

Песочная терапия в ДОУ

«Самая лучшая игрушка для детей – куча песка».

К. Д. Ушинский.

Игры с песком — прекрасный материал для работы с детьми любого возраста, с помощью которой ребенок сможет создать картину мира, поставить преграду на пути жестокости, даст ощущение красоты природы, избавит от внутренних конфликтов и страхов, раскроет понятия добра и зла. Песок является тем удивительным природным материалом, который способен передать состояние ребенка.

Первые взаимодействия детей друг с другом происходят в песочнице. Главная цель песочницы в том, что она позволяет ребёнку или целой группе детей реально создавать картину мира в живом **пространстве**. Ребёнку предоставляется возможность строить свой личный мир, ощущая себя его творцом.

В настоящее время **разработано множество игр**, упражнений и игровых программ с использованием **песочницы**, облегчающих процессы обучения, коррекции и развития детей. Адресованы они, прежде всего дошкольникам и детям, имеющим проблемы развития.

В качестве **песочной терапии** используется следующее оборудование:

1. Световой стол для рисования на сухом песке.
2. Песочница для построения песочных картин из кинетического песка.
3. Чистый, просеянный песок.
4. Кинетический песок.
5. «Коллекция» миниатюрных фигурок.

Для усиления воздействия в процессе игр использую музыкальное сопровождение, например: «Звуки природы», «Пение птиц» и др.

Песочная терапия особенно эффективна в работе с теми детьми, которые никак не могут выразить свои переживания:

- дети с заниженной самооценкой, тревожные и застенчивые;
- дети гиперактивные;
- дети, у которых имеется страх;
- агрессивные дети;
- дети, пережившие психическую травму.

К.Г. Юнг утверждал, что процесс "игры в песок" высвобождает заблокированную энергию и "активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике".

Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму.

Преимущество **песочной терапии** выражаются в том, что она:

- способствует процессу индивидуализации;
- снимает скованность, освобождает творческий потенциал, внутренние чувства, обостряет восприятие;
- развивает воображение.

Приемы, используемые мной на занятиях:

- «*Поскользнуть*» по поверхности песка (*как змейка, машина, и т. д.*).
- «*Пройтись*» ладошками, оставляя свои следы.
- Оставить отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней, создавая узоры (*солнышко, цветок, и т. д.*).
- «*Пройтись*» каждым пальчиком поочередно, правой и левой руки.

В своей работе я использую песочную терапию как в индивидуальной форме, так и подгрупповой. Индивидуально ребенок открывается и начинает фантазировать, может даже персонажа представить, как себя и дальше продолжать в форме игры показывать свой страх.

Негативные эмоции, конфликты и страхи находят своё выражение в песочных картинках в символическом виде. Но постепенно в процессе создания песочных картин все негативные проблемы ослабевают и исчезают - уходят в песок.

Опыт подтверждает правоту слов К. Юнга: «Всё, что проходит через руки и ощущения ребёнка, помогает познать и узнать этот мир... всё, что можно потрогать, оставляет в голове всю доносимую до него информацию».

