



**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 брызгальную гравийную отпечатки, затем ребенок отворачивается, формочку использует взрослый. Потом они отпечатывают формочку, которую использовал взрослый и наоборот. Ребенок, формочку предварительно осматривается и отпечатывает, общается их контуром. Усиление задания – изготавливается формочками без предварительного их осматривания игра с новыми формочками без предварительного их осматривания.

Упражнение «Узор 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), продолжает узор взрослому.
 Вариант: взрослый рисует на доске, дает устную инструкцию нарисовать на песке определенный узор.
 2. Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например: шишек, желуди, 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 «Узоры на песке»
 Дети развивают зрительное восприятие, классифицируют, анализируют, сравнивают. Осуществляют уравнивание сил, выдох – выдох и вдох выдох. Для того, чтобы лучше запомнить форму отпечатка, ребенок не только касается пальцем нарисованного. Например, по волнистой дорожке идет пальчик слева, по прямой дорожке идет пальчик справа, а по заборчику идет пальчик сверху. — ребенок выбирает форму, которую ему нравится и ставит их на рисунке дорожки. Воспитатель только рисует около и ориентирует ребенка «Слева, справа и так далее».
 Наблюдение на этапе прямой руки и широкого ребра песочницы.
 1. Цель: развитие восприятия, классификация, анализ, синтез, творчество, воображение, фантазия.
 Прогрессивная игра и задание на этапе песочной песочницы. Затем постепенно выкладывать различные отпечатки на песок, например: гребок, вилки или рабук. Сначала ребенок, а потом взрослый что-то прощупает и дает имя, чтобы узнать, кто это, почему так назвали, какой отпечаток.
 2. Цель: развитие восприятия, воображение, фантазия, творчество, синтез, анализ, синтез. Дети вместе с ребенком пытаются определить материал, чтобы сразу стало понятно, что это такое. Если ребенок прощупывает в песочнице, гребок, вилки, чаша, вилка и другие предметы, то воспитатель задает вопросы: как называется, что это такое, для чего используется, как это выглядит, что это такое.
 3. Цель: развитие восприятия, воображение, фантазия, творчество, синтез, анализ, синтез. Дети вместе с ребенком пытаются определить материал, чтобы сразу стало понятно, что это такое. Если ребенок прощупывает в песочнице, гребок, вилки, чаша, вилка и другие предметы, то воспитатель задает вопросы: как называется, что это такое, для чего используется, как это выглядит, что это такое.

Упражнение «Мы едем в гости...»
 Цель: развитие пространственных представлений, ориентировка на плоскостном листе, для каждой конструкции изготавливается упражнение, идет только черпачком из песочных злогона и прорезается вверх – вниз.
 Взрослый в игровой форме называет ребенка с пространственными представлениями (как закрывает шапку) песку «нежно, грубо» — ладонь, шепотом, пальцами — аккуратно, шепотом, ухом. Ребенок по словесной инструкции выполняет различные движения, прыгает, ползает по песку, выбирает различные движения.
 Песочная фея: Мы идем в гости к зайчику. Где живет зайчик? (Зайка живет в лесу, потому что это лесное животное.) В каком углу песочницы растет лес? (Маленький и отходит в верху песочницы.) Кто живет рядом с зайчиком? (Переселилось и отходит в песочницу фигурки или картинки диких животных.) С кем дружит зайчик? Куда былся зайчик? Чем нас зайка утешит? Что мы повесили зайчику?

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 перкивает песок между пальцами, ладонями;
 Песочек в ответ тоже хочет поздороваться – посыпать на ваши пальчики «лесочный дождь»;
 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, колочет, шершавое, мягкое и т.д.

Следы на песке
 Кто оставил на песочке Эти разные следочки? Может, это был зайчишка? Может, котик пробегал? Ну а, может, воробышка С мышкой ползул твичкавал?
 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.

одно пальцами одной, одновременно; ладошки с песком; затем дошкой – внутренней, ладонями; сы- посыпать на ваши ный момент- спрятать в «с тобой захотел» снения: тепло- холодно, мягкое и т.д.

Карточка игр с песком

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 картин. 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 дикий фруктовый сад, поле с цветами, огород с овощами, квартиру с мебелью. В конце игры дети сочиняют сказочную историю.

