**Консультация «Песочная терапия для детей**

****

**Песок** становится своеобразным средством коммуникации для ребенка. Это чуть ли не первая игровая зона, в которой он учится играть самостоятельно. Мелкие крупицы притягивают, как магнит, ведь с ними можно придумать столько игр! Их можно просеивать, строить тоннели, дома и фигурки.

Занятия с песком детям дошкольного возраста помогают самовыразиться. Малыши еще не умеют говорить, а старшие детки – недостаточно хорошо формируют свои мысли. В **песочнице** ребенок открывает свое внутреннее *«Я»*.

Это также отличное средство для развития мелкой моторики пальцев. На их подушечках сосредоточено множество рецепторов. **Песочные** крупицы стимулируют их работу, развивают тактильные ощущения. Кроме того, занятия с песком развивают воображение и креативность ребенка.

Чем **полезна песочная терапия для детей** дошкольного возраста?

**Песок** имеет способность успокаивать **детей**. Играя, они превращаются в активных участников процесса. Они сами режиссеры своей игры. Возможность управлять процессом побуждает интерес – малыши становятся более усидчивыми. С песком ребенок видит результат своей работы. Это делает его ответственным и помогает развить новые качества, присущие взрослому человеку.

Главное, что ребенок в **песочной терапии** черпает для себя и пользу, и интерес. Упражнения для пальчиков здесь гармонично переплетается с актерскими навыками. Это стабилизирует эмоциональное состояние ребенка, поэтому **терапия** может использоваться с самого раннего возраста, когда **детей** начинают посещать первые страхи.

Фигурки, которые ребенок лепит из песка, указывают на его внутренние тревоги. Задача мамы и педагогов – разгадать, какие проблемы его волнуют и вовремя помочь, успокоить, переключить внимание. Для этого одного занятия мало. Иногда требуются месяцы игровых сеансов.

Цель **песочной терапии** – не поменять характер ребенка, а, наоборот, дать ему свободу самовыражения.

Она имеет такие преимущества:

• Для занятий детям не нужны особые знания, навыки умения, поэтому заниматься с песком могут даже малыши в раннем возрасте.

• В игре исключены ошибки. Каждый играет так, как ему хочется, поэтому поводов для **расстройства нет**. Творить собственный мир получается у всех!

• Ребенок учится выходить из сложных ситуаций. Он не один. Рядом должен находиться наставник (родители, воспитатели, **терапевт**, который поможет ему преодолеть трудности.

• **Песочная терапия детей с песком развивает** : внутренний мир ребенка, его логику, умение фантазировать, мыслить образно. На примере **песочницы** несложно показать разницу между добром и злом, плохими и хорошими поступками.

К основным задачам **терапии относят** :

• формирование позитивного восприятия мира;

• укрепление навыков коммуникации;

• развитие умений решать сложные задачи, корректировать ошибки;

• устранение агрессии, замкнутости;

• развитие внутреннего *«Я»* ребенка, самостоятельности и уверенности в себе;

• улучшение познавательных процессов *(например, памяти и внимания)*.

**Песочная терапия** : популярные упражнения и виды игр

Для **детей** дошкольного возраста **песок** – возможность отдать свой негативный заряд и плохое настроение, и получить позитивные эмоции взамен, поэтому игры с песком – не просто забава, а важная часть развития. От **терапии** можно получить еще больше пользы, если ребенок будет играть со взрослым в одну из разработанных психологами игр.

Для примера, **рассмотрим** четыре эффективных упражнения **песочной терапии** :

1. Чувствительные ладошки. Посредством развития тактильных ощущений, ребенок учится определять разные состояния песка *(например, мягкое и твердое)*.

2. Отпечатки. Это упражнение для **детей очень простое** : ребенок оставляет на песке собственные следы или схематично рисует следы лап животных.

3. Секретик. Взрослый прячет предмет в песке. Задача ребенка – пользуясь подсказками, отыскать и откопать его. Затем очередь переходит к малышу – он закапывает, а взрослый ищет.

4. Рисование. С помощью пальчиков или палочки ребенок рисует в песке цифры, буквы, геометрические фигуры. Если умения позволяют, можно создавать целые картины.

Эти игры кажутся взрослым примитивными. Но они положительно влияют на психику **детей**. Если регулярно заниматься **песочной терапией**, то это благотворно скажется на развитии речи, памяти и внимания ребенка.

**Терапевтические** игры с песком бывают двух видов:

• Индивидуальные;

• Групповые.

Индивидуальные занятия ребенка помогают определить:

• Наличие внутренних конфликтов, вызванных внешними обстоятельствами *(война, катастрофы)*;

• Агрессивное состояние, его направленность;

• Проблемы внутри семьи. В этом случае **песочные** фигурки выступают прототипом взрослых, родителей, близких родственников;

• Выявить спрятанные ресурсы личности, внутренние возможности. Например, ребенок создает волшебные предметы, которые помогают решать проблемы;

• Возможную реакцию на затруднения *(ребенок может проявлять заботу или, наоборот, равнодушие)*

• Уровень развития самовосприятия, склонность к самоанализу, самопознанию.

Игры песком **полезны для групп детей** дошкольного возраста. Они помогают определить:

• Микроклимат, взаимоотношения между детьми;

• Раздел ролей;

• Стиль поведения каждого участника группы.

Роль **песочной терапии для детей с отклонениями**

Если для здоровых **детей игры просто полезны**, то для малышей с психическими нарушениями – это неотъемлемая часть выздоровления. Коррекционные возможности **терапии** используются для помощи пациентам с эмоциональными и поведенческими невротическими отклонениями. Она также применяется, как вспомогательный метод развития сенсорики и снятия психоэмоционального напряжения.

Наиболее хорошо упражнения в **песочнице** показывают себя в работе с детками с:

• Задержкой психического развития – ЗПР;

• Ограниченными возможностями здоровья – ОВЗ;

• Общим неразвитием речи – ОНР.

**Детей**, страдающих этими отклонениями, объединяет неустойчивость эмоциональных проявлений, трудности с самоконтролем, вспышки агрессии, неумение находить общий язык с одногодками, резкая и постоянная смена настроения, повышенная тревожность, грубое поведение с другими, суетливость. Их также преследует страх. Какие есть виды страха, и зачем с ним бороться, можно дополнительно прочитать в статье *«Как бороться со страхом?»*

Важно, что ребенок в **песочной терапии** самостоятельно формирует характер своей игры и персонажей-фигурок. Они взаимодействуют между собой, общаются, ведут диалоги. Все эти действия также инициирует малыш. Бывает так, что он подключает к игре взрослого и определяет для него роль. Например, позволяет управлять каким-то персонажем. Задача взрослого – понаблюдать за ребенком и понять его переживания.

**Терапия** подходит для 2-летних **детей** с плохо развитой речи. В работе с ними применяется упражнение *«****Песочная грамота****»*. Ее задача – улучшить восприятие слов, откорректировать произношение, а также развить навыки чтения и письма. Разные игры направлены на устранение разных видов отклонений.

Малыши, отстающие в интеллектуальном развитии, проводят в **песочнице около 1 часа**. Последовательного сюжета они, как правило, не выстраивают, но четко отслеживается противостояние, раздел **песочницы на отдельные зоны**, параллельное ведение игры.

**Терапия** используется не только, как метод лечения невротических заболеваний, но и как профилактика психических отклонений. Разыгрывая воображаемые ситуации и сказки в песке, ребенок получает мощное профилактическое средство от всех видов **расстройств**. Уделяя таким занятиям больше игрового времени, удается оградить ребенка от негативных эмоций.

Как организовать сеансы в группе?

Для организации **песочницы нужен песок**, лучшего всего двух типов: сухой и увлажненный. Эксперты советуют использовать мелкофракционный кварцевый **песок с крупицами 0**.1-0.3 единиц. Оттенок можно выбрать любой – от рыжего до белого. Лучше, чтобы материал был мягким и без труда струился. С ним будет приятней работать.

Потребуется также две больших емкости под **песочницы**. Одна – с нижней подсветкой. Она пригодится для сухого материала. Вторая – с влагостойким днищем и бортиками. Она нужна для работы с влажным песком. Лучше, чтобы бортики **песочницы были повыше**.

При работе с песком ребенок сможет использовать различные мелкие игрушки по возрасту. Для **детей** 2-3 лет потребуются более крупные игрушки, которые они не смогут проглотить. Старшие детки могут брать игрушки типа Kinder. Подойдут также предметы из разных материалов: глиняные, пластиковые, металлические, древесные.

Сеанс **терапии начинается с того**, что каждый ее участник выбирает себе игрушки, которые пришлись по вкусу. Не нужно торопить ребенка в выборе. Он должен иметь свободу действий и ориентироваться на свои предпочтения. Затем малыш раскладывает игрушки в **песочнице на свое усмотрение**. Процесс **расстановки** у всех происходит по-разному, из чего педагог может сделать первые выводы о психоэмоциональном состоянии ребенка.

С песком ребенок играет самостоятельно. Вмешательство взрослого минимальное. Например, он может помочь, если у малыша возникнут трудности или он сам позовет играть. Игры могут быть различные: можно использовать ситуации из повседневной жизни, придумывать сказки, показывать профессии, рисовать растения, лепить животных, предметы быта.

Лучше, чтобы в работе с песком ребенок был сосредоточен на одном задании с определенным типом игрушек. В аудитории, где находятся дети, можно включить приятную, медленную музыку. Допустимо заниматься в тишине. Это зависит от предпочтений детской группы.

Этапы **песочной терапии**

Итак, **пескотерапия – не просто игра**, о которой тут же забывают после окончания. Это метод психологической помощи ребенку, поэтому она требует тщательной проработки со стороны педагога или психолога, особенно, если у малыша наблюдается невротическое отклонение.

Суть тренингов с песком и ребенком – раскрыть спрятанные фобии и замаскированные отклонения.

Достичь этой задачи можно, тщательно выполняя такие этапы:

1. Время в **песочнице**. Специалист или родитель организовывает упражнение с песком и игрушками. На этом этапе происходит наблюдение за подопечным или группой дошкольников.

2. Обсуждение. После окончания игры, происходит анализ воспроизведенных ситуаций. Специалист делает выводы относительно каждого персонажа, который фигурировал в процессе игры. Он объясняет, какова была его роль, что он означает, о каких проблемах сигнализирует. Это позволит родителям подойти к воспитанию малыша более осознано.

3. Повторный сеанс. Конечно, одного занятия недостаточно. Нужно не останавливаться на достигнутом, и заниматься до тех пор, пока тревожные симптомы не исчезнут. Психологическая **песочница** уместна в любом возрасте, даже взрослом. Чем больше занятий будет проведено, тем лучше можно проработать каждую проблему.

Как дети реагируют на **песок**?

Многие **терапевты настаивают**, что воображаемый мир, которые дети создают в **песочнице**, является примером их взаимоотношений с матерями. Другими словами, в работе с песком ребенок отражает материнское бессознательное.

Неважно, как играет малыш. Одни дети любят полностью опускать руки в **песок**. Им это нравится. У них появляется довольная улыбка, и сразу наступает умиротворение, уходит агрессия. Ребенок настраивается на спокойный, творческий лад.

Другие дети боятся даже кончиком пальцев потрогать **песок**. Они недоверчивы и ждут поддержки взрослого. Поначалу им даже трудно довериться родителю, педагогу или психологу. Они постепенно опускают пальцы в **песочницу и только после того**, как поймут, что в ней не опасно, начинают творить.

В играх с песком ребенок может отдавать предпочтение сухому или мокрому материалу. Бывает, дети наливают много воды, превращая **песок в жидкую субстанцию**, устраивают в нем прятки: зарывают и откапывают мелкие предметы. В процессе они пытаются почувствовать свою значимость и ценность для взрослого наставника.

Занятия **песочной терапии** в дошкольных заведениях дают возможность освободить внутренне пространство малыша для его личности. Именно поэтому так важно дать ему свободу выбора в самом начале сеанса. Нужно позволить ему разорвать негативную проекцию семьи и стать самостоятельным творцом своей жизни.