



**Использование песочной терапии с
детьми для развития
эмоциональной сферы
Педагог-психолог Жусупова Д.С.**

Песочница - это небольшая модель окружающего мира, место, где во внешнем мире могут разыгаться внутренние баталии и конфликты маленького человека. А выразив их вовне и посмотрев на свой внутренний мир со стороны, ребенок, играючи, находит решения для вполне реальных жизненных задач. Происходит это за счет того, что на каждом занятии малыш неоднократно создает свой мир из песка - разрушает его - создает новый - снова и снова. Благодаря чему уходит страх ошибок, неуверенность в своих силах, сомнения - это и дает ребенку осознание того, что все может пройти, закончиться, и на месте старого начнется новое, а значит и бояться этой большой и пока такой незнакомой жизни не стоит.



Песочная терапия -

возможность самовыражения, это интересно и доступно для детей. Песок, вода и несколько маленьких фигурок людей, животных или предметов способны помочь человеку раскрыться, выразить свои чувства и эмоции, которые порой так трудно передать с помощью слов. Кроме того, песочная терапия способна помочь нам разобраться в себе, справиться с комплексами. При этом терапевтические сеансы дают ощущение защищенности и полной свободы.



С помощью песочной терапии психологу удастся решить следующий спектр проблем:

- различными формами нарушений поведения,
- сложностями во взаимоотношениях со сверстниками
- повышенной тревожностью, страхами,
- сложностями, связанными с изменениями в семейной ситуации
- заниженной самооценкой.

Игра с песком в одних случаях, выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия (как, например, при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений), а в других случаях, в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развивать его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т.д. Песочницу используют и в качестве психопрофилактического, развивающего средства, в процессе игры с песком развивается и речь



Таким образом, практика использования песочной терапии показывает благотворное ее влияние на развитие детей с повышенной тревожностью. Творческое отношение к себе, к своей жизни способствует развитию ребенка, открывает то, что было закрыто, раскрепощает его, освобождает энергию, закованную комплексами, закрепляет уверенность в себе, направляет ребенка на его собственный путь с использованием его собственных сил. Почувствовав пульс своего сердца, ребенок приобретает самый верный ориентир и компас для своей жизни.











Упражнение «Здравствуй, песочек!»

Цель – снижение психофизического напряжения Педагог от имени феи просит «нежно», а потом сильно поздороваться с песочком», то есть различными способами дотронуться до песка:

Игра «Кто к нам приедет?»

Цель: развитие зрительного и тактильного восприятия.
Ребенок отворачивается, взрослый изготавливает с помощью формочки барельефные гравюшные отпечатки, затем ребенок отпечатает формочку, которую использовал взрослый. Потом они обмениваются формочками, предварительно осязываются и называют детали, формочки предварительно осязываются и описываются, обобщается их контур. Усиление задания – изготавливаются формочки без предварительного их осязывания игра с новыми формочками без предварительного их осязывания.

Упражнение «Мы едем в гости...»

Цель: развитие пространственных представлений, ориентировка на плоскости листа, для каждой конструкции извещательно упражняется, идет только черепашка, насекомых злого и прекрасного мира – жив.

Взрослый в игровой форме знакомит ребенка с пространственными представлениями (как закрывает шапку) лесу – нежно, ладонь – ладонь, над ладонью – ладонью, вперед, ушко. Ребенок по словесной инструкции выполняет ладонь ладонью, вперед, прыгает, покатить по песку, изобразить различные позы.

Песочная фея: Мы идем в гости к зайчику. Где живет зайка? (Зайка живет в лесу, потому что это лесное животное.) В каком углу песочницы растет лес? (Маленькие и отходят в верху песочницы.) Кто живет рядом с зайчиком? (Пересыпаются и отходят в песочницу фигурки или картинки диких животных.) С кем дружит зайчик? Кто былся зайчик? Чем нас зайка утешит? Что мы повесили зайчику?

Упражнение «Узоры на песке»

Цель: закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.
1. Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры (в соответствии с возрастными нормами освоения), простые/сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки), продвигать узор взрослому.
Вариант: взрослый рисует на доске, дает устную инструкцию рисовать на песке определенный узор.
2. Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например: шишек, желтой, пуговицы, и т.р.
Песочная фея: «Сегодня мы с тобой будем рисовать наш песочный дом. Посмотри, какие узоры на песке можно нарисовать, нарисуй, как я. Придумай свой узор, рисунок.»

Упражнение «Здравствуй, песочек!»

Цель – снижение психофизического напряжения Педагог от имени феи просит «нежно», а потом сильно поздороваться с песочком», то есть различными способами дотронуться до песка:
Ребенок дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно; Ребенок легко /с напряжением сжимает кулачки с песком; затем медленно высыпает его в песочницу; Ребенок дотрагивается до песка всей ладошкой – внутренней, затем тыльной стороной; Ребенок переносит песок между пальцами, ладонями; Песочек в ответ тоже хочет поздороваться – посыпать на ваши пальчики «лесенкой дождя»; В последнем случае можно ввести сортирный момент- спрятать в песке маленькую плоскую игрушку «с тобой захотел поздороваться один из обитателей песка.» По возможности дети описывают свои ощущения, тепло- холодно, приятно – неприятно, колочко, шершавое, мягкое и т.д.

Упражнение «Узоры на песке»

Цель: развитие зрительного восприятия, умение классифицировать изображения. Описание упражнения см. выше – как и в случае выше. Для игры на развитие памяти предлагается более сложная игра, которая по мере освоения игры на классификацию. Например, на какой-то дорожке могут быть следы, по которым ребенок должен пройти, а по некоторым другим линиям – ребенок выбирает какую дорожку или дорожки и следы на рисунке дорожки. Восстановить можно только один или несколько шагов вперед «Вот, куда, куда и вы отправляетесь».

Наблюдение за жестом правой руки и ладонью ребенка при выполнении игры.

Игра: тепло, шершаво, колочко, шершаво, мягкое.

Прочитай стихик и зарисуй на листе песочный пейзаж. Затем попробуй выложить рисунок изобразить своего же пейзажа.

«Кто к нам приедет?»

Игра: тепло, шершаво, колочко, шершаво, мягкое. Игра: тепло, шершаво, колочко, шершаво, мягкое. Игра: тепло, шершаво, колочко, шершаво, мягкое.

Следы на песке

Кто оставил на песочке Эти разные следочки? Может, это был зайчишка? Может, котик пробежал? Ну а, может, воробышка С мышкой погулять?

Предложите малышу оставить на песке отпечаток своей ладошки. Желательно, чтобы песок был влажным, ровным. Возьмите разные предметы (например, формочки, игрушки, баночки) и прижмите их к песку, делая «отпечатки». Посмотрите, что у вас получилось. Также можно пальочкой обвести ладошку (формочку, игрушку) по контуру. Сначала сделайте это сами, потом возьмите ручку малыша в свою руку и обведите ладошку или предмет вместе. Этот контур можно дорисовать, превратив в забавную фигурку, выложить камешками или воткнуть по контуру палочки.

Общим слово назови и запомни

Цель: развитие памяти, внимания, умение классифицировать по заданному признаку.
Стимульный материал: песочница, миниатюрные фигурки
Ход проведения: ребенку дается задание построить в песочнице сказочный лес и заселить его дикими животными. Он выбирает из картину. Взрослый предлагает ребенку запомнить все животных, которых он расположил в лесу. Ребенок отворачивается, а взрослый в это время убирает одно животное. Ребенок повернувшись, говорит, кого не стало. Игра усложняется, если предлагать песочницу в дивный фруктовый сад, поле с цветами, огород с овощами, квартиру с мебелью. В конце игры дети сочиняют сказочную историю.

Карточка игр с песком

