

**Использование элементов песочной терапии
в работе с детьми дошкольного возраста**

*Выступление Поповой Елены Георгиевны,
педагога-психолога на РМО
старших воспитателей
25.05.2023 г.*

Наблюдая за детьми в течение длительного времени, мы заметили, что с каждым годом становится всё больше детей, у которых возникают негативные эмоциональные переживания, нарушения в речевом развитии. При этом у них часто наблюдается заниженный уровень речевого общения, агрессивность, поведенческие проблемы, неумение и нежелание уступать друг другу, быть терпимее и доброжелательнее. Также дошкольники быстро утомляются, рассеяны на занятиях, что ведёт к задержке коммуникативных навыков.

Причин у таких нарушений очень много. Это и экологические проблемы, и нездоровый образ жизни будущих родителей, неправильное питание детей, неограниченное время игры в гаджеты и компьютеры, которые заменяют живое и непосредственное общение между родителями и детьми.

Для эффективного обучения и развития детей мы постоянно изучаем и внедряем в свою практику современные технологии, которые стимулируют развитие речевых, познавательных, моторных процессов организма.

Одной из таких технологий является песочная терапия, которая берёт своё начало в технике активного воображения. Она была разработана Карлом Юнгом ещё в начале прошлого столетия. Тогда же применять данный подход при работе с малышами стали Анна Фрейд и Эрик Эриксон.

Песочная терапия благотворно влияет на эмоциональное состояние детей. На протяжении многих лет психологами, педиатрами, разрабатывалась целая система песочных игр, которая помогает ребёнку стать полноценной личностью. Песочные игры не только доставляют детям большое удовольствие, но и развивают, знакомят с окружающим миром, благотворно влияют на психику детей, снимают напряжение, гасят негативные эмоции, помогают легче адаптироваться к чему-то новому, тренируют терпение.

Песочная игротерапия – прекрасная возможность выразить своё отношение к окружающему миру, найти то, что тревожит и беспокоит, рассыпать на мельчайшие песчинки образ, пугающий и травмирующий ребенка. Игры с песком имеют большое значение для поддержания психического здоровья, развития познавательных процессов, влияют на становление всех сторон личности ребенка, формируют гуманное, искреннее отношение к людям и всему живому.

В своей практической деятельности мы активно используем элементы песочной терапии в ходе индивидуальных коррекционно-развивающих занятий с детьми старшего дошкольного возраста. Возникающие в играх на песке образы глубоко диагностичны и позволяют нам правильно выстроить индивидуальную программу коррекции.

Работать с песком могут дети с различными нарушениями и заболеваниями, кроме некоторых соматических. У ребёнка не должно быть аллергии на пыль и мелкие частицы, кожных заболеваний и травм на руках (порезы, заусенцы), заболеваний лёгких.

Занятия с использованием элементов песочной терапии мы организуем в разных техниках. Это работа и в традиционной юнгианской песочнице, технология песочной анимации, т.е. рисование песком, работа с кинетическим песком. Игры с песком проводим, как отдельные элементы в коррекционно-развивающих занятиях, так и самостоятельными занятиями.

Для организации занятий с использованием песочной терапии у нас имеются специальное оборудование и материалы:

1. Ёмкость для песка - большой водонепроницаемый ящик. Традиционный его размер в сантиметрах 50 x 70 x 8 см, (где 50 x 70 — размер поля, а 8 — глубина). Считается, что такой размер песочницы соответствует объёму поля зрительного восприятия. Традиционный размер песочницы предназначен для индивидуальной работы. Для групповой работы рекомендуется использовать песочницу размером 100 x 140 x 8 см. А также можно работать на индивидуальных подносах.

2. Разные виды песка: это может быть кварцевый песок, чистый и просеянный речной/ морской песок (или манка, пшено), кинетический и разноцветный песок. Необходимо заполнить песочницу на одну треть или наполовину. Используемый песок время от времени необходимо менять или очищать. Очищение производится не реже одного раза в месяц. Песок нужно изъять из песочницы, просеять, промыть и прокалить.

3. Коллекция миниатюрных предметов и фигурок, символизирующих мир. Это могут быть фигурки людей, животных, рыб, деревья, домики, камушки, ракушки. Если для занятий не хватает каких-либо фигурок-образов, их можно вылепить из пластилина, глины, теста, вырезать из бумаги. Коллекция фигурок располагается на полках или в прозрачных пластиковых коробках. Для работы с кинетическим песком обязательно нужны формочки, лопатки, грабли. Всё то, с чем обычно играет ребёнок в песочнице на улице, только не больших размеров.

Поскольку у детей дошкольного возраста произвольность ещё не до конца сформирована, мы постоянно вспоминаем с детьми правила техники безопасности работы с песком, а именно:

- нельзя кидаться песком;
- нельзя высыпать песок из песочного стола;
- нельзя брать песок в рот и сыпать на других;
- после игры надо убрать все игрушки на свои места;
- после игры надо помыть свои руки.

Коррекционно-развивающую работу с использованием технологии песочной терапии строим на основе авторских методических разработок Т. М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, а также авторской парциальной образовательной программы Е.В. Шакировой.

Данная система занятий сочетает в себе несколько методов воздействия: песочную терапию, сказкотерапию, игротерапию.

Каждое занятие имеет свою структуру.

1. Введение (1 минута) – организующий момент, позволяющий собрать внимание группы, заинтересовать детей предстоящей деятельностью. Для введения на занятии можно использовать стихотворное приветствие или ласковое обращение к песку:

Собрались мы здесь опять *(качаем руками)*

Мастерить, с песком играть. *(трём ладони)*

Заниматься нам пора. *(берем за руки)*

Ну, за дело, мастера! *(поднимаем руки вверх)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(сжимаем-разжимаем ладошки)*

Начинай с песком играть! *(трём песок между ладошками)*

Из ладошки на ладошку

Наш песочек насыпать *(в кулак набираем песок и постепенно его высыпая; кулак держим вертикально; упражнение выполняется сначала одной рукой, потом другой.)*

Перед началом работы детям нужно закатать рукава и потрясти руками, чтобы они были сухими.

2. Организационная деятельность (5 минут). Это мотивационные игры и упражнения, настраивающие детей на работу. Начало занятия с ребёнком целесообразно начинать со знакомства с песком. Для этого существуют специальные игры. Мы используем такие игры, как: «Здравствуй песок», «Песочный дождик», «Песочные прятки».

Все эти игры описаны в книге Кузуб Н.В. «В гостях у песочной феи».

1. Игра «Здравствуй песок». Дети здороваются с песком. Сначала дотрагиваются до песка кончиками пальцев, затем всей ладонью — внутренней и тыльной стороной, давайте перетирают песок между пальцами. Детям старшего возраста можно предложить описывать и сравнивать свои ощущения: «тепло-холодно», «приятно-неприятно» и т.д. Также мы предлагаем ребёнку выбрать свой способ приветствия с песком. С этой игры необходимо начинать любое занятие с песком. При этом каждый раз ребёнок может выбирать разный способ приветствия.

2. Далее ребёнку можно предложить немного поиграть с песком. Использовать игру «Песочный дождик». Дети набирают в руку песок и сильно зажимают его в кулаке, а затем медленно расслабляют, постепенно высыпая песок из кулака. Здесь можно предложить ребёнку высыпать песок себе на другую ладонь. Затем руки меняются.

3. Игра «Песочные прятки».

Дети закапывают одну руку в песок, потом другую. Если занятие не индивидуальное, то можно предложить детям выполнять это упражнение в паре.

Это основные игры на приветствие и знакомство с песком. Далее мы переходим непосредственно к коррекционно-развивающей работе.

3. Коррекционно-развивающая и познавательная деятельность (12 минут). Происходит обсуждение темы занятия, инструкций к играм, основное содержание занятия. Тему сообщаем с использованием сюрпризного момента (это может быть волшебный мешочек, шкатулка или письмо), проблемной ситуации (загадка, вопрос педагога) или игровой ситуации (пальчиковая игра или книга по теме).

На слайде вы видите небольшой перечень игр, которые вы можете использовать с детьми. Например, такие игры, как «Отпечатки», «Кто к нам приходил», «Песочные строители», «Кладоискатели», «Узоры на песке», «Расставь отпечатки», «Одинаковые узоры», «Дорисуй фигуру» и др. Также на слайде для вас представила книгу Андриенко Т.А. «Использование кинетического песка в работе с детьми дошкольного возраста». В этой книге есть описание игр, есть конспекты занятий. Игры, которые там описаны можно использовать не только с кинетическим песком, но с обычным песком.

4. Творческая деятельность (5 минут). Происходит самостоятельная творческая деятельность детей.

5. Завершение, ритуал выхода (2 минуты). Завершая работу в песочнице, дети разбирают свои постройки, убирают игрушки в контейнер. Затем разравниваем песок, кладем ладони на поверхность песка и произносим слова благодарности.

В ладошки наши посмотри –
Мудрее стали ведь они!
Спасибо, милый наш песок,
Ты всем нам подрасти помог!

Мы постоянно пополняем предметно-развивающую среду кабинета: разработали картотеки игр и упражнений для детей на развитие познавательных процессов и мелкой моторики с использованием песка. Удалось на практике применить разные виды песка с детьми.

Предлагаем вашему вниманию некоторые игры и упражнения с песком, которые мы часто используем на своих занятиях для развития познавательных процессов.

Например, на занятии по теме «Цифры и буквы» мы предлагали такие игры и упражнения:

- Игра «Угадай букву». Мы рисуем элемент буквы и затем просим угадать, какая это буква, а затем дорисовать элемент.

- Игра «Волшебные превращения». Рисуем цифру и просим дорисовать её, чтобы получился какой-то знакомый нам силуэт. Также можно поиграть и с геометрическими фигурами, превращаем круг в часы, солнышко, шарик и т.д.

Для развития фонематического слуха используем такие игры, как «Найди, что в песке», «Спрячь руки в песок, услышав заданный звук» и др.

- 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.

"Ползут змейки" - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

"Бегут жучки-паучки" - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - "жучки здороваются").

Опыт работы показал, что использование песочной терапии даёт положительные результаты: игры с песком помогают ребёнку раскрыться, безоценочно выразить свои чувства и эмоции; песок, как природный материал для работы, помогает дошкольнику «заземлить» негативные эмоции, которые словно «уходят в песок» – тем самым успокаивают состояние ребенка, делают его более уверенным в себе, гармоничным; самое важное – ребёнок получает первый опыт рефлексии, учится понимать себя и других.

Наличие позитивного влияния на эмоциональное самочувствие детей делает игру в песок незаменимым средством укрепления психологического здоровья дошколят.