Статья « Песочная терапия, как средство развития детей дошкольного возраста».

Подготовила : Надрага Любовь Михайловна.

В настоящее время в детских дошкольных учреждениях большая роль отводится развитию эмоциональных особенностей детей. Для решения данной задачи воспитатели используют в своей работе разнообразные приёмы и методы. Но самым актуальным приёмом является песочная терапия. Что такое песочная терапия? Почему она так полезна детям? В каких случаях она применяется? Все эти вопросы могут интересовать родителей, у которых возникла необходимость лечения ребенка песочной терапией.

**Песочная терапия – ее особенности.**

Для проведения песочной терапии используется деревянный поднос определенного стандартного размера, песок, вода и коллекция миниатюрных фигурок. Дно и борта подноса для песка (песочницы) обычно выкрашены в голубой цвет, моделирующий воду и небо. Коллекция фигурок включает большое количество различных объектов, которые существуют в мире: как реальных, так и мифологических, созданных человеком и природой, как привлекательных, так и уродливых.

Именно использование естественных материалов дает возможность ощутить связь с природой. Песочная терапия дает возможность с помощью простых манипуляций изобретать новые формы, существующие кратковременно, а также возможность их разрушения, и такого же многократного создания новых сюжетов, которые придают работе видимость определенного ритуала.

**Песок как средство избавления от негативных эмоций.**

Песок дает детям возможность действовать на уровне подсознания, так как, еще не успев осознать, ребенок уже начинает просеивать песок, строить тоннели, горы, замки. Добавив к этому миниатюрные фигурки, можно получить целый мир, разыграть драмы и полностью погрузиться в игру. Детские психотерапевты утверждают, что, поскольку песок обладает свойством пропускать воду, он поглощает негативную психическую энергию.

Взаимодействие с песком очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние, позитивно влияет на эмоциональное состояние детей. Песочная терапия предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм, перенести их в плоскость песочницы, в мир фантазий и сформировать ощущение связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Во время песочной терапии ребенок может выразить самые глубокие эмоциональные переживания, освободиться от страхов, поэтому негативный опыт не развивается в психическую травму.

**Цель песочной терапии.**

Цель **песочной терапии** состоит в том, чтобы дать возможность ребенку быть самим собой, а не менять и переделывать его. Именно игра является символическим языком для самовыражения ребенка, поэтому, управляя игрушками, он может лучше показать себя, чем смог бы выразить в словах свое собственное отношение к себе, ко взрослым, к событиям в своей жизни и к окружающим.

Песочная терапия выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия, а также в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать сенсорные навыки ребенка, снизить эмоциональное напряжение. К тому же этот метод можно использовать в качестве психопрофилактического, развивающего средства для ребенка. Песочная терапия подходит для детей дошкольного возраста

**Какие дети нуждаются в песочной терапии.**

Песочная терапия больше всего подходит для работы с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития. Такие дети часто затрудняются в выражении своих переживаний, так как у них недостаточно развит вербальный аппарат, наблюдается бедность представлений. Невербальная экспрессия, при которой используются разнообразные предметы, песок, вода, а также конструктивные и пластические материалы, становится особенно значимой при наличии у ребенка определенных речевых нарушений.

Дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и чрезмерной застенчивостью охотно выбирают различные фигурки и переключают на них свое внимание. Для детей, переживших психическую травму, такая игра также очень полезна: она помогает им заново пережить травматичное событие и избавиться от переживаний, связанных с ним.

***Роль песочной терапии в развитии детей дошкольного возраста.***

В настоящее время в детских дошкольных учреждениях большая роль отводится развитию эмоциональных особенностей детей. Для решения данной задачи воспитатели используют в своей работе разнообразные приёмы и методы. Но самым актуальным приёмом является песочная терапия. Что такое песочная терапия? Почему она так полезна детям? В каких случаях она применяется? Все эти вопросы могут интересовать родителей, у которых возникла необходимость лечения ребенка песочной терапией.

Песочная терапия – это один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии, которая учит общению с миром и самим собой; это также прекрасный способ для снятия внутреннего напряжения и воплощения его на бессознательно-символическом уровне, к тому же этот метод повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия открывает глубинное, подлинное «Я», восстанавливает психическую целостность ребенка, дает возможность собрать собственный уникальный образ картины мира.

**Песочная терапия – ее особенности**

Для проведения песочной терапии используется деревянный поднос определенного стандартного размера, песок, вода и коллекция миниатюрных фигурок. Дно и борта подноса для песка (песочницы) обычно выкрашены в голубой цвет, моделирующий воду и небо. Коллекция фигурок включает большое количество различных объектов, которые существуют в мире: как реальных, так и мифологических, созданных человеком и природой, как привлекательных, так и уродливых. Именно использование естественных материалов дает возможность ощутить связь с природой. Песочная терапия дает возможность с помощью простых манипуляций изобретать новые формы, существующие кратковременно, а также возможность их разрушения, и такого же многократного создания новых сюжетов, которые придают работе видимость определенного ритуала.

**Песок как средство избавления от негативных эмоций**

Песок дает детям возможность действовать на уровне подсознания, так как, еще не успев осознать, ребенок уже начинает просеивать песок, строить тоннели, горы, замки. Добавив к этому миниатюрные фигурки, можно получить целый мир, разыграть драмы и полностью погрузиться в игру. Детские психотерапевты утверждают, что, поскольку песок обладает свойством пропускать воду, он поглощает негативную психическую энергию. Взаимодействие с песком очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние, позитивно влияет на эмоциональное состояние детей. Песочная терапия предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм, перенести их в плоскость песочницы, в мир фантазий и сформировать ощущение связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Во время песочной терапии ребенок может выразить самые глубокие эмоциональные переживания, освободиться от страхов, поэтому негативный опыт не развивается в психическую травму.

**Цель песочной терапии**

Цель песочной терапии состоит в том, чтобы дать возможность ребенку быть самим собой, а не менять и переделывать его. Именно игра является символическим языком для самовыражения ребенка, поэтому, управляя игрушками, он может лучше показать себя, чем смог бы выразить в словах свое собственное отношение к себе, ко взрослым, к событиям в своей жизни и к окружающим. Песочная терапия выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия, а также в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать сенсорные навыки ребенка, снизить эмоциональное напряжение. К тому же этот метод можно использовать в качестве психопрофилактического, развивающего средства для ребенка. Песочная терапия подходит для детей дошкольного возраста

**Какие дети нуждаются в песочной терапии**

Песочная терапия больше всего подходит для работы с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития. Такие дети часто затрудняются в выражении своих переживаний, так как у них недостаточно развит вербальный аппарат, наблюдается бедность представлений. Невербальная экспрессия, при которой используются разнообразные предметы, песок, вода, а также конструктивные и пластические материалы, становится особенно значимой при наличии у ребенка определенных речевых нарушений. Дети с заниженной самооценкой, повышенной тревожностью и чрезмерной застенчивостью охотно выбирают различные фигурки и переключают на них свое внимание. Для детей, переживших психическую травму, такая игра также очень полезна: она помогает им заново пережить травматическое событие и избавиться от переживаний, связанных с ним. Песочная терапия не может избавить ребенка от всех проблем, но она помогает им изменить отношение к трудностям и к себе.