

ТЕРАПИЯ ПЕСКОМ В ДОУ

Особенности метода

Метод подходит для всех возрастных категорий. Как только человек опускает ладони в материал, его воображение начинает рисовать красочные картины золотого пляжа, яркую синеву моря и белые хлопья облаков, неспешно плывущих по небу. Аналогично тому, как песок пропускает воду, он поглощает и негативную энергию. Мельчайшие песчинки, только соединённые вместе определенным образом, позволяют создать своё произведение. Они символизируют жизнь, в которой человек, расставляя определённым образом события и мысли, получает желаемые результаты.

Комплексное воздействие на психику человека обеспечивается благодаря тактильному раздражению очень чувствительных нервных окончаний ладоней, кистей рук. Возникает состояние медитации, снимается нервное напряжение. По изображениям и символам, получившимся в результате рисования можно делать выводы о специфике личностных проблем, выявлять потребности человека. Изучая запечатлённое, мы видим трёхмерное изображение внутреннего мира, неосознанные проблемы и конфликты.

Цель терапии – развить в ребёнке принятие собственного «я», научить доверять и любить себя.

Принципы метода

Песочная терапия основывается на создании фигур или изображений на плоскости. Первоначально необходимо провести тестирование, попросив создать свой образ и описать его словами. Детская аудитория рассматривает это как игру, которая на самом деле является мощным диагностическим инструментом и коррекционной методикой. Заниматься можно под музыку или слушая сказку, в зависимости от задачи конкретной процедуры.

Метод используется в качестве самостоятельного или как составная часть следующих направлений лечения:

- песочная арт–терапия;
- психология;
- логопедия;
- развитие речи, письма, счёта, памяти и внимания;
- терапия, направленная на развитие самоосознания, уважения к себе;
- выявление негативных мыслей, обучение справляться с ними;
- воздействие на нескольких членов семьи с целью коррекции поведенческих расстройств;
- детский психоанализ.

Возможности метода

Песочная терапия в детском саду позволит приготовить самый первый обед, построить свой первый дом. Будучи отражением внутреннего мира, терапия песком обеспечивает следующие моменты:

1. Создаёт естественную комфортную среду для творчества ребёнка, которая стимулирует его созидательную деятельность.
2. Оживляет абстрактные образы, упрощает возможность понять сложение букв — в слова, цифр — в математические действия.
3. Даёт возможность детям «проживать» ситуацию вместе с героями сказок.
4. Обеспечивает переход от реальности в сказку, даёт возможность проверить правильность выбора решения в той или иной ситуации.

У детей с речевыми расстройствами имеются сложные нарушения эмоций, что выражается в несоответствии эмоциональных реакций конкретной ситуации. Это осложняет контакт со сверстниками, ведёт к гиперактивности или зажатости. Это порождает необходимость включения самых разнообразных методов в работу с детьми. Доказано, что песочная терапия позволяет развить способности общения, учит выражать и понимать себя, свои чувства.

Показания к терапии

Имеются следующие показания к проведению песочной терапии:

- переживание возрастного кризиса;
- неспособность изложить словами свои переживания;
- наличие психологической травмы;
- неспособность самостоятельно принять решение;
- задержка психоречевого развития;
- эмоциональная заторможенность, «скудодушие»;
- психотерапия различных зависимостей;
- уменьшение напряженности;
- развитие всех видов чувствительности;
- нормализация мышечного тонуса;
- расширение кругозора;
- повышенная тревожность, эмоциональная лабильность.

Актуальность sandplay очень высока в нынешнее время. Через тактильные **ощущения** не только развивается речь, познание, но и дети избавляются от немотивированной агрессии, педагог начинает понимать лучше своих воспитанников.

Психотерапия с помощью песка распространена в **детсадах** и школах не повсеместно, но в скором времени эта методика будет обязательна для всех **образовательных учреждений с обеспечением** специальным оборудованием. Немаловажным является применение этого метода в работе с детьми с **особенностями**, имеющими **онр, зпр, нарушения зрения, дцп**, инвалидами. Достаточно только таким детям дать установку строить, как они уже начнут создавать целые вселенные.

Требования к педагогу

Начиная игру, маленькие ручки соприкасаются с уникальным мирозданием. Необходимо создать доброжелательную, доверительную обстановку, учесть все нюансы голоса, его тембра, соблюсти следующие важные параметры:

- Чередовать способ донесения информации – конкретность и образность. Необходимо помнить, что использование абстрактных высказываний уменьшает силу внушения.
- Создать иллюзию выбора – в процессе занятия предлагается несуществующая альтернатива.
- Во время игры использовать движение по кругу, которое символизирует постоянное возвращение человека к самому себе, соединение в единое целое своего прошлого и настоящего для гармоничного развития в будущем.
- Во время занятия ребёнку создаются условия, чтобы он не боялся активно участвовать, спрашивать, предлагать свои варианты решения вопросов.
- Не забывать создавать трудности, препятствия, учить детей преодолевать сложности во время занятия. Выбатывать привычку бороться и побеждать
- Заострить внимание детей на том, что картины из песка легко строятся и разрушаются, на смену старым событиям приходит новая интересная жизнь.
- Периодически необходимо менять материал. В зависимости от поставленной задачи использовать песок разной температуры и влажности. Научить отличать ребёнка сухое и влажное, колючее и гладкое, твёрдое и мягкое.
- В конце занятия подводить итоги, хвалить и рассказывать о предстоящих играх, чтобы сохранить интерес.

Песочная терапия для детей дошкольного возраста развивает мелкую моторику кисти, стимулирует кровообращение в головном мозге, ускоряет умственные процессы, нормализует психологические реакции. Необходимо к этому процессу подключать методики цветотерапии, поскольку они являются мощными сигналами к развитию личности.

Узоры на песке

Цели: развитие творческого воображения

Воспитатель. Воспитатель показывает детям, чем и как можно рисовать на песке: кисточкой, палочкой, пальцем. Давайте нарисуем на песке цветы пальцем

Пальчиком дети рисуют на песке, образуя лепестки, середину, стебель, листья. Воспитатель предлагает сюжеты и помогает детям рисовать на песке разными способами (рисовать пальчиком или сыпать сухой песок из горсти).

Найди игрушку

Цель: формирование умения действовать по простой инструкции.

Воспитатель. Воспитатель делает несколько куличиков (формочек, горочек) из песка, в одном из которых спрятана игрушка.

(подсказывает). Игрушка в _____ (уточняет) куличике. Например, игрушка между большим и маленьким куличиком. Найди игрушку.

Волшебные отпечатки на песке

Цель: знакомство со свойствами песка, развитие воображения и координации движений

Воспитатель. Воспитатель и ребенок оставляют отпечатки (например, своих рук) на мокром песке, а затем дорисовывают их или доделывают камешками (горошинками, фасолинками), чтобы получились веселые мордочки, рыбки, осьминожки и т.д.

Насыпание – пересыпание

Цель: развивать тактильно-кинестетическую чувствительность, воспитывать положительное отношение к играм с песком.

Воспитатель. Детям предлагается, с помощью педагога, насыпать сухой песок в бутылку. В одну с помощью воронки, а в другую без воронки. Педагог отмечает, что в бутылку где была воронка, песка насыпалось больше и аккуратней, чем в бутылку без воронки. Песок принимает форму ёмкости.

Необыкновенные следы

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.
«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»).

«Крокозябла» — дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

Кто к нам приходил?

Цель: развитие зрительного и тактильного восприятия.

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, обводятся их контуры. Усложнение задания — игра с новыми формочками без предварительного их ощупывания.