МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №111 «БАТЫР»

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «МИР ДЕТСТВА»

Консультация для родителей

в рамках реализации проекта «ГАРМОНИЯ»

«Песочная игровая терапия»

Подготовила:

Специалист КЦ, консультант

Зарубина И.А.

г.Набережные Челны,

2021год

Маленький ребенок, оказавшись на пляже, сразу же начинает увлеченно играть с песком. Да и взрослым нравится сооружать песочные замки. По мнению психологов, игры с песком благотворно влияют на нашу психику, избавляют от негативных эмоций, тревог, даже помогают в решении проблем. Дети, которые любят играть в песочнице, строить замки, рисовать песком, вырастают уверенными в себе и чаще достигают успеха. Занятия с песком совместно с родителями помогают изучить особенности поведения и развития ребенка.

Суть метода

Песочница является хорошим диагностическим средством, которое позволяет эффективно преодолеть самые разные личностные проблемы, снять внутреннее напряжение. Песочная терапия помогает высвободить и понять своё «Я», способствует восстановлению своей психической целостности.

Ребёнок часто не умеет выражать свои тревоги и страхи словами. Сделает это за него песочная терапия для детей раннего возраста. Ребёнок проигрывает волнующую его ситуацию с помощью игрушечных персонажей, создаёт картину собственного мира из песка, освобождаясь от напряжения.

Играя в песке с различными фигурками, ребёнок имеет возможность изменить некомфортную для него ситуацию или состояние в игровой форме, таким образом приобретая опыт самостоятельного решения проблем как внутренних, так и внешних. Полученный опыт малыш переносит в реальность. Следует отметить уникальные свойства песка, который способен «заземлить» отрицательные эмоции, привнося гармонию в состояние человека.

Песочная терапия очень актуальна в современном мире. Мы всё больше отдаляемся от природы, забывая своё естественное начало. Занятия с песком помогают вернуться к первобытным чувствам и ощущениям.

Для чего нужна песочная терапия?

Занятия с песком помогают определить особенности личности ребёнка,

понять себя и своё «Я», способствуют развитию мышления, фантазии, мелкой моторики пальцев. Они учат детей создавать модели своих фантазий, понимать их и объяснять. Занятия помогают преодолеть трудности в общении, учат выражать свои мысли словами, отвечать за собственные действия и поступки, больше полагаться на себя, способствуют развитию самооценки, избавлению от страхов и последствий психологических травм и обретению веры в себя.

Песочная терапия для детей раннего возраста используется не для того, чтобы изменить или переделать ребёнка, она даёт ему возможность быть самим собой. Подобные игры – это символический язык для самовыражения. Манипуляции с игрушками помогают ребёнку выразить отношение к себе и другим людям, к происходящим событиям.

Какие проблемы помогают устранить занятия с песком?

Детская песочная терапия помогает справиться с различными нарушениями поведения, наладить взаимоотношения с другими детьми и взрослыми, избавиться от психосоматических заболеваний, повышенной тревожности, страха, неврозов, пережить трудности, которые связаны с различными семейными и социальными ситуациями.

Песочная терапия в детском саду и дома способствует развитию наглядно-образного мышления, восприятия и памяти, тактильной чувствительности и мелкой моторики рук. В практике песочная терапия с дошкольниками обычно организуется в двух вариантах: работа с неоформленным материалом – песком, водой; построение песочных миров, сюжетная игра (по заданной теме или же спонтанная). На первый взгляд простые действия − выливание в песочницу воды, перемешивание, вымешивание песочной жижи, переливание из ёмкости в ёмкость, отделение воды от песка и т.п. – позволяют уменьшить внутреннюю тревогу, преодолеть негативные эмоции и страхи, снять напряжение, тем самым подготовить почву для конструктивного взаимодействия. Сначала взрослый дает возможность ребёнку потрогать песок, просыпать его между пальцами,

почувствовать крупинки, попробовать стряхнуть их с рук. После чего малышу подсказывают, что в песок можно добавить воду. Если ребёнок легко увлекается предложенной игрой, дальше взрослому надо лишь следовать за детской фантазией. Если же ребёнок сомневается, опасается или отказывается от контакта с природными материалами, то объяснение воспитателя должно быть более интересным для малыша и более прозрачным. Нужно подводить ребёнка к идее, давать возможность ему самому догадаться, что делать и как играть с этими материалами. Вряд ли малышу захочется играть по продиктованным вами правилам, он выбирает игру сам – в этом суть методов арт-терапии. Порой, заигравшись, дети в песочницу выливают столько воды, сколько позволяет объем, до самых краев. Руки ребенка погружаются в ту самую вязкую смесь, напоминающую грязь, к которой взрослые так категорически запрещают приближаться. Ребёнок получает возможность удовлетворить потребность в экспериментировании и свободной активности. Через несколько занятий малыш сам захочет развивать игру.

Базовые игры с песком

Игр для песочной терапии много, для начала можно попробовать самые популярные и простые:

1. ***Игра «Угадайка»***

В песок зарывают несколько фигурок и предлагают малышу узнать их, не вынимая из песка.

2. ***Игра на релаксацию «Песочный дождик»***

Дети представляют, что они находятся в сказочной стране, в которой идёт дождик из песка. Малыши показывают, как медленно или быстро сыплется песок из кулачка на ладонь. Они закрывают глаза, сыплют песок на ладонь или на любой из пальцев, затем рассказывают, куда сыпался песок, и передают свои ощущения. Игра помогает снимать напряжение, расслабляет, повышает внимание.

3. ***Игра на развитие тактильной чувствительности и мелкой***

моторики «Необыкновенные следы»

«Идут медвежата» - ребёнок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» - кончиками пальцев ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» – расслабленными/напряжёнными пальцами рук делают поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» - двигает всеми пальцами, имитируя движения насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь руками друг с другом - «жучки здороваются»).

6. ***Игры на развитие воображения и творческих способностей***

«Забавные ладошки». Дети делают отпечатки ладошек, палочкой дорисовывают изображение.

«Картины на песке». На ровной влажной поверхности палочкой, прутиком рисуют различные изображения животных, людей, зданий и т.п.

«Дорожка из песка». Нужно показать ребёнку, как набрать в горсть сухой песок и медленно высыпать его, создавая разные формы (дорожку к дому зайчика, лисы, птички и т.д.).

Групповые игры

Песочная терапия для детей раннего возраста проводится в группах из 3-5 человек. В том случае, если участники агрессивны или гиперактивны, в группе не должно быть более 3 человек. Групповые занятия развивают умение играть в коллективе, общаться с другими детьми, исполнять определённые роли, прислушиваться к себе, выражать свои мысли.

Игра заключается в следующем. Дети становятся волшебниками, которые должны создать сказочную страну на необитаемой земле. Детям разрешается взять всё, что они считают нужным. Страну создают все вместе или по очереди, не мешая друг другу, до тех пор, пока она не будет построена. При этом необходимо вести наблюдение за поведением детей, за тем, как они контактируют друг с другом. Песочная терапия для детей

раннего и дошкольного возраста полезна тем, что, играя, дети учатся самостоятельно разрешать конфликты, совместно преодолевать трудности, слушать и слышать других.

В условиях семьи желательно создание своего Центра песка и воды. Это зона арт-терапии для решения задач релаксации, выражения и отработки новых эмоциональных состояний ребенка. Песок и вода наиболее часто используются ребенком в качестве игровой среды. Эти игры имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

* при взаимодействии с песком, сыпучими материалами стабилизируется эмоциональное состояние;

* развитие мелкой моторики и тактильной чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирование произвольного внимания и памяти;

* с развитием тактильной чувствительности и мелкой моторики ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

«Центр» может представлять собой стол с двумя пластиковыми ёмкостями для воды и песка. На полочках можно расположить **материал для игр:**

* пластмассовые и резиновые игрушки (кораблики, лодки, уточки, рыбки и др.); стаканчики из-под йогуртов, бутылочки с крышками, дырочками на дне, баночки, мерные стаканчики, формочки разных размеров, ведерки и другие пластиковые емкости;

* совки, черпачки, ложечки и другие предметы, которыми можно зачерпывать воду; сачки, дуршлаги, лейки, воронки (воронки можно легко изготовить из пластиковых бутылок, срезав верх, отвинтив крышку, можно сделать дырочки на стенках воронки, и тогда вода будет выливаться не только из основного отверстия);

* космический песок: песок заполняет 1/3 емкости; небольшие емкости (мерные стаканчики, мисочки, тазики, подносы для круп).