



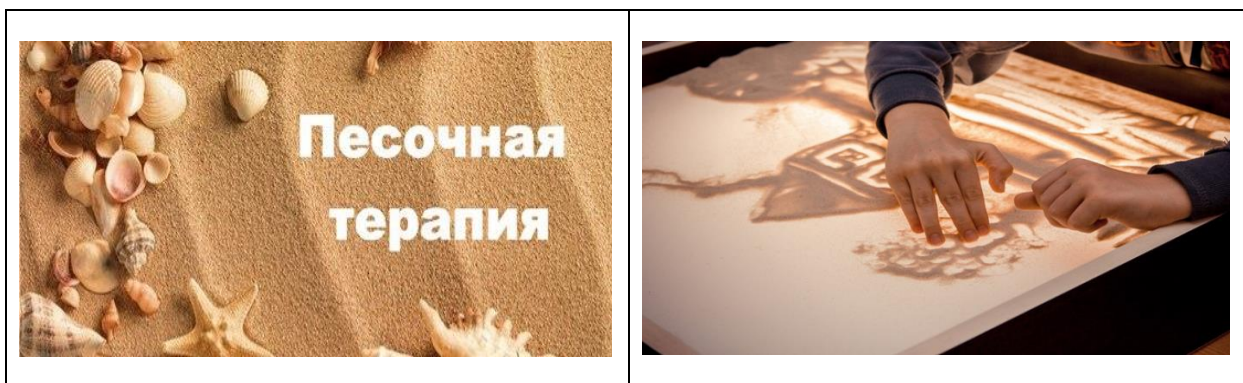
Муниципальная бюджетная дошкольная образовательная
организация центр развития ребенка детский сад №18
муниципального образования Темрюкский район

КОНСУЛЬТАЦИЯ для педагогов “Песочная терапия”

Методическая разработка



Автор: старший воспитатель МБДОО ЦРР ДС № 18 МОТР
Вильгельм И.В.



Песочная терапия (sandplay) – это терапия игрой, увлекательный, творческий и в то же время исцеляющий процесс. Психолог предлагает ребенку поднос с песком, воду и множество различных объектов и материалов для строительства песочного мира (например, домики, деревья, фигурки животных, кукол). На песке можно создавать причудливые картины, ландшафты, бесконечно изменять и перестраивать их согласно своему желанию. Таким образом, в процессе работы с песком малыш с психологической проблемой из «пострадавшего» или пассивного наблюдателя постепенно превращается в творца, строителя своей жизни.

С детьми 3–3,5 лет уже можно заниматься песочной терапией, но это будут различные организованные развивающие игры с песком либо работа с группой.

Для детей 6–7 лет характерно проигрывание на песке волнующих проблем и самостоятельное их разрешение, с ними можно заниматься воссозданием сказки или любимого сюжета на песке, психокоррекцией.

С 11–12 лет возможна глубинная психотерапия с реконструкцией песочных миров.



Идея метода принадлежит швейцарскому психиатру и педагогу **Карлу Густаву Юнгу**, который был убежден в том, что образы и ассоциации позволяют глубоко заглянуть внутрь себя. Особое внимание ученый уделял ведущей роли символов и бессознательных реакций в жизни человека, и именно эту теорию он положил в основу песочной терапии.

Как это работает. На песке с помощью фигурок можно создать любой сюжет из своей жизни и прожить его заново, получив при этом новый опыт и

закрепив его в подсознании тоже по-новому, чтобы впоследствии в реальной жизни реагировать на сложные события позитивно.

Сегодня методика невероятно популярна, особенно в работе с детьми. Сам процесс терапии протекает в виде увлекательной игры с фигурками и песком, поэтому взрослые легко расслабляются, а дети не боятся встреч со специалистами.

Сами по себе игры в песочнице – захватывающие и приятные, малышам не нужно заставлять сооружать куличики или строить замки из песка – все это они делают с искренним желанием и явным удовольствием! И как же здорово, что эту игру можно использовать не только для интересного времяпрепровождения, но и извлекать из нее пользу – убирать тревожность, справляться с травматическими переживаниями, менять поведение, развиваться, излечиваться от заболеваний.

У песочной терапии несколько основных полезных функций:

✓ **диагностическая** (игру в песочнице можно выстроить таким образом, чтобы маленькие игроки, их родители или взрослые получали ответы на свои вопросы, лучше понимали свой внутренний мир и причину существующих страхов);

✓ **коррекционная** (придумать игру с песком можно так, чтобы процесс повлиял на поведение игрока и стал причиной позитивных перемен в его мышлении);

✓ **психотерапевтическая** (песочница – это еще и способ справиться с трудностями, избавиться от страхов, фобий и тревог, но с такими проблемами лучше обратиться к профессиональному психологу/психотерапевту, чтобы ребенок или взрослый играл под его надзором и руководством);

✓ **развивающая** (используя песок, можно научить маленьких пациентов считать, писать, читать, сортировать предметы по свойствам и признакам, ведь в игре эти навыки отлично запоминаются, а взаимодействие с песком является вспомогательным, поскольку развивает моторные функции, внимание, фантазию, мышление и речь – словом, все психологические навыки, участвующие в обучении, воспитании и развитии);

✓ **освобождающая** (играя с песком, малыш или взрослый легче выражает свои чувства и желания, избавляется от внутренних психологических зажимов и барьеров и выпускает «на свободу» свои негативные эмоции).

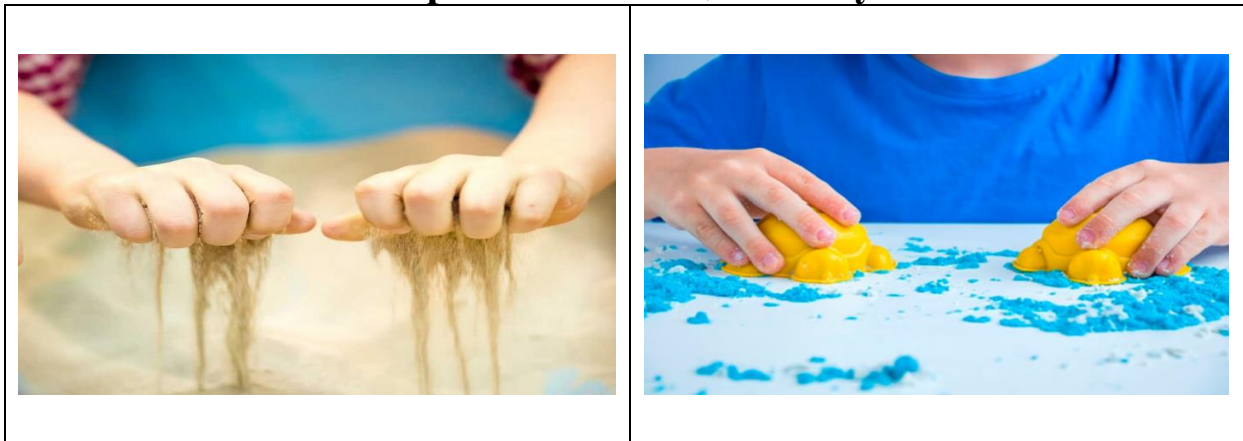
Игры с песком используют психологи, психотерапевты и педагоги в работе с детьми и взрослыми. Занятия проходят индивидуально или в группе под надзором специалиста, но и самостоятельная игра малыша в песочнице даст заметный толчок к его развитию и решению многих проблем.

Психологи с помощью песочных манипуляций выясняют наличие у человека внутренних и внешних конфликтов, уровень агрессии, потенциальные психологические ресурсы и, на основе этих данных, предлагают наиболее подходящие способы решения проблем.

Песочная терапия особенно рекомендуется застенчивым, плаксивым, агрессивным, гиперактивным и тревожным детям, которые пережили

негативную ситуацию или проходят период адаптации к новым жизненным обстоятельствам (например, переехали в другой город, начали ходить в детский сад, пошли в новую школу, прошли через родительский развод, потеряли близких). Также занятия показаны малышам с расстройством аутистического спектра, при депрессии и низкой самооценке.

Игры в песочнице помогут:



- ✓ развить тактильное восприятие и мелкую моторику рук;
- ✓ лучше чувствовать свое тело и положение в пространстве, стать ловким и контролировать свои движения;
- ✓ улучшить концентрацию внимания;
- ✓ успокоиться, развить усидчивость и дисциплину;
- ✓ научиться планировать свою деятельность и самостоятельно принимать решения;
- ✓ развить творческое мышление;
- ✓ улучшить восприятие пространства;
- ✓ контактировать с другими людьми.

Необходимые материалы для занятий с песком:



- сама песочница (контейнер), которая чаще всего имеет прямоугольную форму;
- обычный или кинетический песок (иногда терапевты используют две песочницы – с сухим и сырым песком);

- набор маленьких фигурок разных цветов, формы и размера (применяются фигурки: людей обоих полов, разнообразных возрастов и профессий, животных, сказочных персонажей, фантастических существ, домов и строений, мебели и домашней утвари, транспорта, растений и цветов – словом, многообразие ничем не ограничено, игрок в песочнице может придумать и выстроить любой мир и проиграть все возможные ситуации).

Упражнения и техники, используемые в песочной терапии:

Упражнение по насыпанию песка

Используется в работе с детьми для развития тактильной чувствительности и воспитания положительного отношения к играм в песочнице.

Взрослый предлагает малышу насыпать в две одинаковые бутылочки сухой песок, в первую руками, а во вторую – используя специальную воронку. По итогам специалист обращает внимание ребенка на то, что воронка помогла насыпать больше песка и что песок принял форму обеих емкостей.

Игровое упражнение «Вслепую»

Применяется с целью познакомить детей со способами рисования на песке для развития моторики рук и улучшения координации.

Взрослый завязывает ребенку глаза и предлагает нарисовать на песке геометрическую фигуру, животное или предмет (в зависимости от возраста ребенка). При групповых занятиях можно устроить конкурс – у кого из детей рисунок получится особенно четким, интересным и красивым.

Игровое упражнение «Прятки в песке»

Такая игра предполагает развитие фантазии и мышления образами, способствует улучшению зрительного и тактильного восприятия, воспитывает реакцию.

Взрослый показывает малышу игрушку, которая будет играть роль мины, и закапывает ее вместе с другими игрушками в песочнице. Ребенок начинает раскопки руками, но при этом должен помнить, что «мину» нельзя раскапывать полностью и, как только она появится на поверхности, нужно сразу приостановить раскопку.

Игра «Построй свой мир»

Взрослый предлагает ребенку создать свой сказочный мир, в котором будет все так, как малыш пожелает: большие города, добрые и злые люди, широкие реки, красивые цветы. Такая игра развивает воображение и вырабатывает усидчивость. В процессе строительства можно читать ребенку сказку – так фантазия малыша охотнее работает, а новые миры быстро приобретают реальность на песке.



Игра «Дождик из песка» для самых маленьких

Взрослый просит положить ручки в песочницу и сыпет песок на детскую ладонку в виде дождика. Можно создавать маленький дождь, а можно большущий ливень. Когда малыш освоится и полюбит песок, предложите ему соорудить дождь самому, пусть теперь он льется на ваши руки.

Упражнение для взрослых «Мост в другую жизнь»

Используется для обретения гармонии, проведения анализа своих желаний и целей.

Взрослый предлагает положить руки в песочницу и рассказать, каким он ощущает песок: шершавым или мягким, сухим или влажным, прохладным или теплым, после чего просит нарисовать на песке реку с мостом. Получившуюся картину взрослый художник пытается понять с помощью наводящих вопросов:

- ✚ Какой ваш мост?
- ✚ Есть ли вы сами на этой картине?
- ✚ Представьте себя на картине и расскажите о своих ощущениях.
- ✚ Измените на картине то, что хотите изменить.
- ✚ Какие чувства вы испытываете после того, как поменяли картину?
- ✚ Вам нравится получившееся изображение?
- ✚ Дайте название своей картине.
- ✚ Придумайте не меньше трех ассоциаций к ней.
- ✚ Если бы картина заговорила, что бы вы услышали?
- ✚ Что вы готовы предпринять уже сейчас, чтобы построить в реальности мост в новую жизнь?