**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Лушина К.Л.**

*Лушина Кристина Леонидовна – педагог-психолог МБДОУ детский сад «Ручеек» р.п. Шаранга*

**Аннотация:** *Статья посвящена вопросам организации и проведения занятий песочной терапией с детьми дошкольного возраста. Показана роль упражнений с сухим и мокрым песком для психического развития детей. Приводятся варианты упражнений и игр для развития мелкой моторики, тактильно-кинестетической чувствительности, памяти, воображения, мышления, коммуникативных навыков, адаптации к детскому саду.*

**Ключевые слова:** *песочная терапия, песочница, двуручное рисование на песке, песочные картины, адаптация, дошкольный возраст, игровая деятельность.*

**Введение.** Современные требования Федеральных государственных стандартов дошкольного образования дали толчок для поиска инновационных технологий и нестандартных методик в работе с детьми дошкольного возраста, направленных на разностороннее развитие, воспитание и комфортное пребывание в дошкольной организации.

 Известно, что ребенок дошкольного возраста эгоцентричен, в связи с чем важно научить его видеть ситуацию со стороны, взаимодействовать со сверстниками, только тогда ребенок сможет оценить себя, свои поступки, поведение. Так ребенок дошкольного возраста сможет полно выразить свои чувства и эмоции через общение. Одно из популярных методов в помощи ребенку дошкольного возраста является – песочная терапия. Деятельность с песком помогает ребенку развить творческий потенциал, активизирует мышление, развивает тонкую моторику рук, ненавязчиво помогает выстроить образ мира.

**Изложение основного материала статьи.** Инновационный метод - песочная терапия является одним из направлений арт-терапии. Песочная терапия возникла в недрах юнгианского психоанализа. Шарлотта Бюлер разработала тест мира, а Маргарет Ловенфельд стала применять технику построения мира в работе с детьми. Дора Кальфф использовала для работы с детьми метод «Sandplay» (игра с песком) [5, с. 19].

 Песок для терапевтических целей и творчества использовался давно. Картины на песке сопоставимы с серией сновидений. Индейцы племени Навахо использовали песок для запечатления видений. Для шаманов песок являлся передатчиком разговоров с богом. На Востоке тибетские монахи создают песочные мандалы из цветного песка для достижения духовной гармонии.

 **Песок** - один из первых материалов, в котором ребенок реализует свой творческий потенциал. Сухой песок позволяет имитировать дождь, оставлять следы, мокрый - хороший строительный материал. Играя в песочнице или на берегу моря, ребенок создает не только куличики, но и пещеры, горы, реки, дворцы и целые города. Песок податлив, но фигуры из него недолговечны. На месте разрушенных встают новые – это закон бытия [1, с. 78].

 Для занятий песочной терапией необходима песочница с размерами 50\*70\*8 см. Такие размеры позволяют охватить взглядом всю картину в песочнице. В прямоугольной песочнице легче проявляется конфликтная ситуация. В круглых песочницах можно изображать мандалу - картину в круге - для снятия стресса и достижения душевного равновесия.

 Песочницу заполняют промытым и прожаренным песком.

 Для создания песочных картин необходимы набор фигурок высотой 5-10 см, природные материалы (камешки, шишки, ракушки, палочки), бусинки, пуговицы. С младшими дошкольниками можно играть и без игрушек. Для создания мокрого песка нужна вода.

 **Занятия в песочнице развивают** тактильную чувствительность, познавательные функции, речь, моторику, коммуникативные навыки, вызывают желание экспериментировать, совершенствуют игровую деятельность, освобождают от отрицательной энергии.

Основные принципы организации занятий в песочнице:

- создание стимулирующей среды, где ребенок проявляет творческую активность, чувствует себя защищено;

- оживление символов, заложенных в фигурках, элементах рельефа;

- реальное проживание, проигрывание ситуаций вместе с персонажами песочных картин [4, с. 38].

 Ребенок часто еще не может высказать свои переживания. Создавая картины в песке, он вновь переживает конфликтную ситуацию и освобождается от напряжения. Для этого детям с 5 лет можно давать следующее задание. «Представь, что ты - мудрец и путешествуешь по свету. Ты ищешь место, где не ступала нога человека. Вот это место (показываем на песочницу). Построй здесь свой мир».

 Когда работа будет закончена, надо у ребенка спросить, что это у него. «Познакомь меня со своим миром». Если ребенок отвечает односложно, необходимо задавать вопросы:

- как ты думаешь, что это за страна;

- кто живет в этой стране, как ты думаешь, какой у них характер, какие они;

- как ты думаешь, эти существа дружат друг с другом;

- как живется этим существам в этой стране;

­ какие события будут происходить в этой стране, что герои будут делать дальше? [3, с. 35].

 К проективным играм можно отнести создание тематических композиций на темы «Дом, в котором я живу», «Дерево желаний», «Моя семья», «Я и мои друзья», «Времена года», «Город», «Деревня», «Лес и его обитатели», и др. В них ребенок не только проектирует свои переживания, но и познает окружающий мир.

**Занятие будет иметь следующую структуру:**

1. Введение (приветствие - поздороваться с песком).

2. Правила работы в песочнице (не высыпать песок за пределы песочницы, не брать в рот, не бросать в других).

3. Ограничения (материалы, количество фигурок).

4. Инструкция.

5. Интерпретация.

6. Игра (сходить в гости к другому).

7. Подведение итогов (чему научился, что узнал).

 Игра позволяет освободиться от психических травм путем экстериоризации. Дети получают опыт саморазвития, самопознания, самоопределения. Взрослый не руководит игрой с песком, а выполняет роль любопытного зрителя. Взрослому надо быть принимающим, поддерживающим, располагающим к себе, понимающим [7, с. 64].

 Большой опыт приобретает ребенок, когда строит картины, отражающие содержание сказок, рассказов. Так, знакомясь с эмоциями, дети слушают рассказ, а потом с помощью фигурок разыгрывают данный сюжет. Тексты рассказов можно найти в книге Ратниковой Е.В. и Гаврик А.В. [6, с. 17].

 Игры с детьми можно проводить с помощью куклы-посредницы:, то может быть песочная фея, хозяйка песочницы или обычной девочки живущей в песочнице. Посредством игровой деятельности педагог учит детей правильно играть в песочнице.

 Перечислим упражнения с сухим песком, которые способствуют снятию напряжения, развивают воображение, направлены на развитие мелкой моторики рук и тактильной чувствительности: "Доброе утро, песочек", "Песчаный дождик", "Сказочные следы", "Прятки в песочнице" и др.

 Для развития воображения, зрительно-моторной координации, установления закономерностей служит упражнение «Узоры на песке».

 Взрослый пальцем, палочкой, ребром ладони рисует узор и просит ребенка его повторить. Можно создать на песке узор из повторяющихся предметов (камешков, желудей, пуговиц, бусинок) и попросить ребенка этот рисунок продолжить, определив закономерность в расположении предметов.

 **Рисование** – не только творческий, но и моторный процесс. Тренировка пальцев рук тесно взаимосвязана с речевым развитием ребенка дошкольного возраста.

 Рисовать начинаем с рисования прямых линий: вертикальных, горизонтальных, диагональных, длинных и коротких, чередование коротких и длинных, зигзагообразных, волнообразных.

 Далее дети знакомятся с замкнутыми линиями: окружность, овал, квадрат, треугольник, спираль.

 В результате двуручного рисования развивается мелкая моторика, движения рук становятся более координированные, расширяется поле зрения, укрепляется самоконтроль, мозговая работа происходит быстрее, укрепляются межполушарные связи. Каждое полушарие головного мозга ответственно за

определенные функции. Левое и правое полушарие мозга тесно связаны между собой нервными волокнами.Чем больше между ними образуется нейронов, тем лучше развиты высшие психические функции человека.

 Сначала надо нарисовать линию или узор каждой рукой поочередно, затем переходить к основной программе, которая состоит из 4 этапов. На первом этапе рисуем линии одновременно двумя руками в направлении слева направо, т.е. так, как мы обычно пишем. Затем - в обратном направлении - справа налево.

 На третьем этапе рисуем линии от краев к центру, на 4 этапе - от центра в противоположные стороны. Такой порядок выполняется при рисовании каждого орнамента.

 **Далее переходим к рисованию фигур:** круга, вертикальной и горизонтальной восьмерки, симметричных предметов (елочка, снеговик, дом, листик, бабочка, цветок).

 Рисование фигур на песке является оптимальной методикой обучения письму. Старшие дошкольники любят рисовать буквы. Поверхность песка гораздо привлекательнее, чем бумага. На песке не страшно ошибиться - ошибку легко исправить.

 В книге Т.М. Зинкевич-Евстигнеева «Чудеса на песке. Песочная игротерапия» приводят сценарии игрсказок на развитие фонематического слуха, коррекцию звукопроизношения, обучение чтению и письму [2, с. 11].

 Мокрый песок привлекает детей тем, что он является хорошим материалом при создании рельефа, строительства гор, пещер, замков.

 На влажном песке получаются четкие рисунки, отпечатки формочек. Их можно использовать в играх на классификацию, определение закономерностей, сравнение. Они позволяют сформировать и закрепить знания о форме и размерах.

 Целенаправленные игры с песком помогают ребенку дошкольного возраста адаптироваться к детскому саду.

 **Адаптация** - это приспособление организма к различным условиям среды, в случае дошкольной образовательной организации - это состояние, проявляющееся в привыкании к новой деятельности, изменяющимся социальным условиям, контактам, ролям. Длительность и тяжесть периода адаптации зависит от ряда факторов:

- возраст;

- развитие;

- здоровье;

- уровень коммуникативных навыков;

- сформированность игровой деятельности;

- режим дня и пр.

 Для наилучшего и легкого протекания периода адаптации педагогами и психологами используется песочная терапия.

 Именно в песочнице ребенок дошкольного возраста чувствует себя спокойно и комфортно. Песочница является посредником для установления коммуникации со сверстниками и взрослыми [8, с. 313]. Даже если ребенок не разговаривает, и не может вербально передать свои чувства и эмоции, то при грамотной организации деятельности в песочнице, педагог-психолог сможет увидеть все нюансы развития, переживаний воспитанника. При наблюдении за игровой деятельностью ребенка, педагог получает возможность увидеть

внутренний мир малыша в данный момент. Через игры с песком, песочную терапию можно решить различные задачи, например: коммуникативное развитие ребенка дошкольника, развитие моторики и пр.

**Методы песочной терапии направлены на:**

1. Усиление желания ребенка осуществлять деятельность самостоятельно, проводить эксперименты;

2. Развитие "ручного интеллекта" через развитие тактильных ощущений;

3. Гармоничное развитие личности ребенка;

4. Совершенствование предметно-игровой деятельности, что в дальнейшем приведет развитию сюжетноролевой игры;

5. Благоприятное проживание внутренних переживаний детей.

 При целенаправленной деятельности с песком, опыт полученный ребенком на занятиях и в свободной игровой деятельности, начинает им активно использоваться в повседневной жизни.

**Выводы.** Игры в песочнице, песочная терапия способствуют легкому протеканию периода адаптации к дошкольной организации. После занятий с песком у детей повышается эмоциональное состояние, совершенствуется общая и ручная моторика, дети становятся более мотивированными, усидчивыми,

любознательными и аккуратными.

 При взаимодействии в песочнице со сверстниками дети получаю позитивный опыт общения, учатся коммуницировать. И немаловажно, что ребенок дошкольного возраста получает свой первый опыт рефлексии

- учится понимать себя и других.

**Список литературы**

1. Воробьева, Наталья Александровна Развитие коммуникативных навыков у дошкольников. /Н.А. Воробьева, О.В. Сапожникова. - Москва: Интеллект-Центр, 2016. - 128 с. - (Педагогическая песочница)

2. Грабенко Т.Н., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры.,СПб.: Детство-Пресс, 2002. - 64 с.

3. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. - СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. - 50 с.

4. Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Волшебная страна внутри нас // Зинкевич -Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. – М.: Речь, 2005. - 136 с.

5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. - СПб.: Издательство «Речь», 2005. - 340 с.: ил.

6. Мариелла Зейц Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница: [адаптированный перевод с англ.] - М.: ИНТ, 2010 — 94 с.: ил.

7. Ратникова Е.В., Гаврик А.В. Развивающие игры на песке. - М.: Академический проект, 2018. - 335 с.

8. Толкова Н.М. Организация процесса адаптации детей раннего возраста к дошкольной образовательной организации // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. - Сб. научных трудов: - Ялта: РИО ГПА, 2018. - Вып. 60. - Ч.1. - 498 с. С. 312-315