

# Песочная терапия



Песочная терапия помогает ребенку быть самим собой. Дошкольник не умеет словами выразить, 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:

1. Выявлять психологические отклонения у детей.
2. Развивать детей с ЗПР и ДЦП.
3. Помочь ребенку социализироваться, научиться общаться со сверстниками.
4. 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 песочной терапии можно развивать у ребенка следующие навыки:

1. Двигательные. Ребенок учится насыпать песок в ведро, 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**

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.

На логопедических занятиях выполнение упражнений с песком помогает:

- логично выразить 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:

- подготовить место для песочной терапии. Это должен быть спокойный уголок, где не будет шума и суеты;
- приобрести ящик, который необходимо покрасить в голубой или светло-синий цвет. Такая окраска действует благоприятно, и успокаивает психику. В него насыпают чистый белый песок;
- 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! Вовремяпескотерапии ребенок выбирает именно те фигурки, которые символизируют его внутреннее состояние на данный момент.***

- создать комфортные условия для игровой деятельности;
- поддерживать игру детей, помочь им переживать различные ситуации;
- оценивать поведение детей во время игры и делать выводы.

Для занятий песочной анимацией нужно:

1. Приобрести стол со стеклянной столешницей, снизу сделать подсветку. По краю стола установить невысокие бортики.
2. 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 песочная терапии имеет свои особенности в играх:

1. С психологической проблемой ребёнка разбирается родитель или 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.

### **Показания к терапии**

Занятия с песком показаны в любом возрасте, особенно детям с психологической травмой и задержкой развития. Малышу, с трудом выражающему свои чувства и переживания, такие занятия пойдут только на пользу. Помимо этого, терапия помогает дошкольникам развить интеллект и подготовиться к школе.

**Противопоказания**

Основное противопоказание к пескотерапии – отсутствие доверия ребёнка к своему преподавателю. А также повышенная тревожность, возбудимость и сопротивление к песочным играм.

Иногда противопоказанием выступает аллергия на материалы у ребёнка.

### **Оборудование для занятий**

Для терапии песком необходимо:

1. Деревянный ящик с водонепроницаемым дном, размером 50x70см.
2. Чистый песок среднего размера, лучшее всего его слегка увлажнить.
3. Цветной песок подходит для дошкольников.
4. Цветная морская соль для усиленного развития мелкой моторики малышей.
5. Миниатюрные фигурки животных, мультгероев, цветов, домиков, транспорта, сказочных персонажей.

### **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 ребёнок 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.

### **Роль песочной терапии для детей с отклонениями**

Для здоровых малышей подобные игры просто полезны и носят развлекательный характер. Другое дело обстоит с детьми с отклонениями в развитии. Занятия с песком используются как коррекция поведения, снятия напряжения и развития сенсорики.

Игры в песочнице эффективны малышам с:

- ЗПР;
- ОВЗ;
- ОНР.

Такие дети в песочнице формируют свой характер игры, персонажи общаются между собой, ведут разговор. Так Малыши с отклонениями в развитии формируют собственный характер.

Для малышей с задержкой речи подходит игра «песочная грамота». Она улучшает правильное восприятие слов, формирует верное произношение, развивает чтение и письмо.

Дети с интеллектуальным отставанием должны играть с песком около часа. Такая терапия лечит неврологические проблемы и является активной профилактикой отклонений в развитии. Частая игра в песочнице заряжает ребёнка положительными эмоциями и освобождает от негативных проявлений внешнего мира.

### **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.

### **Виды песочных игр**

Существует 2 основных вида песочных игр:

1. Рисование песком. Такой вид терапии помогает ребёнку расслабиться. Он фантазирует, рисуя различные образы: людей, животных или природу. Песок можно разравнивать как ладонями, так и пальцами, рисовать кулачком или запястьем. Можно делать отверстия, разгребать его или просеивать между

пальцами. Песочная анимация помогает развивать творческие способности, мышление и воображение. Особенно этот вид пескотерапии подойдет для легковозбудимых и гиперактивных детей.

2. Игра в песочнице. Ребенок играет в импровизированной песочнице – коробке с песком. Он использует фигурки людей, строений, техники, фруктов, овощей и других предметов. Дошкольник самостоятельно придумывает сюжет и проигрывает его, выражая скрытые эмоции. При организации терапии психологом, он сам подсказывает сюжет, чтобы ребенок пережил конкретное чувство. Для развития речи логопед проводит необходимые занятия в игровой форме.

Песочная терапия включает в себя многообразные сюжетные игры, которые помогают детям развиваться.

### **Методы песочной терапии в развитии речи**

У детей дошкольного возраста часто возникают речевые расстройства. Пескотерапия эффективный инструмент для развития речи детей. Этот метод отличается новизной и все чаще приобретает популярность.

Педагог на занятиях с детьми использует песочные игры:

- «Звуки на песке»  
Педагог рисует на песке животное или предмет и спрашивает у ребенка его название. Затем просит нарисовать другие предметы, названия которых начинаются на первый звук слова. Благодаря такой игре, логопед помогает ребенку автоматизировать конкретный звук.
- «Убери лишнее»  
Педагог рисует 3 предмета, один из них не подходит к логической цепочке. Например, круг, квадрат и яблоко. Ребенок должен стереть лишнее и дополнить нужным рисунком. Песочная игра способствует речевому развитию.
- «Преврати букву»  
Педагог рисует букву, ребенок должен превратить ее в другую.
- «Нарисуй букву, слово»  
Дошкольник рисует пальцем буквы или слова, которые произносит педагог. В игре можно использовать для написания палочки или веревочки с узелками.

*Важно! Логопед подберет песочную терапию индивидуально для каждого ребенка, которая необходима именно ему для постановки звука и его автоматизации.*

### **Песочные игры для коррекции дыхания**

Пескотерапия применяется для развития диафрагмального дыхания. Перед началом игр педагог учит детей правильно дышать. Они должны вдыхать воздух через нос, при этом стараться не поднимать плечи, а живот надувать «шариком». Вдох и выдох – медленные и плавные.

Для коррекции дыхания применяются следующие игры:

1. «Ровная дорога»  
Педагог машинкой проводит дорожку по песку. Ребенок должен струей воздуха ее разровнять.
1. «Картинка под песком»

На стол нужно положить цветную картинку, сверху насыпать песок. Ребенок должен сдуть его с изображения.

1. «Дорога к животному»

На песок ставят две фигурки животных на расстоянии друг от друга. Дошкольник должен с помощью длительной струи воздуха образовать дорожку от одного зверя к другому.

1. «Клад»

В песок закапывают небольшой предмет. Нужно сдуть воздух, чтобы «раскопать» клад.

1. «Кипяток»

Выкапывают ямку, которую наполняют водой. Нужно с силой дуть на воду, чтобы она забурилась.

**Терапевтические игры с песком для развития мелкой моторики**

Развитие мелкой моторики неразрывно связано с развитием речи, памяти и мышления ребенка. Для этого существует много разных игрушек, настольных игр, творческих наборов и других разнообразных методов. Песочная терапия помогает развивать моторику рук детям разных возрастов. Для развития моторики педагог проводит следующие игры:

• «Нарисуй картину»

Ребенок на стеклянном столе с подсветкой рисует картину пальцами, при необходимости помогает себе запястьем или кулачком.

• «Чувствительные ладошки»

Педагог и ребенок кладут на песок ладошки. Старший участник рассказывает, какие ощущения при этом испытывает. После этого спрашивает у ребенка, что испытывает он. Такую игру проводить можно часто, дети в процессе не только развивают мелкую моторику, но учатся понимать свои ощущения.

Обратите внимание! Пескотерапия помогает одновременно развивать различные навыки: моторику рук, дыхание, речь.

• «Морской мир»

Ребенок играет с песком в коробке, создает «морской мир». Педагог дает игрушки на морскую тематику, а также камешки, ракушки, бусинки. С их помощью ребенок выкладывает рыбок, кораблики и придумывает истории.

**Этапы организации песочной терапии в детском саду**

Организацией пескотерапии занимаются педагоги в детских садах, психологи и логопеды. Они применяют игры с песком для занятий с детьми. В домашних условиях родители могут организовать место, в котором ребенок сможет играть в песочнице с пользой для себя.

К основным этапам организации терапии можно отнести:

1. Подготовка ребенка к песочной терапии. У него должно быть желание участвовать в игре.
2. Педагог должен уметь проводить песочную терапию, иметь творческий подход и потенциал.
3. Дети должны быть здоровыми на момент игры. У них должна отсутствовать аллергическая реакция на песок.
4. Подготовка игрового места: ящик с песком, стол для анимации и игрушки.
5. Проведение игры.

