**Тема: «Песочная терапия как метод предупреждения**

**психо-эмоциональной сферы детей дошкольного возраста»**

К. Д. Ушинский писал:

«Самая лучшая игрушка для детей – кучка песка!»

Игра с песком - одно из самых любимых занятий детей. Ребенок сам тянется к песку, и надо только придать этой тяге творческую составляющую, и из обычного ковыряния в песке получается образовательный процесс.

Песочная терапия для детей это прекрасная возможность для самовыражения, развития творческих склонностей в ребенке, а также простой и действенный способ научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания.

Актуальность темы. Проблемы детей, имеющих нарушения поведения, связанные с ними трудности обучения в настоящее время особенно актуальны. Постоянно возбужденные, невнимательные, гиперактивные дети требуют к себе внимания. Помочь детям с различными психологическим проблемами может терапия песком.

Основная цель - снятие психоэмоционального напряжения, развитие тактильной чувствительности, создание положительного эмоционального настроя.

Песочная терапия решает следующие задачи:

* развитие восприятия, мышления, памяти, внимания, речи, навыков самоконтроля и саморегуляции, творческого мышления, воображения и фантазии;
* формирование у ребёнка представления об окружающем мире;
* развитие общей и тонкой моторики.

Сегодня я постараюсь познакомить Вас с одним из направлений арт-технологии – песочной терапией с использованием кинетического песка и показать возможности ее использования в работе с детьми дошкольного возраста. Почему я выбрала именно кинетический песок?

Кинетический песок сыпучий и пластичный, он «течет» сквозь пальцы и позволят лепить объемные фигуры, при этом не рассыпается как обычный песок, поэтому с ним можно работать без короба. Этот песок приятен на ощупь, абсолютно нетоксичен и не вызывает аллергии, не оставляет следов на руках и оказывает расслабляющее и терапевтическое действие.

В начале, моя работа была направлена на изучение и анализ психолого-педагогической литературы по данной проблеме. В ходе данной работы были определены методики исследования, проблемы, цели, задачи, необходимый диагностический инструментарий.

В рамках оценки уровня тревожности, можно использовать диагностику «Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен» ,и графическую методику «Кактус» М.А. Панфилова.

Каждое занятие песочной терапии начинается с ритуала приветствия, который способствует сплочению детского коллектива, помогает им настроиться на работу. Далее проходит основная часть занятий, которая направлена на снижение уровня тревожности и страхов. А также на коррекцию таких психических процессов как внимание, память, мышление, закрепление восприятия цвета, развитие мелкой моторики руки и тактильных ощущений, совершенствование умения и навыков практического общения, развитие фантазии, побуждение ребенка к активным действиям концентрации внимания, стабилизация положительного эмоционального фона. После основной части проводится рефлексия, дети проговаривают о том, что почувствовали, что понравилось, что нового узнали. Затем ритуал прощания.

В работе мною используются различные игры и упражнения с кинетическим песком: «Разговор с ладошками», «Острова», «Узоры на песке», «Готовим печенья и кексики», «Секретики», «Необычные следы». превращаем коррекционно-развивающее занятие в интересную и увлекательную игру, на протяжении которой дети эмоционально раскрепощаются.

***«Готовим печенья и кексики»***

Для этой игры вы можете использовать различные формы для выпечки, кулинарные высечки, формы для выпечки и даже скалку. Песок не прилипает к ним, после игры достаточно будет помыть формы и их снова можно использовать на кухне по прямому назначению.

***«Узоры на песке»***

Цель: закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры, простые и сложные узоры. Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке, либо продолжить узор взрослого.

***Игра "Острова"***

Детям предлагается взять песок и на поверхности стола создать с его помощью - острова, при этом дополнительно можно использовать миниатюрные фигурки. Затем дети отправляются путешествовать по островам, рассказывая о них и их обитателях (используется набор мелких сюжетных игруш

***Упражнение «Разговор с руками»***

Ребенок обводит на песке силуэт ладоней. Затем оживляют песочные ладошки — дорисовываете им глазки, ротик, выкладываете различными камешками и ракушками пальчики. После этого необходимо затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?», «Что вас огорчает?», «Чего вам хотелось бы» и т. д. . При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина.

Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2—3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

**Для организации занятий песочной терапией понадобится.**

1. Кинетический песок.

2. Коллекция миниатюрных фигурок и предметов (лучше не выше 10-12 см., такие габариты оптимально соответствуют размерам нормального поля зрительного восприятия).

В песочной терапии мы применяем разнообразные предметы: фигурки людей - дети, взрослые, сказочные персонажи (колдуны, ведьмы), животные - рыбы (акула, дельфин, золотая рыбка), домашние животные и хищники, птицы, насекомые (муравьи, мухи, жуки, пауки, кузнечики, бабочки) – т.е. разнообразные представители животного мира; растения - деревья, кустарники, цветы. Вы можете использовать искусственные и объекты небесного пространства - солнце, луна, звезды,натуральные растения; объекты среды обитания - заборы, ворота, дорожныерадуга, облака, молния; аксессуары - монетки;  знаки, мосты; естественные природные объекты - камешки, кости, кусочки металла и дерева, ракушки, семена, желуди, каштаны, перья, сухие растения, кристаллы, отполированные стеклышки.

В песочнице можно просто рисовать палочкой, а на поверхности песка, изображать разного рода рельефы .

***Имитационная игра с участниками***

Какие ассоциации вызывает у Вас слово «песок»? Что Вы вспоминаете, услышав его? (Ответы участников).

Педагог - психолог: Большинство из вас вспоминает песочный пляж на теплом море, лето и сказочный отдых.

Педагог: Итак, перейдем к практической части нашего занятия. Вначале давайте познакомимся с песком.

Упражнение «Поздороваемся с песком».

Положите руки на ровную поверхность песка, оставьте отпечатки рук сначала внутренней, потом внешней стороной кисти. Погрузите пальчики в песок. Общение с песком это своеобразный медитативный процесс, позволяющий расслабиться.

Упражнение «Картина мира»

Цель: развитие активной речевой деятельности, творческого воображения и навыков позитивной коммуникации.

Оборудование: круги-пиктограммы по количеству участников, песочный стол, любой подручный материал, который есть в наличии, включая фигурки людей и сказочных персонажей.

Ход игры: Психолог предлагает педагогам взять с подноса круг. Затем перевернуть его и посмотреть. У кого пиктограмма с улыбкой, тот становится участником игры. У кого другие эмоции, тот зритель. Психолог приглашает педагогов подойти к песочнице (6-7 человек) и создать импровизированную сцену на песке: полянку, домик, озеро, лес, квартиру, детский сад и т.д. Для создания сюжета можно использовать любой материал и игрушки. Время для работы 3-4 минуты (для контроля хорошо подойдут песочные часы). Затем нужно придумать и обыграть этот сюжет всем вместе по ролям.

Заключение

Говорить о каких то результатах мне, конечно же еще рано, так как работаем мы только четвертый месяц в данной области. Сказать могу только то, что дети с огромным удовольствием занимаются «в песочнице», возбужденные дети, играя с ним, становятся спокойнее, сбрасывая свое напряжение. Агрессивные дети, улыбаются и радуются от песочного «куличика», который у них получилось сделать.

Работать в данном направлении мне нравится, думаю, что не зря взяла этот вид терапии как один из методов снятия психо-эмоционального напряжения у детей.