

## Консультация «Песочная терапия»

К. Д. Ушинский писал:

«Самая лучшая игрушка для детей – куча песка! ».

Песочная терапия – это просто кладезь новых знаний для педагогов, работающих с детьми, возможность узнать лучше своих воспитанников, занять их интересной и познавательной игрой в песочнице.

Взаимодействуя с песком, повышаются адаптивные возможности ребенка, он быстрее и менее болезненно адаптируется к детскому саду. И это естественно, ведь дети 1, 5-3 лет особенно нуждаются в песочнице, так как в ней они «проигрывают» свои чувства и эмоции, которые им пока сложно выражать в силу возрастных особенностей. Создавая «песочные страны», ребёнок входит в диалог с окружающим миром, и взрослый получает уникальную возможность увидеть мир глазами ребёнка и научиться взаимодействовать с этим миром. Все это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации.

Необходимым условием повышения адаптационных возможностей детей является использование метода песочной терапии.

Терапия (синоним лечение) — это процесс, желаемой (но не всегда достигаемой) целью которого является облегчение, снятие или устранение симптомов и проявлений того или иного заболевания, патологического состояния или иного нарушения жизнедеятельности, нормализация нарушенных процессов жизнедеятельности и выздоровление, восстановление здоровья. Терапия используется в разных интерпретациях в области медицины, психологии, психиатрии и других сферах связанных с нормализацией жизненных и социальных процессов.

Песочная терапия — один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Автор метода песочной терапии, швейцарский аналитик Дора Кальфф, считает что «картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная Заходите к нам, у нас много интересного материала для воспитания, обучения и развития детей!

Проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым».

Игры с песком – одна из форм естественной активности ребёнка. Именно поэтому можно использовать песочницу, проводя коррекционные, развивающие и обучающие занятия. Строя картины из песка, придумывая различные истории, в наиболее органичной для ребёнка форме передаются знания и жизненный опыт, познаются законы окружающего мира.

Взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние ребенка, улучшает самочувствие взрослых и детей. Всё это делает песочную терапию прекрасным средством для развития и саморазвития ребенка. Через игру в песок у ребенка рождается или усиливается чувство доверия, принятия и успешности, а также решаются следующие задачи:

1. В песочнице быстрее устанавливаются доверительные отношения между воспитателем и ребенком. Для ребенка роль педагога становится понятной, предсказуемой и значимой, что укрепляет его базисное доверие к миру.

2. В играх с песком происходит спонтанное снижение высокого уровня психического напряжения как ребенка, так и педагога, тоже испытывающего в этот период нервные перегрузки. Это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации, укреплению адаптивных возможностей.

3. В песочнице, взаимодействуя с взрослым и сверстниками, ребенок более осмысленно и быстро осваивает нормы и правила поведения и общения в группе.

4. В песочных играх с миниатюрными фигурками ребенок с помощью взрослого проигрывает психотравмирующую ситуацию расставания с родителями, встречу с неизвестным, осваивает позитивные способы поведения.

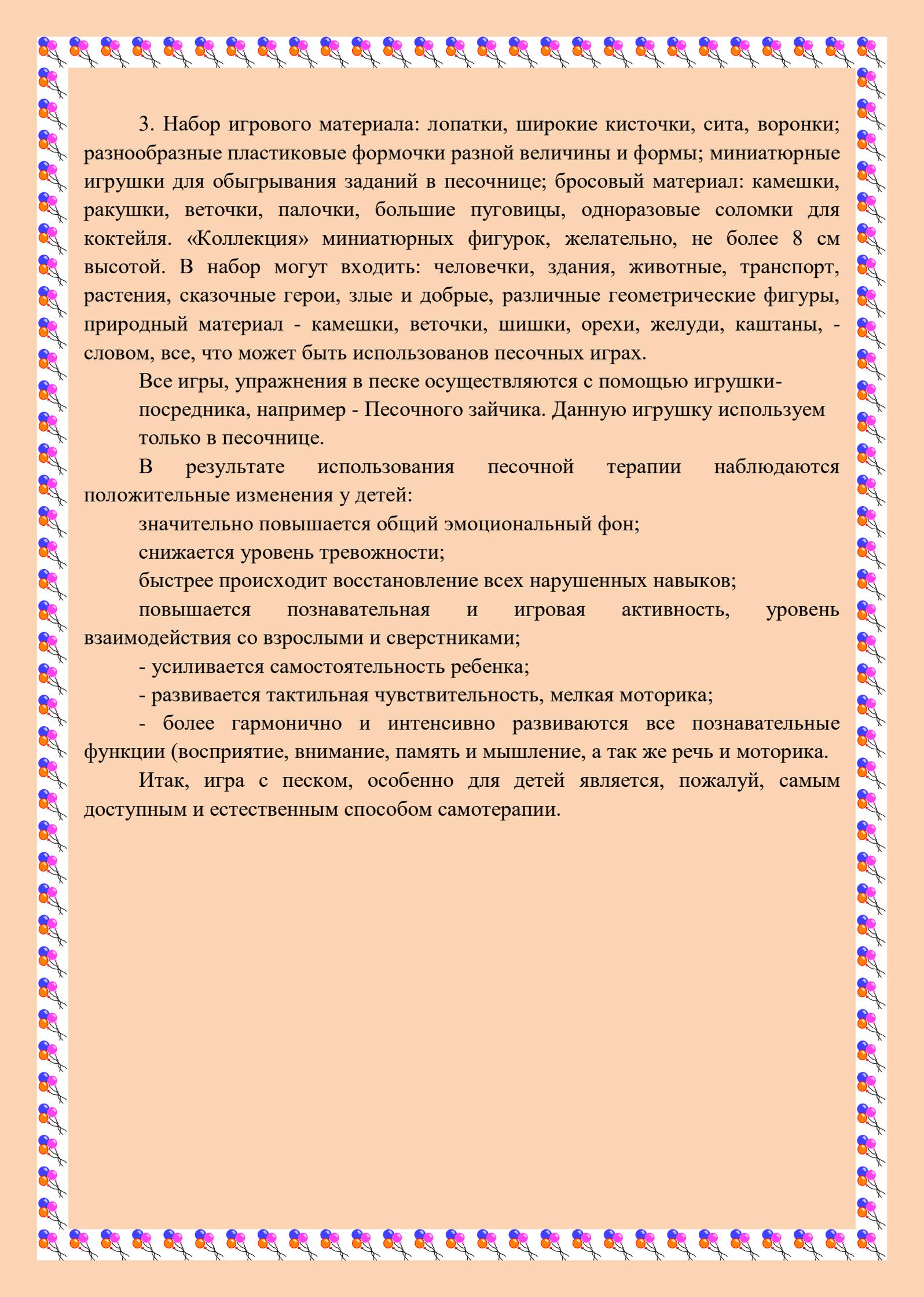
5. Взрослый становится для ребенка проводником в освоении умений, навыков и знаний об окружающем мире и самом себе в этом мире.

Чтобы вместе с детьми отправиться в увлекательное путешествие в волшебную Песочную страну, необходима песочница. Это может быть либо стационарная песочница на игровой площадке, либо специально организованная «минипесочница».

Оборудование «мини-песочницы»:

1. Водонепроницаемый деревянный ящик или пластиковый таз, дно и борта которых должны быть голубого/синего цвета (дно символизирует воду, а борта — небо).

2. Чистый просеянный песок, создающий в песочнице линию горизонта.



3. Набор игрового материала: лопатки, широкие кисточки, сита, воронки; разнообразные пластиковые формочки разной величины и формы; миниатюрные игрушки для обыгрывания заданий в песочнице; бросовый материал: камешки, ракушки, веточки, палочки, большие пуговицы, одноразовые соломки для коктейля. «Коллекция» миниатюрных фигурок, желательно, не более 8 см высотой. В набор могут входить: человечки, здания, животные, транспорт, растения, сказочные герои, злые и добрые, различные геометрические фигуры, природный материал - камешки, веточки, шишки, орехи, желуди, каштаны, - словом, все, что может быть использовано в песочных играх.

Все игры, упражнения в песке осуществляются с помощью игрушки-посредника, например - Песочного зайчика. Данную игрушку используем только в песочнице.

В результате использования песочной терапии наблюдаются положительные изменения у детей:

значительно повышается общий эмоциональный фон;

снижается уровень тревожности;

быстрее происходит восстановление всех нарушенных навыков;

повышается познавательная и игровая активность, уровень взаимодействия со взрослыми и сверстниками;

- усиливается самостоятельность ребенка;

- развивается тактильная чувствительность, мелкая моторика;

- более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память и мышление, а так же речь и моторика).

Итак, игра с песком, особенно для детей является, пожалуй, самым доступным и естественным способом самотерапии.