**Песочная терапия как инновационный метод работы с детьми дошкольного возраста**.

«В песочной терапии мир детствавновь распахивает перед человеком свои двери,и эти же двери ведут в бессознательное

и скрытые в нем тайны».

Все мы, взрослые и дети, брали в руки песок. На вид мелкие крупинки, ничего особенного, но почему-то с ним хочется что-то делать: строить из мокрого песка замки, с помощью формочек делать куличики, да и просто приятно сыпать его сквозь пальцы. А еще можно нарисовать на песке картину, и поиграть в «мину».

Что же такое пескотерапия?

**Пескотерапия** – это один из методов лечения искусством, который строится на теории Юнга о том, что «каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ в глубине бессознательного».

По результатам диагностики, в последнее время, увеличилось количество детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, в коррекции которого используются различные методы, одним из которых является песочная терапия. Этот метод объединяет множество упражнений и игр, направленных на общую релаксацию, снятие двигательных стереотипов, на повышение концентрации внимания и усидчивости. Признаки гиперактивности начинают проявляться в возрасте 2-3 лет.

Однако родители и воспитатели, как правило, относят отклонение в поведении ребенка на счет его индивидуальных особенностей и не обращаются к врачу или другому специалисту, надеясь справиться с проблемой самостоятельно, а время идет, и проблема становится все серьезнее. Поэтому важно, как можно раньше диагностировать синдром дефицита внимания и гиперактивности.

Но предлагаемые методики рассчитаны на детей постарше. Поэтому в дошкольных учреждениях стали все чаще использовать пескотерапию. В своей практике я часто обращаюсь к песочной терапии. Благодаря играм с песком, активные дети быстрей успокаиваются, а дети, которым с трудом дается общение со сверстниками, находят общий язык.

Песочница - прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. И если он плохо говорит и не может рассказать взрослому о своих переживаниях, то в таких играх с песком все становится возможно. Проигрывая волнующую ситуацию с помощью маленьких фигурок, создавая картину из песка, ребенок раскрывается, и педагог получает возможность увидеть внутренний мир ребенка в данный момент и в ходе песочной терапии она обязательно «выльется» на песчаную поверхность. В начале этапа занятия проходили индивидуально, и в основном комментировала я песочные картины детей, но постепенно ребята сами стали рассказывать о своих действиях в песочнице, и им все дольше по времени хотелось играться в ней. Затем, я стала брать подгруппу, и мы стали играть в игры предложенные мною, а потом и в придуманные самими детьми.

Чем полезны игры с песком?

Развивают восприятие, мышление, памяти, внимания, речи, навыков самоконтроля и саморегуляции, творческого мышления, воображения и фантазии;

Формируют у ребенка представления об окружающем мире;

Развивают мелкую моторику, глазомер;

Успокаивают и расслабляют, снимая напряжение;

Процесс обучения дошкольника очень труден, ребенок быстро утомляется, столкнувшись со сложной задачей, но, как я убедилась на практике, именно песок позволяет дольше сохранить работоспособность ребенка, ведь на песке даже трудные задачи решаются легче.

Воспитывают чувство успешности и уверенности в себе (вот как я могу)

Помогают познавать внешний и свой внутренний мир. Ребёнок является хозяином в ящике с песком и, переживая это чувство, он становится внутренне сильнее, потому что может изменять свои картинки, сюжеты, отношения и настроения. В играх на песке идут войны, борьба добра и зла, но ребёнок всегда знает, что добро победит! И этот опыт очень важен для его будущей жизни. Игры с гиперактивными детьми все спокойные, требующие большой выдержки и терпения: например, игра «Мина» (ребенок закапывает руку так, чтобы не было понятно, где находятся его пальчики. Другой ребенок начинает медленно разгребать этот песок, стараясь не дотронуться до пальцев. Выигрывает тот, кто больше отыскал пальчиков, при этом не дотронулся до него. Еще одна игра «Протяни дальше» (нужно как можно дальше протянуть пуговицу, пока она не покажется вся.

**Эффект песочной терапии:**

- позитивное влияние на эмоциональное состояние детей;

- положительная динамика в развитии:

- образного мышления;

- тактильной чувствительности;

- зрительно-моторной координации;

- ориентировки в пространстве;

- сенсор-моторного восприятия.

Песочная терапия способствует развитию следующих навыков:

- Развитие творческих, созидающих возможностей личности;

- Формирование эмоционального равновесия и позитивного восприятия мира;

- Формирование позитивных коммуникативных моделей;

- Творческая коррекция проблемных ситуаций;

- Коррекция страхов, замкнутости, агрессивности;

- Повышение личностного потенциала ребёнка (уверенность, самостоятельность, ответственность);

- Развитие познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, воображения);

- Развитие навыков общения.

Еще один из способов работы с песком тоже очень нравится нашим детям. Я называю его «Рисование песком». Мы рисуем картины из песка.

**Рисование песком** – это занятие не только творческое и увлекательное, но и полезное. Как и любое рисование, рисование песком развивает фантазию, внимание, моторику пальцев и пространственное восприятие. Известно, что речь ребенка во многом зависит от степени формированния мелкой моторики пальцев рук, так как пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. Поэтому этот вид деятельности наиболее способствует развитию обоих полушарий головного мозга.

Именно в песочнице создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность, развивается «мануальный интеллект» ребенка.  
Песок обладает замечательным свойством «Заземлять» негативную психическую энергию, то в процессе образовательной работы происходит и гармонизация психоэмоционального состояния ребенка. Использование песочницы даёт комплексный образовательно-терапевтический эффект.

**«Песочная терапия в детском саду. Игры с песком»**

В последние годы в системе воспитания и обучения стала прослеживаться тенденция к интеллектуальному развитию ребенка. При этом развитию эмоциональной сферы часто уделяется недостаточное внимание. Умственное развитие ребенка тесным образом связанно с особенностями мира его чувств и переживаний. Маленькие дети часто находятся в «плену чувств», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что приводит к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми.

Универсальный способ воспитания и обучения маленького ребенка-игра. Если воспитатель ставит перед собой задачу развить необходимые способности у малышей, научить их думать, понимать речь, действовать с предметами, он должен играть с ними как можно чаще. Развивающие игры приносят в жизнь малышей радость, интерес, уверенность в себе и в своих возможностях.

На сегодняшний день, немаловажное значение для их развития играет песочная терапия. Именно посредством песочной терапии можно воздействовать на ребенка в преодолении его внутренних переживаний, корригировать эмоционально-поведенческие нарушения, а также стимулировать ребенка, развивать его сенсомоторные навыки и снижать его эмоциональное напряжение. Благодаря этому относительно новому методу, у ребенка развивается способность к самовыражению и творческому восприятию мира. Сам сеанс имитирует...детское копание в песочнице.

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, затем разрушает его и создает новый снова и снова. Благодаря этому уходит страх ошибок, неуверенность в своих силах, сомнения-это и дает ребенку осознание того что все может пройти, закончится и на месте старого начнется новое, а значит, и бояться этой большой и пока такой незнакомой жизни не стоит. Но это далеко не единственный плюс песочной терапии: она замечательно развивает мелкую моторику (песок благодаря своей структуре благотворно воздействует на тактильные ощущения и стимулирует нервные окончания, которые находятся в подушечках пальцев, фантазию, творческие способности, образное мышление и многое другое.

Работа с песком успокаивает (особенно гиперактивных детей (-в нем как будто содержится живительная солнечная энергия, которая подзаряжает нас позитивными эмоциями. Песочница и «песочная терапия для детей» не только развивает творческий потенциал ребенка, активизирует пространственное воображение, образно-логическое мышление, тренирует мелкую моторику руки, но ненавязчиво, исподволь настраивает детей на постижение моральных истин добра и зла, строит гармоничный образ мира. Используя волшебные свойства песка, вдруг оживают сказки, ребенок становится сам непосредственным участником и режиссером собственных произведений, а затем видит результат собственного творчества – именно так действует песочная терапия на детей. В песочной терапии дети обретают внутреннюю свободу и уверенность, что их никто не осудит и примет их такими, какими они есть. Сначала на песке, а затем и в реальной жизни! Цель такой терапии – не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой. Хороша песочная терапия для дошкольников и тем, что при создании тех или иных композиций здесь не нужны художественные навыки, как в рисовании. А значит, нет места и разочарованиям, ошибкам и неуверенности в собственных силах. На «песочном «занятии дети раскованы, веселы и воодушевлены: они создают собственный мир, и делать это бесконечно приятно. Песочная терапия сродни игре, а в игре ребенок познает окружающий мир, преодолевает трудности, учится решать взрослые проблемы. Здесь важно участие педагога или психолога, который вовремя поможет найти малышу решение и выход из сложившейся ситуации. Для развития необходимы игры, в которых дети осваивают что-то новое; новые свойства вещей, новые движения, новые действия с предметами. Все это требует определенных усилий, но в то же время дарит им и взрослому радость открытия и преодоления.

Для организации песочной терапии понадобится:

* Ящик для песка песочница, размер в сантиметрах: 50\*70\*10 см.

Считается, что такой размер песочницы отвечает объему поля зрительно восприятия.

* Песок (обычный, но просеянный, чистый.)
* Вода
* Коллекция миниатюрных фигурок

Песочница для песочной терапии может быть деревянной или пластиковой. Главное, чтобы у нее были довольно высокие бортики, чтобы песок не высыпался и дно, окрашенное в голубой цвет. Оно будет символизировать небо или воду, что облегчает процесс игры и создания своей собственной картины.

Занятия проводятся при помощи большого количества маленьких фигурок и специальных песочниц с сухим или влажным чистым песком.

На занятиях дети любят путешествовать в сказочную страну вместе с Песочным человеком- хранителем волшебной песочницы. Каждый раз, усаживаясь вокруг песочницы, ребята слушают рассказ Песочного человечка о новой интересной игре.

Классический сеанс песочной терапии начинается с того, что психолог дает задание, создать картину своего настроения, и ребенок выбирает наиболее привлекательные для него игрушки.

Важно, чтобы они были разнообразными и позволили ребенку задействовать в своих играх разные аспекты жизни. Это должны быть фигурки людей желательно разного возраста, разной национальности, профессии, категории, причем как реальных, так и воображаемых Фигурки животных- домашних, диких, мифических. Некие символические предметы вроде зеркал, яиц бабочек. Игрушечные здания и мебель: домики, церкви, башни, замки.

**Методы и приемы игр:**

1. Сгребание песка в кучу лопатками.

Цель; развитие моторики рук, обучение пользования лопаткой. Приемы - показать, как держать лопатку, как бросать песок, чтобы он попадал в нужное место.

1. Переноска песка в ведерках, грузовиках, тачках.

Цель: - развитие моторики рук, мускулатуры, приучать детей к целеустремленной работе, учить согласовывать свои действия с действиями другого.

Следить, чтобы количество песка, насыпанного в ведерки, не было слишком велико. Одни дети несут, везут, песок, другие насыпают, а затем меняются.

1. Пересыпание сухого песка через воронку.

Цель-познакомить детей со свойствами сухого и влажного песка.

Раздать детям бутылочки, формочки, ведерки и показать, как сыплется сухой песок через воронку, как пересыпается из ведерка в формочку. Затем полить часть, перемешать совком и показать, что мокрый песок сыпать нельзя, а из него можно лепить, придавая разные формы. Показать детям, как наполнить формочку, прижать песок пальцами, опрокинуть формочку на борт ящика, украсить приготовленный пирог...

1. Подготовка ямки, сделать канавку, горки для прогулки куклы.

Цель - подвести ребенка к тематическим постройкам на песке.

Вырыть в песке ямку, сделать канавку, горку. Затем выходит на прогулку кукла или собачка и преодолевает все эти препятствия: падает в ямку, вылезает, влезает на горку, перепрыгивает через канавку. По примеру дети будут играть. Через канавку можно проложить дощечки, мостик, на горку сделать ступеньки, устроить озеро.

1. Постройка домика для куклы.

Цель-подвести ребенка к тематическим постройкам на песке.

Применить потешку:

Ой песок, песок, вот песок какой!

Сыплю я песочек, сыплю золотой...

1. Печатание на сыром песке.

Цель – развитие моторики рук и координации их движений. Расширение зрительных представлений. Сырой песок утрамбовать, пригладить дощечкой. Взять печатку, наложить на ровную поверхность, слегка нажать и снять. Получится оттиск. Затем делают дети меняются печатками.

1. Рисование палочкой.

Цель-развитие моторики рук и координации их движений. Расширение зрительных представлений.

Воспитатель рисует заостренной палочкой домики, фигурки и спрашивает детей, что она нарисовала. Затем дать детям палочки и предложить нарисовать, предварительно спросить, что будет рисовать ребенок.

Можно использовать потешки.

1. Что я закопала в песок?

Цель: развитие внимания, памяти, наблюдательности.

Взять 2-3 игрушки, спросить у детей, как они называются. Затем предложить всем отвернуться и одну игрушку закопать. По сигналу готово можно дети поворачиваются и угадывают, какая игрушка зарыта в песок. Отвечает тот ребенок, которого спрашивают, если он отгадал, все ему хлопают.

Девочки и мальчики

Прыгают, как мячики,

Ножками топочут,

Весело хохочут.

Методы применения песочной терапии дают нам возможность разработать и научить детей играть в игры с песком. Развивающие занятия на песке эффективнее, чем стандартные приемы обучения. Именно благодаря самостоятельным рисункам на песке, ребенок быстрее осваивает буквы и цифры, усваивает понятия «право» и «лево», временные понятия дня и ночи, времен года. С помощью построений на песке мощно развивается тактильная чувствительность, мелкая моторика руки.

Занимаясь играми на песке, ребенку становится интересно, он старается сделать правильно, красиво, аккуратно и, что немаловажно-быстро. Ученные доказали, что песок поглощает негативную энергию, успокаивает, наполняет гармонией. Именно поэтому так полезно малышам играть в песочнице.

За время проведения цикла «песочных» занятий уровень тревожности у детей снижается

А это значит, что, выпускаясь из стен детского сада, наши дети пойдут в школу не только с определенным багажом знаний и умений, но и психически здоровой личностью.

Литература:

1. Ш.Л. Юнгианская. Песочная терапия.- СПб: Питер 2001.- 230с.
2. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева,Т.М. Грабенко «Чудеса на песке» практикум по песочной терапии. Из-во «Речь» 2005 год.
3. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева,Т.М.Грабенко «Игры в сказкотерапии» СПб 2008 г.

Учебно-методическое пособие к изучению дисциплины «Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании».- М. Издательство «Спутник+», 2010.-165с.