**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 6 «Солнышко» г.Сальска**

**Публикация на тему:**

***«Пескотерапия в ДОУ»***

Подготовила: педагог-психолог

 Маграмова М.А.

Сальск 2022г.

В детстве мы все играли в песочнице: строили "замки",  лепили "куличики", не придавая этому действу особого значения. Можно сказать, что песочная терапия для детей была создана самими детьми. Однако сам метод — песочная терапия — был **разработан Карлом Густавом Юнгом**, а распространена песочная терапия для детей была **психологом и педиатром Маргарет Левенфельд**. Именно она разрешала деткам игры с песком прямо у себя в кабинете на полу.

На сегодняшний день песочная терапия – очень известная и эффективная психотерапевтическая методика наряду с такими, как [сказкотерапия](http://vsegda.by/library/view/1276/%22%20%5Ct%20%22_blank), [рисование](http://vsegda.by/programms/942/), работа с пластилином и глиной, [музыкотерапия](http://vsegda.by/programms/952/) и др. Однако по сравнению с различными формами арт-терапии, песочная терапия отличается простотой действий, многократным повторением и созданием сюжетов, возможностью реконструкции песочной композиции.

**Песочная терапия** – это, прежде всего, возможность самовыражения. Песок, вода и несколько  маленьких фигурок людей, животных или предметов способны помочь ребенку раскрыться, выразить свои чувства и эмоции, которые порой так трудно передать с помощью слов. Именно поэтому я использую песочную терапию на занятиях в нашем саду.

В песочной терапии используется песочница или поднос стандартного размера, песок, вода и коллекция миниатюрных фигурок. Коллекция включает в себя все возможные объекты, которые только встречаются в окружающем мире. Используются фигурки реальные и [мифологические](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%84), созданные человеком и природой, привлекательные и ужасные. Использование естественных материалов позволяют ощутить связь с природой, а рукотворные миниатюры — принять то, что уже существует.

**Основная цель песочной терапии:** достижение ребенком эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения содержаний личного и коллективного бессознательного

**Песочная терапия полезна, если у ребенка:**

* Трудности в общении
* Взаимоотношения детей и родителей
* Кризисные ситуации (развод, переезд)
* Психологические травмы
* Расстройства настроения
* Страхи, тики, навязчивости и другие расстройства

Проблемы поведения (агрессия)

В чем отличие занятий по песочной терапии от обычной игры в песок?

  В первую очередь ребенок не просто играет в песок, а придерживается определенной программы занятий, которая разрабатывается индивидуально для каждого ребенка с учетом запроса родителей и интереса ребенка. Занятия по песочной терапии при необходимости могут дополнительно включать в себя различные виды арт-терапии, сказкотерапии. Поэтому при разработке занятий будут учтены все особенности развития ребенка, а не просто подобрана готовая программа.

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

1. Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищенно, 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.

На основе этого принципа осуществляется взаимный переход Воображаемого в Реальное и наоборот. Например, оказавшись в роли Спасителя Принцессы, ребенок не просто предлагает выход из ситуации, но и реально разыгрывает ее на песке с помощью миниатюрных фигурок. Так, он “на деле” убеждается в правильности или ошибочности выбранного пути.

**Рассмотрим более подробно формы и варианты песочной терапии:**

Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного случая, специфическими задачами работы и ее продолжительностью и могут применяться:

* С целью диагностики;
* С целью оказания первичной психологической помощи;
* в процессе краткосрочной психотерапии;

 в процессе долгосрочного психотерапевтического воздействия

**Основные этапы песочной терапии**

1.Демонстрация песочницы (обговаривание правил игры в песочнице)

2.Демонстрация коллекции фигурок

3.Построение песочной картины

4.Обсуждение песочной картины

**Все игры, с использованием песочной терапии,
делятся на три направления:**
Обучающие игры, такие игры направлены на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук. А главное ребенок говорит о своих ощущениях, тем самым спонтанно развиваем его речь, словарный запас слов, развиваем восприятие различного темпа речи, развивается высота и сила голоса, работаем над дыханием, развиваем внимание и память, развиваем фонематический слух.
Познавательные игры, с их помощью мы помогаем познавать многогранность нашего мира.
Проективные игры, с их помощью мы осуществляем психологическую диагностику, коррекцию и развитие ребенка.
Игры с песком можно использовать, как индивидуальную работу, так и подгрупповую или же на фронтальных занятиях.

1.Игровые методы

Дидактический игровой практикум с использованием песочницы применяют для самых маленьких. Ученые доказали, что песок поглощает негативную энергию, успокаивает, наполняет гармонией. Именно поэтому так полезно малышам играть в песочнице.

Серия игр по книге Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой « Игры в сказкотерапии», направленные на развитие тактильно – кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук, творческой фантазии,  помогают познавать внешний и свой внутренний мир)

1.«Чувствительные ладошки»

Горячее-холодное, мягкое-твердое, сухое-мокрое.

2. «Отпечатки наших рук» . Малышам очень нравится на песке делать отпечатки ножек, ладошек, изображать пальчиками следы животных. А еще очень интересно и приятно закапывать в песок свои ручки и ножки.

3. Игра « Секретик» « Что спрятано в песке? В песке прячутся любые игрушки, при этом тайник помечается, задача ребенка - откапать «секретик», а потом сделать похожий.

4. Рисунки на песке. С помощью палочки можно рисовать буквы, цифры, геометрические фигуры и целые картины.

Эти незатейливые упражнения обладают колоссальным значением для развития психики ребенка. Во-первых, такого рода взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние. Во-вторых, с развитием мелкой моторики, мы учим ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, это способствует развитию речи, произвольного внимания, памяти. Но главное ребенок получает первый опыт рефлексии - учится понимать себя и других.

2.С целью диагностики ( индивидуальная и групповая форма)

В индивидуальной форме можно диагностировать:

* Наличие внутренних конфликтов (борьба, песочная страна в состоянии разрушения)
* Уровень и направленность агрессии (гетеро и аутоагрессия)
* Конфликты со значимыми близкими. В этом случае имеется противоборство героев песочной сказки, играющих роль реальных членов окружения автора
* Потенциальные, ресурсные возможности ( когда есть некие чудесные предметы, несущие избавление и счастливое разрешение ситуации)
* Способы преодоления трудностей ( взаимопомощь, покровительство, избегание)
* Уровень развития эмоциональной сферы ( анализ чувств, рефлексия)
* Анализ расположение фигурок в песочнице и их значение

**В групповой форме работы с песочницей можно диагностировать**:

* Характер взаимодействия в группе
* Распределение ролей в группе
* Стиль поведения каждого участника группы

3. Метод психокоррекционного воздействия (например, при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера). В других случаях — в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развить его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т.д.).

Прекрасно помогает песочная терапия в логопедии. Дети, у которых есть какие-то проблемы с речью, намного быстрее усваивают упражнения, отраженные на песке. Так, обожают малыши лепить разные буквы, слова, сложные для них буквосочетания. Дети, которые с трудом разговаривают, намного быстрее преодолевают проблемы с речью, так как песок воздействует на тактильно-кинестетические центры, связанные с теми полушариями мозга, которые отвечают за развитие речевой активности. Уже подросшие дети могут учиться составлять рассказы на основе того, что они «нарисовали» на песке. Это учит их связной речи, навыкам пересказа, причем это им действительно интересно: кому не хочется описать то, что за ситуация изображена на песке?

Особо нуждаются в такой терапии дошкольники с ЗПР, ОНР,. В качестве ведущих характеристик таких дошкольников выделяют слабую эмоциональную устойчивость, нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, агрессивность поведения  и ее провоцирующий характер, трудности приспособления к детскому коллективу, суетливость, частую смену настроения, чувство страха, манерничанье, фамильярность по отношению к взрослому. На песке каждая выбранная фигурка воплощает какой-либо персонаж, который может взаимодействовать с другими героями. Ребенок сам придумывает, о чем они говорят или что делают; иногда он может пригласить психолога присоединиться к игре и выступать от лица какого-либо персонажа. Во всех этих случаях ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира и является режиссером драмы, разыгрывающейся на песочном листе. То, что прежде таилось в глубине детской души, выходит на свет; персонажи игры приходят в движение, выражая наиболее актуальные для ребенка чувства и мысли.

Предлагаемая техника может оказаться им весьма полезной. При наличии у ребенка определенных речевых нарушений, как у детей с ОНР применяется серия игр «Песочная грамота», направленные на развитие фонематического слуха, коррекцию звукопроизношения, обучение чтению и письму.

Стиль и динамика игры в песочнице у детей, имеющих проблемы интеллектуального развития составляет до 60 мин. Сюжет,  как правило у них в игре не четкий и чаще всего наблюдается конфронтация, борьба за территорию, параллельная игра.

Важно заметить, что кроме минут восхищения, занятия способствуют развитию ручной моторики  и зрительно - двигательной координации, которые необходимы  для подготовки ребенка к письму. Дело в том, что в головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук, расположены очень близко.

5. В качестве психопрофилактического, развивающего средства

Психопрофилактика проводится с целью недопущения проблемных ситуаций. Имея замечательное свойство «заземлять» негативную психическую энергию – песок является прекрасным психопрофилактическим средством. Психопрофилактический и развивающий аспекты проявляются в постановке сказок и мифов в песочнице. Играя вместе с ребенком, можно передавать ему собственный жизненный опыт.

6. В психологическом консультировании детей, подростков и взрослых.

В качестве оказания первичной психологической помощи.

При работе с детьми можно приглашать на занятия родителей, и играть всем вместе. Совместная игра способствует лучшему взаимопониманию и приобретению нового опыта.

Попадая в сказочную песочную страну, ребята играют в Волшебной песочнице и чувствуют себя настоящими Волшебниками

Таким образом, основной целью песочной терапии является повышение осознания ребёнком своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений и тем самым обеспечение всесторонне гармоничное развитие личности, эмоциональный комфорт.

П**римеры некоторых упражнений.**

• «Чувствительные ладошки» (Т. Д. Зинкевич - Евстигнеевна)

- Положите ладоши на песок, закройте глазки, почувствуйте, какой он.

- Откройте глазки, расскажите, что вы чувствовали (ответы детей).

- Сделайте то же самое, повернув ладошки другой стороной. Расскажите о своих ощущениях.

•  Скользить по поверхности песка как змейка или как машина.

•  Пройтись ладошками, как слон, как маленький слонёнок, как быстрый зайчик.

•  Оставить отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней.

•  Создать узоры и рисунки - солнышко, бабочка, буква А или целое слово.

•  «Пройтись» каждым пальчиком правой и левой руки поочередно.

•  Просеять песок сквозь пальцы или щепоткой высеять дорожку из контрастного по фактуре песка.

•  Разложить на песке в особой логической очерёдности разные по структуре и размеру камни и природные материалы.

•  Провести фигурку по песочным дорожкам-лабиринтам.

•  Посчитать камешки и решить на песке математическую задачку.

•  Выложить фишками геометрическую фигуру.

•  Просеять песок через сито, нарисовать узор кисточкой или палочкой, просеять песок через систему воронок и т. д.

•  Можно "поиграть" на поверхности песка, как на пианино или клавиатуре компьютера.

•  Песочницу можно использовать для нахождения животных, предметов, определенной буквы, изготовленной из пластмассы и закопанной среди прочих в песке (вариация игры "Волшебный мешочек").

•  Лепить буквы из песка, сгребая его ребрами ладоней.

•  Превращать буквы "Л" в "А", "Ч" в "Т", "О" в "Я" и т. д.

•  Найди спрятанные в песке буквы и составь из них слоги, слово.

•  Можно писать слова на песке печатными и письменными буквами, сначала пальчиком, потом палочкой, держа ее как ручку. Песок позволяет дольше сохранить работоспособность ребенка. Ошибки на песке исправить проще, чем на бумаге. Это дает возможность ребенку ощущать себя успешным.

•  Тема "Деление слов на слоги" осваивается с помощью игры "Построй ступеньки". На возвышенностях, сделанных из песка, мы располагаем домики с одним, двумя и тремя окнами. Дети должны выложить ступеньки из слов, напечатанных на карточках, поделившись, по какому принципу они будут располагаться (строить ступеньки). Возле домика с одним окном выкладываются односложные слова; с двумя - двухсложные; с тремя окнами – трехсложные.

 •  «Чей это след? » На влажном песке легко остаются следы от ладошки или ступни. от обуви или колёс игрушечной машинки. Пусть малыш, попробует отгадать, где чей отпечаток?

•  Песочная аппликация. Клеем нанесите на картон рисунок и посыпьте песком. Стряхните лишнее, и у вас получится замечательная картина. Песок можно покрасить красками и высушить.

•  «Археология». Закопайте игрушку (ребёнок не знает, какую). В ходе раскопок, по открывающимся частям ребёнок должен догадаться, что спрятано. Закопайте 2 – 3 предмета. Пусть малыш раскопает один из них и на ощупь попробует определить, что это.

• «Дорожки из песка». Покажите ребёнку. как набрать в горсть сухой песок и медленно высыпать его, создавая различные формы, например дорожки (к домику зайчика или медвежонка).

•  Закапывать и откапывать можно буквы, цифры, геометрические фигуры – так ребёнку будет проще их запомнить.

• Игра «Назови звук» (Н. В. Дурова) Педагог предлагает детям вырыть в песке небольшие лунки для мячика. Затем он подталкивает мячик в лунку ребёнка и называет слово, интонационно выделяя согласный звук. Ребёнок называет выделенный звук и перекатывает мяч обратно в лунку педагога. Затем задание даётся другому ребёнку и т. д. Слова: с-с-сом, су-м-м-мка, за-р-р-ря, ку-с-с-сок, сту-л-л-л, ру-ч-ч-чка, кра-н-н-н, шар-ф-ф-ф, кры-ш-ш-шка, д-д-дом.

• Игра «Найди друга» (Н. В. Дурова) Педагог достаёт из коробки картинки (бабочка, корова, лягушка, петух, медведь) и раздаёт их детям.

- Сделайте домики для этих животных, скоро к ним в гости придут их братья. (Дети выполняют.) Затем педагог достаёт из коробки следующие картинки (белка, кит, павлин, лошадь, мышка).

- Как же нам узнать, где, чей братец? Для этого давайте произнесём названия животных и выделим первый звук в этих словах. - кит - [к'] – он пойдёт в гости к корове, первый звук в этом слове [к]; [к] и [к'] – братцы.

Дети по очереди называют тех, кто изображён на картинках, выделяют первый звук и подбирают пару. Вывод: Чем различаются данные пары звуков? (Твёрдые – мягкие.)

•  Упражнение «Песочный дождик» (Н. Кузуб) Педагог медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, затем на ладонь. Дети повторяют. Затем дети закрывают глазки по очереди, кладут на песок ладонь с расставленными пальцами, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребёнок называет этот палец.

•  Игра «Кто это был? » (Р. Г. Голубева) Педагог достаёт из коробки игрушки: корова, тигр, пчела, змея, ёж. Каждой из них присваивается определённое звучание: корова – мычит «м-м-м», тигр – рычит «р-р-р», пчела – жужжит «ж-ж-ж», змея – шипит «ш-ш-ш», ёж – фырчит «ф-ф-ф». Педагог длительно произносит какой-либо звук и предлагает детям определить, кто это был. Тот, кто правильно называет животное, получает эту игрушку.

•  Игра «Какой звук лишний? »

С выбранными игрушками дети играют в песочные прятки: один ребёнок закрывает глаза, а остальные прячут его игрушки в песок.

•  Игра «Какой отличается? » (Р. Г. Голубева) Песочный человечек произносит серию слогов (ну-ну-но, сва-ска-сва, са-ша-са, зу-су-су, мы-ми-мы) и предлагает детям определить, какой слог отличается от других слогов.

•  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").

Закончить игры с песком можно тоже стихами:

В ладошки наши посмотри —

Мудрее стали ведь они!

Спасибо, милый наш песок,

Ты всем нам подрасти (поумнеть) помог!

**Используемая литература:**

1.Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998 г, – 50 с.
2.Киселева М.В. Арт –терапия в работе с детьми.Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми.-СПб.: «Речь»
3.Интернет –ресурс: http://www.youtube.com/watch?v=YXfr5LlSKVI