

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

С введением ФГОС форма работы педагогов в ДОУ видоизменилась. В педагогическую деятельность эффективно внедряются инновационные технологии. Формы работы с детьми можно реализовать по-разному, но базироваться они должны на самом близком для дошкольника – игре.

А что может быть ближе, чем игра в песок. Поэтому я хочу поделиться с вами опытом работы «Песочная терапия как инновационный метод работы с детьми дошкольного возраста».

Песочная терапия представляет собой один из видов арт-терапии и сейчас очень актуальна в работе с детьми дошкольного возраста, именно поэтому я выбрала эту тему. Пескотерапия – это так просто и так интересно.

В детстве мы все играли в песочнице: строили "замки", с помощью формочек лепили куличики, не придавая этому действию особого значения. Можно сказать, что песочная терапия для детей была создана самими детьми.

### **Что же такое пескотерапия?**

Пескотерапия – это метод эмоционально – личностного развития ребёнка.

Игры на песке - одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Строя картины из песка, придумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребенка форме передаем ему наши знания и жизненный опыт, события и законы окружающего мира.

Ведь песок состоит из мельчайших крупинок, которые только при соединении образуют любимую нами песочную массу.

Целью пескотерапии является не менять и переделывать ребенка, не учить его каким – то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребенку быть самим собой.

При организации занятий песочной игротерапии, ставятся следующие задачи:

Создавать для ребенка атмосферу безопасности.

Создавать ощущение дозволенности.

Понимать и принимать мир ребенка.

Поддержка положительного тонуса и самочувствия.

Облегчить ребенку принятие решений.

Игры с песком имеют большое значение и для поддержания психического здоровья, развития познавательных процессов, развивают инициативность, любознательность, влияют на становление всех сторон личности ребенка, формируют гуманное, искреннее отношение к людям и всему живому.

Дошкольники с удовольствием играют в песок, потому что такие игры насыщены разными эмоциями: восторгом, волнением, радостью. Но мне хотелось внести разнообразие в повседневные игры детей, помочь взглянуть на них по - новому.

В своей практике я часто обращаюсь к песочной терапии. 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 играть в ней. Затем, я

стала брать подгруппу, и мы стали играть в игры предложенные мною, а потом и в придуманные самими детьми.

Песочная терапия – это уникальный способ общения с миром и с самим собой. Она снимает внутреннее напряжение, повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Игра с песком помогает ребенку выразить то, что он сам пока не осознает, то, чего он сам пока не понимает.

Суть песочной терапии в предоставлении ребенку свободы самовыражения своих эмоций через творчество.

Для этого используются специальная форма, песок, вода. Для организации игр с песком вам будет необходим набор миниатюрных предметов и игрушек, они могут быть реальными и мифологическими, созданные человеком или природой.

Использование естественных материалов позволяют ощутить связь с природой, а рукотворные миниатюры — принять то, что уже существует. При помощи этого несложного набора можно создать миниатюрную картину собственного мира.

Итак, все, что встречается в окружающем мире, может занять достойное место в коллекции. Если для занятий не хватает каких-либо фигурок-образов, их можно вылепить из пластилина, глины, теста, вырезать из бумаги.

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.

В нашем детском саду «Журавушка» есть сенсорная комната, где находятся песочные столы с подсветкой для игр с песком.

**При проведении занятий по пескотерапии я учитываю следующие основные принципы песочной терапии:**

1. Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность.

Для этого подбирается задание, соответствующее возможностям ребенка; формулируется инструкция к играм в сказочной форме; исключается негативная оценка его действий, идей, результатов, поощряется фантазия и творческий подход.

2. “Оживление” абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур, и пр.

Реализация этого принципа позволяет сформировать и усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность ребенка в происходящем.

3. Реальное “проживание”, проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных игр.

**Пять шагов организации игрового процесса**

1. Демонстрация песочницы (обговаривание правил игры в песочнице)

2. Демонстрация коллекции фигурок

3. Знакомство с правилами игры на песке

Чтобы избежать нравоучений, мы рекомендуем познакомить детей с правилами в контексте некоего ритуала, постоянно повторяющегося действия, в котором эти правила проживаются и проигрываются.

4. Формулирование темы занятия, инструкции к играм, основное содержание занятия

Этот шаг осуществляет сказочный герой (Песочный Человечек, Фея и др.). Он задает тему занятия, от его лица ведется увлекательный рассказ о каком-либо событии, он формулирует задания и загадывает загадки. Иными словами, весь образовательный материал преподносится детям этим сказочным персонажем. Он же ведет игровой процесс, контролирует его ход и анализирует результаты творческих работ, подбадривает каждого из ребят.

5. Завершение занятия, ритуал выхода

Завершая работу в песочнице, ребяташки разбирают свои постройки, расставляют игрушки на полки стеллажа; разравнивают песок, кладут ладони на поверхность песка и произносят слова благодарности.

Например:

В ладошки наши посмотри —

Мудрее стали ведь они!

Спасибо, милый наш песок,

Ты всем нам подрасти помог!

После произнесения этих слов ребята прощаются с Песочным Человечком.

**Песочная терапия особенно эффективна в следующих случаях:**

- сложности в психическом развитии ребенка
- конфликты во взаимоотношении со сверстниками и родителями
- застенчивость, робость и неуверенность в себе
- агрессивность
- страхи
- обидчивость и плаксивость
- тревожность
- излишняя впечатлительность, боязнь новых ситуаций.
- склонность к длительным переживаниям

Песок успешно забирает в себя негативную энергию, более того, трансформирует агрессию в положительные заряды. Песок состоит из мельчайших песчинок, работа с которыми активизирует чувствительные точки на кончиках пальцев и нервные окончания на ладонях, что самым положительным образом сказывается на работе всех внутренних систем человеческого организма;

Опытом работы по данной теме я делилась с молодыми педагогами, для них было проведено открытое занятие «В зоопарк спешим на помощь».

Так же для родителей было проведено открытое занятие на тему «В сказочном лесу»

В родительском уголке была оформлена информация (папки – передвижки): «Песочная терапия на занятиях», «Организация детского экспериментирования в домашних условиях», «Чего нельзя и нужно делать для поддержания интереса детей к познавательному экспериментированию».

Родители оказывали помощь в приобретении различных материалов, который мы с детьми использовали для игр и упражнений.

Их существует различное множество. И сейчас мы рассмотрим некоторые из них:

**«Я пеку, пеку, пеку»**

Ребенок «выпекает из песка разнообразные изделия (булочки, пирожки, тортики). Для этого малыш может использовать разнообразные формочки, насыпая в них песок, утрамбовывая их рукой или совочком. Пирожки можно «выпекать» и руками, перекладывая мокрый песок из одной ладошки в другую. Затем ребенок «угощает» пирожками гостей, кукол.

**«Отпечатки»**

Сделать отпечатки кулачков, костяшек кистей рук, пальцев. Попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира.

**«Собери грибы»**

«Ты корзину в лес бери,

Там грибы мне собери.

Удивишься ты, мой друг:

«Сколько здесь грибов вокруг!»

Рыжики, волнушки

Найди-ка на опушке!»

Поочередно ребенок запускает руку в песок и ищет грибы. Количество грибов меняется с каждой игрой.

### **«Бусы для мамы»**

«Что же делать? Где взять бусы для красавицы моей?

Ничего, я постараюсь, и сложу их поскорей!»

С помощью мелких цветных камушек, ракушек, фасоли ребенок выкладывает последовательно бусинки на песке.

### **"Змейки".**

Возьми Змейку за голову или хвост и проведи по песку. Теперь возьми веревочку так, как ручку, плавно пройди по змеиному следу. Ребенок берет Змейку за голову и пишет узоры: кружочки, петельки, палочки.

### **«Заборчики».**

Мальш руками лепит заборчики по кругу. За таким забором можно спрятать зайку от злого серого волка. Или нарисовать пальцем на песке контур (круг, квадрат, треугольник), а потом по контуру втыкать счетные палочки. Таким образом делаю заборчик.

### **«Рисуем на песке».**

Дать детям понять, какими свойствами обладает песок, а также развить координацию движений, воображение и мелкую моторику.

### **«По камушкам»**

Для этого упражнения используют речные камушки. Расположенные на некотором расстоянии друг от друга. Предложить ребенку перебраться пальчиками правой руки, а затем левой по камешкам от старта к финишу.

При организации игр с песком можно учитывать и гендерные различия:

Например: **для мальчиков игра «Автогонки»**

Проведите на влажном песке извилистую линию. Для маленькой машинки она станет настоящей трассой. Еще лучше, если на трассе будут поставлены флажки (палочки), которые юному гонщику надо постараться не сбить во время движения.

### **Для девочек игра «Новая квартира куклы Маши»**

Дети, сегодня наша песочница по взмаху волшебной палочки превращается в новую квартиру куклы Маши.

Квартиру кукла Маша получила

И мебель в магазине закупила:

Поможем мебель ей расставить,

По плану в комнату поставить.

Дети расставляют мебель в квартире.

В заключении можно сделать вывод, что данная деятельность с детьми приносит конкретные практические результаты:

для детей раннего возраста - более успешная адаптация к условиям детского сада;

для детей старшего возраста – успешная социализация, уверенность в себе, регулирование своего поведения.

### **Используемая литература**

1. Бережная Н.Ф. Использование песочницы в коррекции эмоционально-волевой и социальной сфер детей раннего младшего дошкольного возраста.// Дошкольная педагогика. Январь - февраль, 2007.
2. Грабенко Т.Н., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры.- СПб.: Детство-Пресс, 2002.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. - СПб.: 2001
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д., Грабенко, Т.Н. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Н. Грабенко. – СПб. : Речь, 2010. – 340 с.
5. Кулакова Н., Грабенко Т. Следы на песке // Мой ребёнок. 2003. Май. - с.70-72.
6. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. Т.Н. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, СПб.: Институт специальной психологии и педагогики, 1998.
7. Юнгинская песочная психотерапия. Л. Штейнхард, СПб.: Питер, 2001.

