

**муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №117 «Мир чудес»**

**Консультация для родителей:  
«Песочная терапия»**

**Педагог-психолог  
Васильченко Т. А.**

## Тема: ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Песок – загадочный материал, обладающий способностью завораживать человека – своей податливостью, способностью принимать любые формы: быть сухим, легким и ускользящим или влажным, плотным и пластичным. В дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игровая, поэтому игры с песком наиболее любимы и близки детям. Игры с песком способны заинтересовать, отвлечь, расслабить ребёнка, а значит, обеспечить наиболее успешное выполнение задания или же эффективный способ подачи материала.

Податливость песка дает каждому ребенку возможность почувствовать себя творцом. Ребенок создает сооружения из песка, любит ими, играет, а затем разрушает, чтобы появилось что-то новое. Один сюжет сменяется другим, и так без конца. Кто-то может подумать: слишком все просто, но именно эта простота, естественные для человека действия таят в себе уникальную тайну: в сети нет ничего такого, что было бы окончательно разрушено — просто старое уступает новому. Много раз проживая это, ребенок достигает состояния душевного равновесия. Когда дети касаются песка, погружают в него руки, у них развиваются тактильно-кинестетическая чувствительность и мелкая моторика. Кроме того, песок имеет удивительную способность «*заземлять*» негативную психическую энергию, поэтому является прекрасным психопрофилактическим средством

Песочная терапия – возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия. Пересыпание песка, создание отпечатков, картин с использованием предметов, — всё это формы песочной терапии. Фигурки могут символизировать как субличности человека, создающего песочные образы, так и реальных людей, с которыми он связан. Выстраивая героев песочного города, человек строит новые взаимоотношения с самим собой.

Для ребёнка песочная терапия хороша, как коррекционно-развивающая и образовательная работа. Работа с песком, — это и упражнения на тактильную чувствительность и гармонизация психоэмоционального состояния ребенка. Маленький человек не всегда может рассказать взрослым о своих трудностях, а окунувшись в песок, для него это становится возможным.

Цель песочной терапии — не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребенку быть самим собой.

Процесс «*игры в песок*» высвобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в детской психике:

- дает возможность попробовать новые способы построения отношений и разрешения конфликтов, позволяет от роли жертвы перейти к роли создателя
- ребенок в процессе песочной игры выражает свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов
- снижается уровень тревоги и усиливается уверенность в себе. Ребенок постепенно берет на себя ответственность за свои действия
- в процессе работы меняется отношение к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим
- ребенок может на своем символическом языке рассказать взрослым о том, что его беспокоит, выразить, как он относится к себе, к родителям, к событиям в своей жизни, к окружающим людям.

Чем могут помочь своему ребенку родители?

Родители могут использовать песок, проводя развивающие и обучающие занятия, играя. Строя картины из песка, придумывая различные истории, в наиболее органичной для ребёнка форме передаются знания и жизненный опыт, познаются законы окружающего мира. Взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние ребёнка, улучшает самочувствие. Всё это делает песочную терапию прекрасным средством для развития и саморазвития. Именно благодаря самостоятельным рисункам на песке, ребёнок быстрее осваивает буквы и цифры, усваивает понятия «*право*» и «*лево*», временные понятия дня и ночи, времён года. С помощью построений на песке можно развивать наглядно-образное мышление, восприятие и память

Как сделать песочницу дома?

Для домашнего использования можно взять небольшой деревянный или пластмассовый ящик (*коробку, поднос*). Вместо ящика для игр с песком можно приспособить старый и отслуживший поднос с высокими бортиками или неглубокий таз, блюдо. Песок для игр может быть любым: речным, морским, его можно купить в зоомагазине или даже заменить на манную крупу. Песком заполняется 1/3 ящика. Перед использованием песок нужно просеять, промыть и прокалить в духовке. Вам также понадобится вода для смачивания песка.

*Материалы и предметы, используемые для игры:*

- вода, сито для песка, формочки, фигурки людей и животных; сказочные герои: добрые и злые.
- природные объекты: камни, куски дерева, сухие растения, желуди, семена, перья и т.п.
- игрушечные предметы быта, мебель, посуда, транспорт
- объекты окружающего мира: дома, заборы, мосты, ворота и т.п.
- пластмассовые и деревянные буквы и цифры, геометрические фигуры

Все игры в песочной терапии делятся на 3 направления:

1. Обучающие игры – направлены на развитие тактильно – кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук. Ребенок говорит о своих ощущениях, тем самым спонтанно развиваем его речь, словарный запас, развивает внимание и память, развивает восприятие различного темпа речи, развивает фонематический слух, работает над дыханием. Главное идет обучение письму и чтению.
2. Познавательные игры – познать многогранность нашего мира.
3. Проективные игры – осуществляют психологическую диагностику, коррекцию и развитие ребенка.

Перед тем, как начать играть с песком, необходимо проговорить с детьми правила игры в песочнице. В этом поможет стихотворение Т. М. Грабенко:

Вредных детей нет 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!

Варианты игры с песком

**«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 или 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»*).

### **«Песочные строители»**

Предложите ребенку построить (*нарисовать пальчиком*) домики для игрушек: Например, колобку нужен дом круглой формы, жирафу — прямоугольной формы, а бегемот хочет жить в квадратном доме... Где же нарисовать домик? Колобок хочет жить в правом верхнем углу песочницы! и т.д.

### **«Песочные прятки»**

*«Игрушки хотят поиграть с тобой в песочные прятки. Выбери понравившиеся тебе игрушки. Ты закроешь глаза, а они спрячутся в песок. После того как я скажу: "Открываются глаза, начинается игра", ты должен их найти в песке. Ты можешь раздуть песок, раскапывать пальчиками, использовать палочки, кисточки».*

Чтобы разнообразить игру, взрослый показывает ребенку игрушку — **«мину»**, которую нельзя полностью откапывать. Как только при раскопках ее часть появилась на поверхности песка, ребенок должен остановить свои раскопки и продолжить их в другом месте. Если ребенок забывает правило, то он отрабатывает игровой штраф, поэтому он будет вынужден раскапывать игрушки очень осторожно.

### **«Кто к нам приходил»**

Ребенок отворачивается, взрослый изготавливает с помощью формочек барельефные / горельефные отпечатки, затем ребенок отгадывает формочку, которую использовал взрослый. Потом они меняются ролями. Формочки предварительно осматриваются и ощупываются, обводится их контур. Усложнение задания: игра происходит с новыми формочками без предварительного их ощупывания.

### **«Лабиринт»**

Слепите или нарисуйте в песке лабиринт. У входа в лабиринт расположите игрушку-героя, которому необходимо пройти лабиринт, у выхода — награду за прохождение: игрушечное угощение, клад или другого персонажа. И вперед —

на штурм лабиринта! Начинайте с самых простых лабиринтов с одним или двумя прямыми тупиками и, по мере освоения игры, увеличивайте количество ответвлений, проходов и тупиков. Лепите лабиринт вместе или предложите малышу сделать лабиринт для мамы, который она, конечно, пройдет с большим трудом!

### **«Нарисуй по точкам»**

Знакомую многим игру можно провести и в песочнице. Разровняйте песок и нарисуйте игровое поле из точек прямо на нём. Затем покажите образец, который нужно повторить (*образец вы можете напечатать или нарисовать рядом в песке*). Предложите повторить рисунок.

В младшем возрасте лучше использовать простые рисунки: елочки, домик с крышей, постепенно увеличивая сложность.

Для детей постарше можно убирать схему после ознакомления и соединять точки в картинку по памяти.

### *Правила для родителей в игре:*

- установите доверительные отношения с ребенком.
- включите себя в игру (*«игра с самим собой», проявление эмоций, привлечение внимания к песку яркими игрушками, потешками, которые сделают игру ярче и веселее и т.д.*).
- не подавляйте инициативу ребенка. Песок нередко действует на детей как магнит. Их руки сами, неосознанно, начинают пересыпать и просеивать песок, строить тоннели, горы, выкапывать ямки. А если к этому добавить различные игрушки, тогда у малыша появляется собственный мир, где он выдумывает и фантазирует, и, в то же время, учится работать и добиваться цели.

В ходе организации игры необходимо находить адекватные возможностям вашего ребенка приемы игровой деятельности. Попытки сразу установить контакт либо навязать определенные виды деятельности без учета доступного этому ребенку уровня коммуникации (*общения*), могут создать атмосферу непонимания. Поэтому, поначалу не должно быть никаких речевых инструкций, ребенку предоставляется полная свобода. Далее активное включение взрослого в деятельность, что дает ребенку понять преимущества совместной работы со взрослым.