

Особенности песочной терапии.

Пескотерапия в работе педагога-психолога.

Подготовила педагог-психолог Крачковская Н.М.

**Пескотерапия** (sand-play) - игра с песком как способ развития ребенка.

Пескотерапия (песочная терапия) — это вид современной арт-терапии и арт-педагогике, включающий систему игр с песком. Позволяет раскрыть индивидуальность каждого ребёнка, разрешить его психологические затруднения, развить способность осознавать свои желания и возможность их реализации.

Терапевтический эффект игры с песком впервые был замечен швейцарским психологом и философом Карлом Густавом Юнгом. Казалось бы, всё очень просто – ребенок строит что-то из песка, без сожаления разрушает созданные им самим творения, и снова строит...

Но именно это простое действие хранит уникальную тайну - нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено — на смену старому всегда приходит новое. Многократно проживая эту тайну, малыш достигает состояния равновесия, уходят тревога и страх. Еще одно важнейшее психотерапевтическое свойство песка - возможность изменения сюжета, событий, взаимоотношений. Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, ребенку предоставляется возможность изменения дискомфорта для него ситуации. Он учится самостоятельно преодолевать трудности.

Игра с песком - это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное - он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо.

Наблюдения психологов показывают, что именно первые совместные игры детей в песочнице могут наглядно показать родителям особенности поведения и развития их детей. Родители видят, что ребенок становится излишне агрессивным или робким в общении со сверстниками - это может стать поводом для размышлений о системе воспитания.

***Не стоит путать игры в песочнице с данным методом!***

Если вы любите играть с ребенком в песочнице, то есть сидите рядом и даже делаете с ним куличики - это НЕ пескотерапия!

Если вы даже обыгрываете ситуации кормления друг друга вылепленными тортами - это тоже НЕ пескотерапия!

Если вы купили/вам подарили специальный световой стол с кинетическим песком (специальным), и вы играете дома - это тоже НЕ пескотерапия!

Если вы идете в игровую комнату и там играете на специальном световом столе с кинетическим песком - это тоже НЕ пескотерапия!

### ***В чем отличие данных развивающих занятий от настоящего арт-метода пескотерапии?***

В том, что в терапии обязательно участвует специалист: психолог, психиатр, педагог или невролог.

Именно специалист узкой направленности видит, что у вашего ребенка (или вас - со взрослыми тоже работают в этой технике) имеются психологические барьеры и проблемы, то он отрабатывает эти проблемы с ребенком в игре с песком.

Детям очень нравится именно воздействие песка на руки, пальцы и ладони, поэтому они очень быстро расслабляются, чувствуют себя комфортно и идут на контакт даже если человек мало знаком.

Игры с песком разнообразны: обучающие игры обеспечивают процесс обучения чтению, письму, счету, грамоте; познавательные игры дают возможность детям узнать о многообразии окружающего мира, об истории своего города, страны и т.д.; проективные игры откроют потенциальные возможности ребенка, разовьют его творчество и фантазию.

Игры с песком

- развивают тактильно-кинестическую чувствительность и мелкую моторику рук;
- снимают мышечную напряжённость;
- помогают ребёнку чувствовать себя защищённым, в комфортной для него среде;
- развивают активность, расширяют жизненный опыт, передаваемый педагогом в близкой для ребёнка форме (принцип доступности информации);
- стабилизируют эмоциональные состояния, поглощая негативную энергию;
- позволяют ребёнку соотносить игры с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти способы решения проблемной ситуации;
- преодолевают комплекс «плохого художника», создавая художественные композиции из песка при помощи готовых фигурок;
- развивают творческие (креативные) действия, находят нестандартные решения, приводящие к успешному результату;
- совершенствуют зрительно-пространственную ориентировку, речевые возможности;

- способствуют расширению словарного запаса;
- помогают освоить навыки звуко-слогового анализа и синтеза; позволяют развивать фонематический слух и восприятие;
- способствуют развитию связной речи, лексико-грамматических представлений;
- помогают в изучении букв, освоении навыков чтения и письма.

Перед тем, как начать играть с песком, необходимо проговорить с детьми правила игры в песочнице.

В этом поможет стихотворение Т. М. Грабенко:

Вредных нет детей в стране —

Ведь не место им в песке!

Здесь нельзя кусаться, драться

И в глаза песком кидаться!

Стран чужих не разорять!

Песок — мирная страна.

Можно строить и чудить,

Можно много сотворить:

Горы, реки и моря,

Чтобы жизнь вокруг была.

Дети, поняли меня?

Или надо повторить?!

Чтоб запомнить и дружить!

Как должен вести себя специалист, практикующий работу с песком? Для специалиста действуют три правила.

Присоединение к ребенку. Песочная картина, создаваемая ребенком, содержит богатую информацию о его внутреннем мире и актуальном состоянии. Понять ребенка и его проблемы, почувствовав ритм песочной картины, ощутив неповторимый образный строй картины — все это входит в понятие присоединения.

Искренняя заинтересованность, заинтригованность событиями и сюжетами, разворачивающимися в песочнице. Рассматривая картину ребенка, специалист как бы сочетает в себе две ипостаси. С одной стороны, это любознательный открытый путешественник, которому чрезвычайно интересно, что происходит в том мире, который создал ребенок. С другой стороны, это мудрец, стремящийся найти истину.

Строгое следование профессиональной и общечеловеческой этике. Это правило является одновременно и обязательным условием для любого рода профессиональной помощи человеку. Педагог не может в присутствии ребенка без спроса изымать фигурки из песочницы, перестраивать картину или высказывать оценочное суждение. Внутренний мир человека чрезвычайно хрупок, и только строгое соблюдение этического кодекса и

высокий профессионализм специалиста могут защитить ребенка от психической травмы.

Знакомство с песком.

### В гостях у песочной Феи

#### 1. ЗНАКОМСТВО (звучит музыка)

Это – песочная фея, добрая волшебница. Она очень любит детей и хочет с вами познакомиться, а мы ее верные помощники поможем ей в этом. (здороваться с каждым и прикреплять бейджик)

#### 2. ПРАВИЛА

Ребятки в каждой стране есть свои правила, и у вас они наверное тоже есть. Перечислите, где используются правила (в игре, в спорте, в учебе, правила дорожного движения и т. д.) Правильно!

Песочная Фея грустила, потому что её подружки-песчинки потерялись и не смогли вернуться домой в песочницу. И песочная Фея просит вас, малыши:

1. Береги песчинки – не выбрасывай их из песочницы. Если случайно песок высыпался – покажи это взрослому, и он поможет им вернуться обратно в песочницу. *(Нельзя выбрасывать песок из песочницы.)*
2. Песчинки очень не любят, когда их берут в рот или бросаются ими в других детей. *(Нельзя брать песок в рот и бросать его в других людей.)*
3. Песочная Фея любит, когда у детей чистые ручки и носики. *(Поиграл с песком – помой ручки и покажи чистые ладошки зеркалу.)*

#### 3. ЗАДАЧИ

Ребятки, что вы ждете от знакомства с песочной Феей? Чему хотели бы научиться? (ответы детей).

Давайте все вместе подойдем к столам и познакомимся с песком.

#### 4. ЗНАКОМСТВО С ПЕСКОМ

Фея просит вас нежно, а потом сильно поздороваться с песком

- дотрагиваться до песка поочередно пальцами одной руки, потом второй, затем всеми пальцами одновременно;

- сжать кулак с песком, затем медленно высыпать его в песочницу;

- дотронуться до песка всей ладошкой – внутренней, затем тыльной.

Какие у вас ощущения? (тепло-холодно, приятно-неприятно, колючее, шершавое...)

#### 5. УПРАЖНЕНИЯ

**Песочный дождик** (медленно или быстро сыпать песок из своего кулака, на свою ладонь или взрослого, глаза можно закрыть)

**Необыкновенные следы** (медведи – надавливать кулачками, зайцы – кончиками пальцев в разных направлениях, ползут змейки, бегут жучки-паучки, крокозябла – дети создают следы сами).

Узоры на песке (пальцами, ребром ладони, кулаком)

## **7. МАСТЕР КЛАСС**

Песочная Фея хочет сделать вам подарок. Она предлагает разделиться на две команды и отправиться в сказочное путешествие. (аппликация с использованием цветного песка).

