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 разыграться 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 удается 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.

Құм терапиясына ойыншықтар

Құм терапиясына ойыншықтар

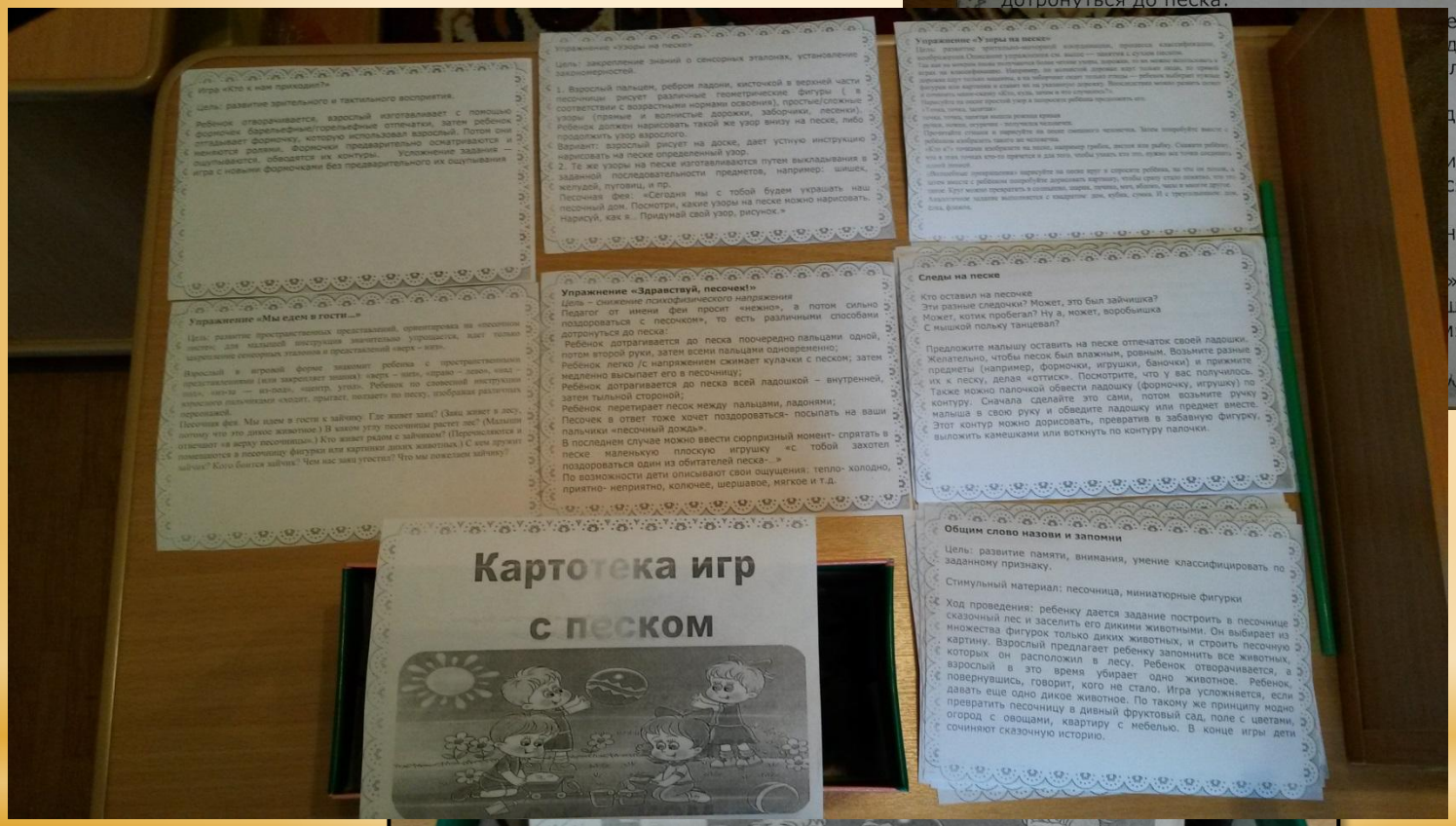
Құм терапиясына ойыншықтар

Құм терапиясына ойыншықтар

Құм терапиясына ойыншықтар

Құм терапиясына ойыншықтар

Құм терапиясына ойыншықтар



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:

- Ребёнок дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;
- Ребёнок легко (с напряжением сжимает кулачки с песком; затем медленно высыпает его в песочницу;
- Ребёнок дотрагивается до песка всей ладошкой – внутренней, затем тыльной стороной;
- Ребёнок перетирает песок между пальцами, ладонями;
- Песочек в ответ тоже хочет поздороваться- посыпать на ваши пальчики «песочный дождь».

В последнем случае можно ввести сюрпризный 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, колючее, шершавое, мягкое и т.д.

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:

- Ребёнок дотрагивается до песка поочередно пальцами одной,
потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;
- Ребёнок легко (с напряжением сжимает кулачки с песком; затем
медленно высыпает его в песочницу;
- Ребёнок дотрагивается до песка всей ладошкой – внутренней,
затем тыльной стороной;
- Ребёнок перетирает песок между пальцами, ладонями;
- Песочек в ответ тоже хочет поздороваться- посыпать на ваши
пальчики «песочный дождь».

В последнем случае можно ввести сюрпризный 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, колючее, шершавое, мягкое и т.д.