МБ ДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 243»

Песочная терапия как одна из технологий здоровьесбережения при работе с детьми с общим недоразвитием речи.

 Выполнила:

 воспитатель Бокарева Е. В.

Новокузнецк, 2015

 В начале 20 века швейцарский психолог и философ Карл Густав Юнг впервые обратил внимание на терапевтический эффект от игры с песком при психических расстройствах детей и взрослых. Метод этот приобрел название юнгианского.

Игра с песком является великолепным подспорьем в развитии навыков и умений детей дошкольного возраста. Эта методика получила название Sandplay.

**Игры с песком для детей дошкольного возраста: что надо для игр в юнгианской песочнице?**

 В Сандплей (сухой бассейн) используется деревянный ящик, окрашенный изнутри и снаружи голубой или синей краской. Ящик должен быть водонепроницаемым потому, что в процессе игр песок приходиться мочить. Габариты ящика для 1-3 детей должны быть — 50х70х8 см. Такие габариты выбраны не случайно, это оптимальное поле зрительного восприятия ребенка, он способен охватить его целиком. Голубой или синий цвет — это символы неба и воды, кроме того эти цвета действуют успокаивающе на психику ребенка. Ящик может быть и из других материалов, но предпочтение следует отдать именно дереву.

 На 2/3 объема ящик засыпается песком. Песок должен быть чистым, просеянным, можно использовать речной или морской песок, главное, чтобы он не был не слишком мелким и не слишком крупным. Он должен быть сыпучим и приятным на ощупь. Но песок можно заменить на крупы: например манка.

 Для игр в песочнице нужна коллекция миниатюрных игрушек. Размер игрушек не должен превышать 8 см.

**Занятия по методу Sandplay — какие игры сохранят интерес ребенка к песочной терапии?**

 Люди познают мир через 5 органов чувств и самое древнее из них - тактильное ощущение. Первое ощущение ребенка в мире — это тактильное ощущение. И подсознательно люди привыкли ему доверять. Поэтому и начинать игры нужно с тактильного знакомства с песком. Есть ряд методик, как грамотно и правильно выстроить эти занятия.

**Песочная терапия: упражнения для детей для развития моторики, снятия эмоционального напряжения, агрессии.**

 Взаимодействуя с песком в процессе игр, ребенок получает свой первый опыт рефлексии (самоанализа), он учится распознавать и идентифицировать свои ощущения, развивается мелкая моторика рук. Когда ребенок пытается проговаривать свои ощущения, происходит развитие речи, мышления, поэтому значение песочной терапии трудно переоценить.

**Знакомство с песком по методу Sandplay — игры для маленьких детей**

**Предложите детям преоделать следующие действия с песком:**

 Поскользить ладонями по песку зигзагообразно, круговыми движениями, как санки, как змейки.

 Сделать те же движения ребрами ладоней.

 Набрать песок в ладошки и высыпать его тонкой струйкой, проговаривать ощущения, испытываемые при этом. Сделать это правой, затем левой ладошкой, затем обеими сразу.

 Закопать ладошки в песок и потом «найти» их.

 Раскрытую ладошку положить на песок и закрыть глаза. Затем взрослый насыпает песок на пальчик, а ребенок должен угадать, на какой палец насыпан песок, и пошевелить им.

 Пробежаться пальчиками по песку, оставляя на нем следы. Или поиграть на песке, как на пианино. Все это нужно проделывать с комментариями.

**Упражнения для песочной терапии**

 На ровной поверхности песка взрослый и ребенок оставляют оттиски своих рук, сначала просто прижимают ладонь к песку, а затем делают это тыльной стороной ладони. При этом взрослый проговаривает, что он в данный момент ощущает. И просит ребенка рассказать о своих ощущениях. Маленький ребенок будет не многословен, нужно задавать ему наводящие вопросы. Какой песок? Гладкий? Сухой? Какая разница в ощущениях прикосновений тыльной стороной ладони? Это учит ребенка прислушиваться к своим ощущениям, классифицировать ощущения, как приятные или не приятные. Казалось бы, такая простая процедура, как прикосновение дает богатейший опыт для размышлений, если делать это осознанно. Такие упражнения развивают мелкую моторику, учат давать характеристику своим ощущениям.

 Создать пальцами, костяшками пальцев, ребрами ладоней, кулачками различные узоры на песке, а затем пофантазировать, на что они похожи. Можно увидеть цветы, снежинки, ветки или следы животных. Тут необъятный простор для фантазии, нужно только ненавязчиво, исподволь пробудить ее в ребенке. Это упражнение положительно влияет на эмоциональное состояние детей.

 Устройте с детьми ливень из песка. Пусть сначала это будет мелкий дождик из песка, поместившегося в одной ладошке, потом дождик усиливается, песок зачерпывается двумя ладонями, а вот для ливня можно использовать, как вспомогательный материал, детское ведерко. Важно, чтобы ребенок осознал идею своей причастности к событиям окружающего мира. Он будет меньше его бояться. Мир перестанет быть для него враждебным. Упражнение помогает устранить напряжение, стресс, агрессию.

**Как применяется песочная терапия для коррекции эмоциональных, логопедических и других проблем у детей?**

**Как песочная терапия помогает в лечении психосоматических заболеваний?**

 Детям очень трудно выразить словами то, что волнует и беспокоит их глубоко внутри. У них маленький словарный запас, да даже взрослые не всегда могут докопаться до источника внутреннего дискомфорта, где уж малышу справиться с этой непосильной задачей. Но страхи и сомнения терзают его душу, и происходит перенос этой душевной боли на тело. Так появляется тик, заикание, агрессивное поведение. Психологи называют такие заболевания психосоматическими. Лечение таких заболеваний медикаментозно не приносит успеха. Здесь, как в гомеопатии – подобное лечится подобным. Психологи говорят, что в таких ситуациях нужно спроецировать свой внутренний на мир вовне. Можно нарисовать свое состояние, но маленькие дети плохо рисуют. Они расстраиваются, плачут, а взрослые не могут их понять. Благодаря проигрыванию внутренних переживаний в терапевтических играх с песком, дети освобождаются от гнетущего груза внутренних переживаний и идут на поправку.

 Взрослые, наблюдая за их поведением во время игры, учатся понимать и расшифровывать их поведение и адекватно на него реагировать. Такие игры называются проективными и их значение трудно переоценить.

 Методика Sandplay может быть применима не только в психологии для психокоррекции, но и в домашних условиях в познавательных целях. Родители, которые всерьез озабочены воспитанием маленького человека, смогут с помощью песочной терапии, сказкотерапии успешно корректировать поведение своих детей. В процессе игры развивается фантазия детей, речь, мышление, развиваются коммуникативные навыки, творческие способности. Хорошо бы еще организовать столик со стеклом и подсветкой для рисования песком. Затраты здесь не велики, дорогие игрушки стоят куда больше. Зато отдача от таких игр превзойдет самые смелые ваши ожидания.