

# *Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы*



## ЗАДАЧИ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Задачи песочной терапии согласуются с внутренним стремлением ребенка к самоактуализации. Они ориентированы на то, чтобы помочь маленькому ребенку:

- развить более позитивную Я-концепцию;
- стать более ответственным в своих действиях и поступках;
- выработать большую способность к самопринятию;
- в большей степени полагаться на самого себя;
- овладеть чувством контроля;
- развить сензитивность к процессу преодоления трудностей;
- развить самооценку и обрести веру в самого себя.

### Цель такой терапии

— не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребенку быть самим собой.

# Одной из актуальных проблем является изучение эмоциональной сферы детей дошкольного возраста

**«Самая лучшая игрушка для детей – куча песка», -  
писал К.Д. Ушинский**

## **Зачем детям рисовать песком**

Рисование песком еще называют песочной терапией. Более 30 лет назад психологи в США обратили внимание на тот факт, что арт-занятия (уроки живописи) с песком оказывали позитивный эффект в лечении людей, которые переживали психологические травмы или находились в депрессивном состоянии. Сейчас во многих детских центрах развития и семейных клубах организуют группы для занятий с песком, чтобы не просто учить детей и взрослых рисованию, но и поднимать настроение.

Обыкновенный песок – это нечто волшебное. Уверена, что вы с этим согласитесь! Трудно найти человека, которому слово «песок» тотчас не навеяло бы живые воспоминания из детства. Используя лоток с песком, вы с можете вместе с детьми осуществлять практически любые свои идеи, а также совершать увлекательные путешествия, постоянно узнавая что-то новое.

Ребенок включается в игру с песком всем своим существом – эмоционально, психически, физически. При этом создаются благоприятные условия для проявления у детей концентрации внимания, любознательности, увлеченности, а также для релаксации.

Лоток для песка сделан прямоугольным не случайно: подобная форма воздействует на наше сознание совершенно иначе, чем квадрат или круг. Если квадрат или круг вызывают умиротворение и сосредоточенность, то прямоугольник более динамичен.

**В детском саду лоток с песком должен постоянно находиться в специально отведенном для него месте.**

#### **Некоторые рекомендации:**

- желательно, чтобы дети работали стоя – так у них будет больше свободы движений.
- не надо помещать лоток в углу комнаты.
- лоток с песком нужно устанавливать на большом и прочном столе, высота которого должна обеспечивать комфортные условия для работы детей.
- все принадлежности стоит размещать в маленьких корзиночках на уровне глаз ребенка.
- песок время от времени следует очищать. Полезно, чтобы дети делали это самостоятельно, просеивая песок через самое мелкое сито.
- перед началом работы с песком дети должны мыть руки. Таковы гигиенические нормы.
- после занятий лоток рекомендуется закрывать крышкой.

Игры с песком начинаются с развития **тактильной чувствительности и мелкой моторики рук**, которые напрямую связаны с мыслительными операциями, с их помощью познается мир. Тактильные ощущения мы получаем через кожу: «горячее — холодное», «сухое — мокрое», «твердое — мягкое», «гладкое — шершавое».

- **Во-первых**, взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние.
- **Во-вторых**, наряду с развитием кинестетической чувствительности и мелкой моторики, дети прислушиваются к себе и проговаривают свои ощущения. А это способствует развитию речи, обогащению словаря, развитию произвольного внимания и памяти.

У ребенка развивается интерес исследователя. Ведь занятие, как правило, окружено тайной.

Ощущение песка в руках расслабляет. Во время занятия нервные импульсы передаются от кожи в головной мозг, и малыш «подзаряжается», как батарейка, хорошей энергией.

Творчество с песком позволяет снять волнения и фобии. Уходят эмоциональные «зажимы», и организм возрождается.

Специалисты говорят, что методика рисования песком даже эффективнее, чем пальчиковая гимнастика. Почему так? Потому что задачи с песком больше напрягают и мозг, и мышцы.

Играя в лотке с песком, дети совершенствуют свои навыки, получают удовольствие от экспериментирования, у них расслабляется мускулатура.

## **Развитие социальных навыков**

Лоток с песком открывает перспективы для увлекательной и творческой работы детей как в небольших группах, с партнером, так и в одиночку.

С помощью лотка с песком дети активно проявляют свои творческие способности, восприимчивость и всячески показывают окружающим свою радость от работы.

## **Развитие восприятия**

Тактильное восприятие развивается в процессе совершения последовательных движений различными частями тела.

Регулярные занятия в лотке с песком способствуют повышению внимательности и сосредоточенности.

Агрессивность и гиперреактивность поддаются коррекции при помощи игр в лотке с песком, поскольку такие игры и упражнения действуют на детей успокаивающе.



## Способы рисования песком:

1. Первым делом надо предложить детям воплотить в песке свои идеи теми способами, которые им больше нравятся. И только после того, можно давать конкретные задания;
2. Песок можно разравнивать как ладонями, так и пальцами;
3. Руки могут работать и как бульдозер, разгребая песок вокруг;
4. Пальцами можно проделывать отверстия в песке или рисовать на нем;
5. Дети очень хорошо расслабляются, пропуская песок между пальцами;
6. Поначалу дети могут использовать указательный палец, так удобнее и привычнее;
7. Для изображения солнышка можно предложить использовать кулачок;
8. Для изображения волны в рисунке можно использовать кисть руки;
9. На последующих занятиях можно осваивать новый способ рисования песком, путём отсечения лишнего.

Все занятия проводятся в форме сказки и игры. Через сказку и игру ребенок легче открывает для себя мир чувств, учится гармоничному общению с взрослыми и сверстниками, понимают себя.

Перед началом занятия предлагаю детям познакомиться, поздороваться с песком.

### **Упражнение «Здравствуй, песок!»**

Дети держат песок в ладошках и пересыпают его из одной руки в другую.

Легко с напряжением сжимают кулачки с песком, затем медленно высыпают его в песочницу;

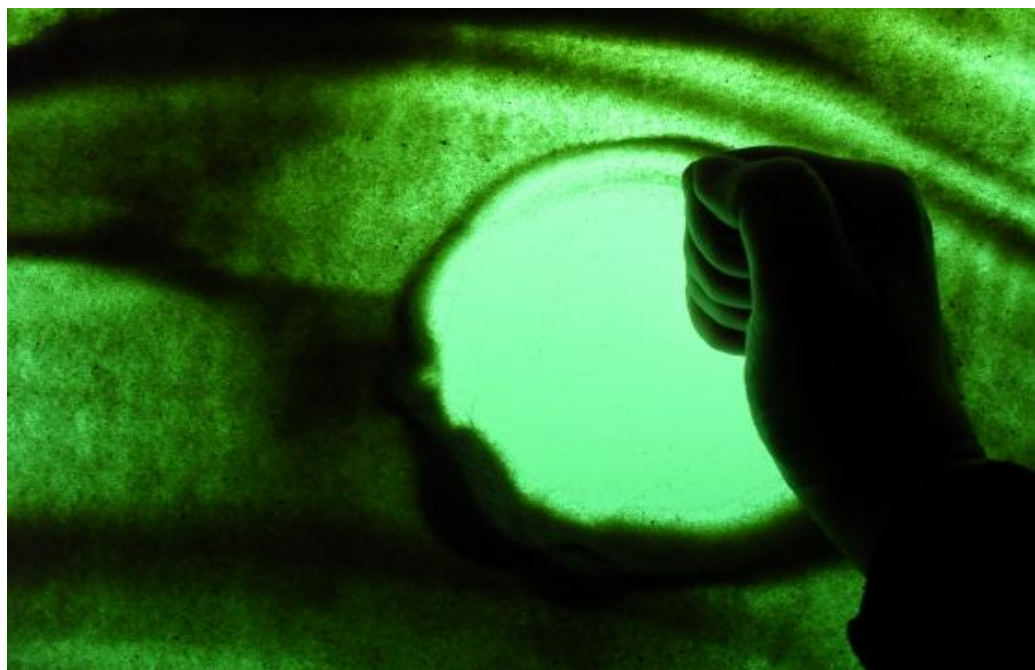
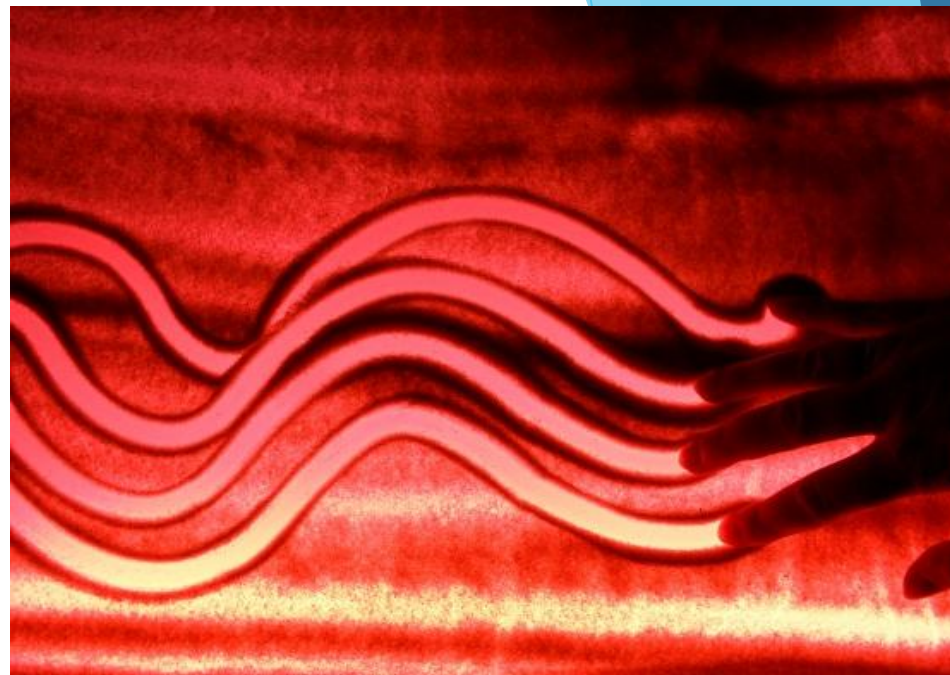
Дотрагиваются до песка всей ладошкой — внутренней, затем тыльной стороной.





Если прижать правую ладонь к столу, а потом медленно растянуть песок, получаются волны.

Если собрать руку в кулак и сделать несколько круговых движений, а потом с помощью большого пальца вытянуть лучики, то получится солнце.



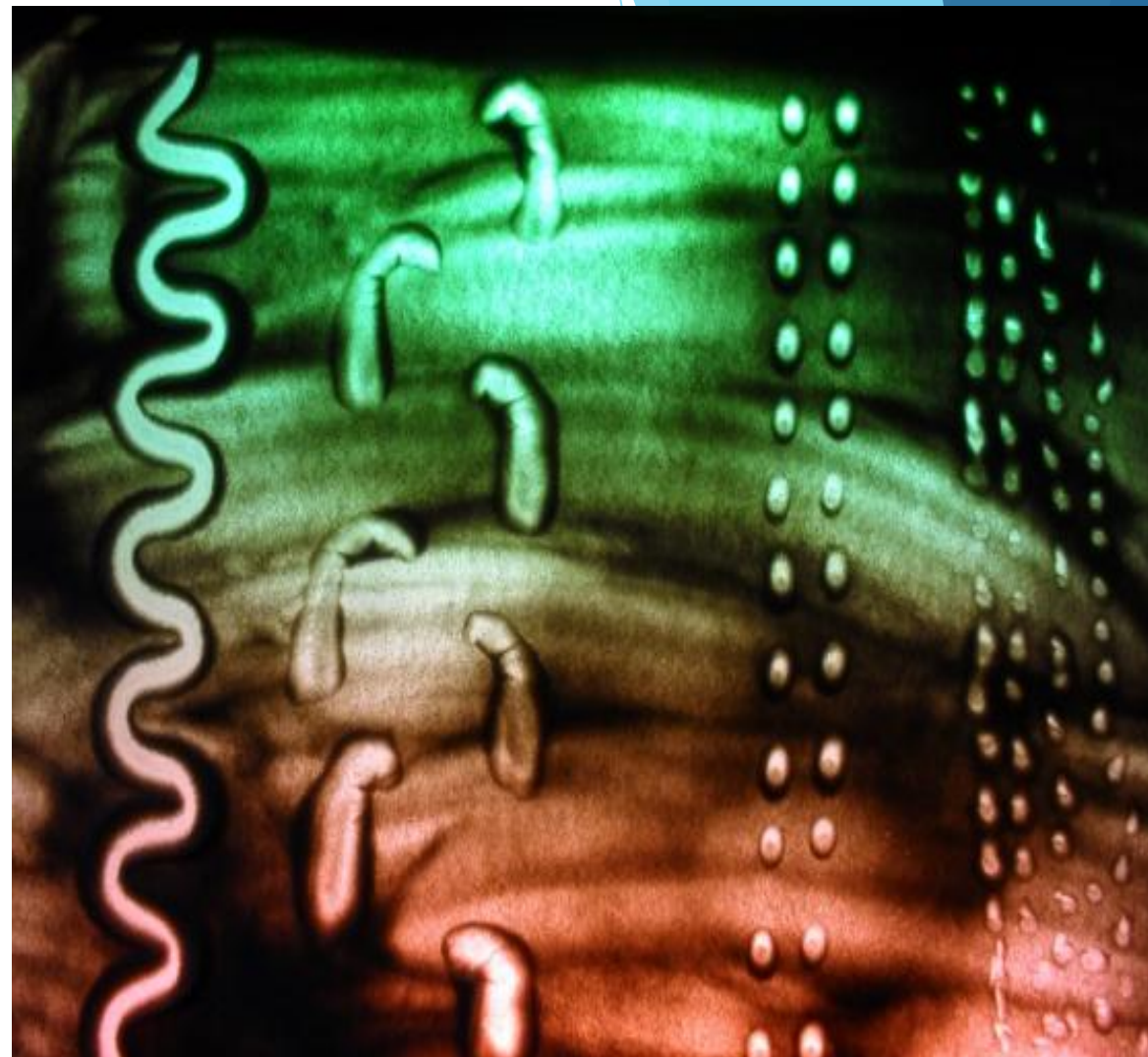
## Упражнение «Необыкновенные следы»

«Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых.

«Ползут змейки» — ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).





**Выровняйте равномерно по всей поверхности песок. Начните с несложных заданий. Например, попросите ребенка нарисовать горизонтальную и вертикальные линии.**



**Затем линии по диагонали:**

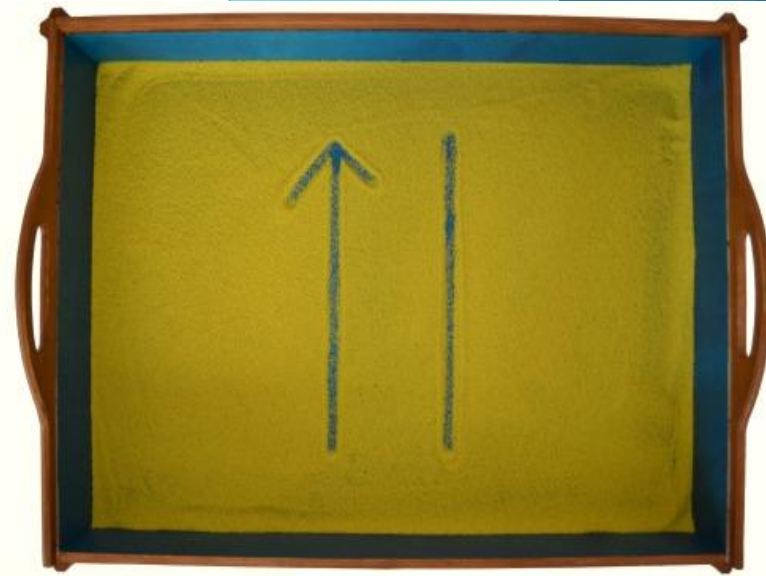
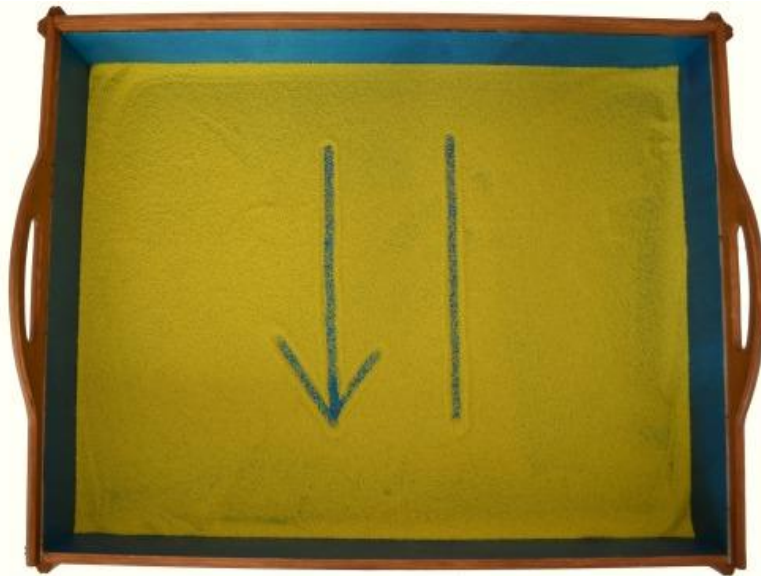


**Волнистая линия как символ волны, а зигзаг - горы.**





**Вертикальную прямую линию можно провести как сверху вниз, так и снизу вверх.**



**Горизонтальную прямую линию можно провести как слева направо, так и с право налево.**

