое модулирование одного и того же материала, позволяет педагогу, трансформируя, видоизменяя, дополняя, повторяя одну и ту же модель, открыть новые возможности творчеству ребенка. - песочница используется как среда для общения человека с самим собой и символами реального мира. Данная система занятий ориентирована на применение широкого комплекса различных средств песочной терапии, способствует самовыражению ребенка и дает возможность ему выразить свои глубокие эмоциональные переживания. Тактильные упражнения создают защитную, комфортную обстановку, переносят в волшебную атмосферу. Такие упражнения часто присутствуют в занятиях:

погладить песок, сыграть на «песочном пианино», сделать следы кулачками. Эти упражнения имеют огромное значение для развития психики детей. Игры с песком стабилизируют эмоциональное состояние, благодаря им развивается связная, образная речь, пополняется словарь эмоций. На занятиях используются игровые образы, различные приспособления для рисования песком, творческие задания, которые вызывают интерес у детей.

### **Стадии игры с песком у детей**

Общие стадии такой игры выделил Джон Аллан в 1986 году:

**1. Хаос.** На этой стадии ребенок отбирает много фигурок, сваливая их в емкость с песком. Фигурки имеют разные размеры, принадлежат к разным категориям, среди них нет растений и животных. Такое поведение малыша говорит о тревогах, страхах и смятении, которые преобладают в его жизни. Эта стадия может продолжаться в течение нескольких занятий.

**2. Борьба.** На этом этапе среди фигурок появляются хорошие и плохие герои, хищные и травоядные животные, земляне и пришельцы и др., что означает противостояние, военные действия, конфликты. Стадия может длиться долго. На этом этапе нельзя торопить малыша, предлагая ввести положительный персонаж. Нужно дать возможность ребенку преодолеть внутренний конфликт самостоятельно, в необходимом ему темпе. О завершении стадии можно судить по заключенным мирным договорам, помилованию противника и сохранению его жизни.

**3. Исход.** Эта стадия означает гармонию и равновесие. На этом этапе все объекты связаны между собой, среди фигурок появляется зелень и плоды, животные расставляются парами.

### **Характеристика используемого оборудования.**

К условиям, необходимым для организации коррекционно-развивающего процесса, необходимо отнести просторное помещение с наличием соответствующего оборудования: - водонепроницаемый деревянный ящик (песочница); - ящик с подсветкой для рисования; - чистый просеянный песок; - цветной песок; - коллекция миниатюрных фигурок для обыгрывания заданий в песочнице; - магнитофон и диски с записями релаксационной музыки и звуков природы.

### **Планируемые результаты.**

Работа по данной программе позволяет достичь следующих результатов: - игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей: снимает стрессовые состояния, снижает уровень нервно-психического напряжения, поднимает общий эмоциональный тонус, способствует возникновению положительных эмоций; - дети, вновь поступившие в дошкольное учреждение, легче и быстрее адаптируются к новым условиям жизни; - песочные игры позволяют получить опыт самостоятельного разрешения конфликтов, совместного преодоления трудностей, дети учатся слушать и слышат другого (формирование эмпатии); - игры с песком и водой позволяют формировать и развивать познавательный интерес, способность к логическому мышлению, формировать элементарные математические представления; - в игре с песком и водой у детей формируются психические процессы: мышление, внимание, память, восприятие, речевые функции; - в песочнице создаются дополнительные возможности развития сенсомоторных функций (особенно тактильной чувствительности); - игровые упражнения с песком успешно используются в диагностических целях; - программа адресована педагогам-психологам дошкольных учреждений.

## **Базовые игры**

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 "Веселые истории".** Буквами алфавита выкладываются на песке несложные слова. Затем нужно их прочитать вместе с ребенком. После этого малыш закрывает глаза, а буквы прячутся в песок. Задача ребенка – 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.

## **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 определенные роли, прислушиваться к себе, своим чувствам и волнениям и выражать 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 все, 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.

## **Противопоказания**

Противопоказано заниматься песочной терапией детям, которые гиперактивны и имеют синдром дефицита внимания, детям-эпилептикам, малышам, у которых обнаружены аллергические реакции на пыль и мелкие частицы, а также легочные и кожные заболевания. Песочная терапия для детей дошкольного возраста под руководством психолога – прекрасный вид занятий, помогающий родителям получить ответы на вопросы, которые касаются внутреннего мира их малыша, позволяющий понять причины конфликтов, страхов и тревог и успешно провести коррекцию таких состояний.