Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 45
компенсирующего вида Красносельского района Санкт-Петербурга

Консультация для родителей
«Песочная терапия: методы и средства реализации»

Подготовила:
Воспитатель, Бекасова В.М.

Всем нам хорошо знакомый песок кажется абсолютно простым и понятным. На самом деле это удивительный и таинственный материал. И дети, и взрослые могут часами возиться в песке, строить песчаные замки или просто наблюдать, как он пересыпается с ладони на ладонь. Песок может быть таким разным: сухой и лёгкий или тяжёлый и влажный, он с лёгкостью способен принять любую форму. В то же время он такой непостоянный - фигурки из него способны рассыпаться в один миг. Все эти замечательные свойства песка, дающие широкий простор для творчества и фантазии, как оказалось, можно успешно использовать в терапевтических целях.

Игра с песком - это естественная и доступная для каждого ребёнка форма взаимодействия и преобразования мира.

Песок прекрасный природный материал, который способен принимать формы различных предметов, он обладает сыпучестью и хорошо пропускает воду. Дети перебирают его руками, строят замки, роют тоннели или лепят «куличики». Они увлекаются игрой, тем самым бессознательно, принимают участие в песочной терапии. Каждый малыш обожает возиться с песком. Это простое занятие способно повлиять на психологическое состояние ребёнка, помочь ему с саморазвитием.

Песочная терапия – это действенный метод помощи ребёнку дошкольного возраста вырасти здоровой, гармоничной и развитой личностью.

История создания песочной терапии

Философ Карл Густав Юнг в самом начале двадцатого века впервые заметил эффективное воздействие игры с песком на детей с психическими отклонениями. Эту методику он начал развивать и применять для терапии своих маленьких пациентов. Этот способ широко распространился по миру и стал именоваться, как юнгианский.

Песок и его воздействие на ребенка?

Пескотерапия помогает ребенку быть самим собой. Дошкольник не умеет словами выражать, что он чувствует и какие эмоции испытывает. Игра с песком помогает детям придумывать разные сюжеты в трехмерном мире, преобразуя их в песочные фигуры или рисунки на песке. Ребенок бессознательно на образы переносит свои страхи, переживания или психологические травмы. Такая игра является важной для детей, благодаря ей они общаются. Игрушки, которые используют в ней, являются средствами. Они помогают их самовыражению.

Важно! Ребенку нельзя диктовать правила, когда он играет в песочнице. Родителям или психологу необходимо занять роль «наблюдателя».

В игре с песком ребенок проявляет различные эмоции:

разрушает фигуры, которые построил — тем самым выплескивает гнев и раздражение; закапывает игрушку — таким образом «закапывает» свой страх или негативные эмоции. При помощи песочной терапии специалист может: выявлять психологические отклонения у детей, развивать детей с ЗПР и ДЦП, помочь ребенку социализироваться, научиться общаться со сверстниками, развивать различные навыки.

Терапия оказывает и профилактическое действие. Отрицательные эмоции у детей могут накапливаться, в игровой деятельности они выплескиваются.

Как работает песочная терапия?

Основной эффект от терапии песком в том, что она помогает бороться с психологическими травмами при помощи перенесения их на песок. Начинают формироваться ощущения контроля и взаимосвязи над своими внутренними ощущениями и желаниями. Ребёнок, играя в песок, выражает все свои переживания и страхи, освобождается от травм, которые не перерастают в психологические травмы.

Песочная терапия в развитии детей

Благодаря пескотерапии можно развивать у ребенка следующие навыки:

1) Двигательные. Ребенок учится насыпать песок в ведерко, банку или бутылку с узким горлышком.

2) Начертательные. Дошкольники на песке рисуют животных, растения, технику и т.д.

3) Развивать речевые функции и фонематический слух. Дети рисуют буквы на песке, что помогает научить их произносить и автоматизировать звук.

4) Развитие умственных способностей, памяти и внимания.

5) Развитие мелкой моторики рук. В игре участвует каждый пальчик, что благоприятно скажется на общем развитии ребенка.

6) Для коррекции дыхания. Песок выступает в качестве средства для упражнений по развитию дыхания.

Игра в песочнице помогает ребенку выполнять действия с песком: сухим и мокрым. Он познает его свойства и учится устанавливать причинно-следственную связь. В процессе развиваются и творческие способности – ребенок придумывает новые образы и делает их из песка. Польза песочной терапии для детей.

Польза песочной терапии для детей

Достоинства занятий с песком неоспоримы:

1) Развивается мелкая моторика у детей дошкольного возраста.

2) Обширный простор для фантазии и мыслительной деятельности.

3) Регулируется мыслительный механизм.

Выполнение упражнений с песком помогает: логично выражать свои мысли; формированию диалогической речи дошкольников; нести ответственность за свои действия в игре; полагаться только на свои силы; стирать из головы психологические травмы и проблемы.

Действия педагога при организации песочной терапии

Педагог при организации песочной терапии должен:

1) подготовить место для песочной терапии. Это должен быть спокойный уголок, где не будет шума и суеты;

2) приобрести ящик, который необходимо покрасить в голубой или светло-синий цвет. Такая окраска действует благоприятно, и успокаивает психику. В него насыпают чистый белый песок;

3) возле ящика ставят коробку с игрушками. Они должны быть небольших размеров, чтобы ребенок мог создать модель игры. В комплект обязательно должны входить фигурки людей и животных;

Обратите внимание! Во время пескотерапии ребенок выбирает именно те фигурки, которые символизируют его внутреннее состояние на данный момент.

4) создать комфортные условия для игровой деятельности;

5) поддерживать игру детей, помочь им переживать различные ситуации;

6) оценивать поведение детей во время игры и делать выводы.

Для занятий песочной анимацией нужно:

Приобрести стол со стеклянной столешницей, снизу сделать подсветку. По краю стола установить невысокие бортики. На поверхность насыпать чистый речной песок, в таком количестве, чтобы можно было рисовать рисунки на нем. На занятиях терапией должна быть спокойная обстановка, располагающая к терапии. Можно включить спокойную музыку. Педагог наблюдает за ходом игры, при необходимости подсказывает ребенку сценарий.

Песочная терапия для детей дошкольного возраста

Для малышей такая терапия – это занятный способ потрогать приятный на ощупь материал. Она помогает деткам развиваться умственно и физически, давая возможность подготовиться к школе. Для малышей игры в песке помогает: выучить цифры и буквы; различать левую и правую сторону; правильно ориентироваться во временах года; тренировать память, зрение и слух; развивать фантазию. Такую терапию лучше начинать с 3 лет, но можно и раньше, когда ребёнок перестанет тянуть все в рот.

Особенности проведения песочной терапии для детей

Терапия песком подходит и взрослым людям, но использование пескотерапии имеет свои особенности в играх:

1) С психологической проблемой ребёнка разбирается родитель ли преподаватель.

2) С детьми важно устанавливать границы общения.

3) Более естественная игра, которая несвойственна взрослым.

4) С детьми занимаются более динамичными и подвижными играми.

5) Основные стадии игры: хаос, борьба, исход.

6) Полное отсутствие абстрактных картин.

7) Предпочтительное преобладание в игре сказочных персонажей, животных, мультгероев.

Методики игр

Основные методики игр:

1) «Догадайся» — закопать фигурку в песок и попросить малыша угадать, кого именно спрятали в песок. Для облегчения задачи, задавайте наводящие вопросы.

2) «Забава» — придумать интересную историю для персонажей и выложить основные наводящие слова на песке фигурками, после ребёнок отворачивается, а взрослый разбрасывает фигурки по песку. Малыш должен найти потерянные слова.

3) «Затерянный город» — пусть рентное построит город своей мечты и придумает для его жителей историю.

Что необходимо для песочной терапии дома?

Для занятий дома понадобятся: чистый песок; ящик прямоугольной формы; миниатюрные фигурки. Песок насыпать в ящик на две трети, также необходимо иметь воду для смачивания песка.

Игры на развитие слухового внимания и памяти

В данном виде терапии множество игр, направленных на развитие памяти, слуха и речи. Рассмотрим основные из них:

1) «Крестики-нолики» — так малыш тренирует память и развивает интеллект.

2) «Животные» — поставить в ряд животных и попросить ребёнка назвать их и писать каждую букву на песке.

3) «География» — надо купить карту мира и разрешить ее на 6 частей, после дать ребёнку сложить ее, как пазл.

При этом он может проговаривать названия материков и океанов. После построить на песке город с реками, горами и домами для развития пространственного мышления и памяти.

Проективные игры с песком, упражнения для эмоциональной разрядки и снятия агрессии

Рассмотрим некоторые игры для снятия тревожности и развития личности:

1) «Оттиски рук» — так ребёнок учится оценивать свои ощущения. Малыш должен описать, что он чувствует и выразить свои эмоции.

2) «Дождик» — в этой игре малыш хорошо снимает стресс. Ребёнок пересыпает песок с одной руки на тыльную сторону другой руки.

3) «Узоры» — ребёнок должен нарисовать различные изображения на песке и рассказать, что он чувствует при этом. Это занятие идеально снимает напряжение.

4) «Прятки» — избавляете от стресса и позволяет выяснить психологические проблемы ребёнка. Детям даются на выбор игрушки, которые он прячет, после выкопать и рассказать о своих эмоциях.

Этапы песочной терапии

Есть три основные этапы игры с песком:

1) «Хаос» — нет различий между фигурками, то есть непонятно кто они: животные, герои, растения, сказочные персонажи. Это говорит, что малыш тревожен и беспокоен.

2) «Борьба» — ребёнок чётко делит игрушки на хороших и плохих, причём злых намного больше. Этот период называется внутренней борьбой у малыша, в таком случае следует добавить хороших героев в его сюжет игры.

3) «Исход» — та стадия, которая означает полное спокойствие и гармонию ребёнка.

Песочная терапия полноценно развивает ребёнка, устраняет неврологические проблемы. Также это просто приятное и полезное времяпрепровождение с собственным ребёнком.

Вариантов песочных игр очень много. Грамотный специалист подберет необходимые методы, которые необходимы для развития конкретного ребенка. Песок может завораживать своими удивительными возможностями. Обратите внимание, сколько разных фантазий можно воплотить в песочном рисунке. Можно с уверенностью сказать, что не только дети, но и взрослые с удовольствием могут проводить время с песком.

Игры на песке - одна из форм естественной деятельности ребёнка. Именно поэтому взрослые могут использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Строя картины из песка, придумывая различные истории, взрослые в наиболее органичной для ребёнка форме передают ему свои знания и жизненный опыт, знакомят с событиями и законами окружающего мира.

Литература:

1. Беляева И. В. Общаемся с родителями. //Старший воспитатель. - 2010. - №.12. - С. 55-56.

2. Новиковская О. А. Сборник развивающихся игр с водой и песком для дошкольников. - СПб. : «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2006. - С. 42-45.

3. Семененко Е. В. Песочная терапия. // Дошкольная педагогика. - 2010. - №.7 (64). - С. 45 - 48.