Песочная терапия – залог успешной адаптации дошкольников к условиям ДОО

Поступая в детский сад или другое дошкольное учреждение, у ребенка начинается новый этап в его жизни. Новая среда, незнакомые люди - ребенку зачастую приходится нелегко. Всё чаще адаптация сопровождается нервными и эмоциональными расстройствами. Психологи и педагоги изучают данную проблему много лет, находя и исследуя новые формы работы с дошкольниками. Адаптационный период является серьёзным испытанием для детей. Главное в работе педагога и родителей – успешное решение вопроса по проблеме адаптации ребёнка. Полноценное развитие дошкольника невозможно без своевременного и правильного воспитания. Развитие происходит на таком неблагоприятном фоне, как повышенная ранимость организма, низкая его сопротивляемость к заболеваниям. Частое отсутствие по причине болезни, негативно отражается на общем развитии дошкольника. Ввиду этого необходимо в адаптационный период в ДОО создавать доброжелательные, спокойные, комфортные условия. Успешное пребывание и развитие ребёнка в детском саду в дальнейшем зависит от того, как пройдёт привыкание к новому режиму дня, к незнакомым сверстникам, педагогам.

Большой опыт и многочисленные наблюдения дают понять, что песок это отличное психопрофилактическое средство, способствует положительному эмоциональному самочувствию дошкольника. Использование песочной терапии в период адаптации является доступным, естественным способом развития и самотерапии ребёнка. Отличные свойства имеет песок – уравновесить эмоциональное состояние, погасить негативную психическую энергию. Взаимодействуя с песком, повышаются адаптивные возможности ребенка, он быстрее и менее болезненно адаптируется к детскому саду. Детям необходима игра с песком, играя в песочнице, они проигрывают свои чувства и эмоции, которые, в силу возрастных особенностей, не могут выразить словами.

Создавая «песочные страны», ребёнок входит в диалог с окружающим миром, и взрослый получает уникальную возможность увидеть мир глазами ребёнка и научиться взаимодействовать с этим миром. Все это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации. Через игру в песок у ребенка рождается или усиливается чувство доверия, принятия и успешности, а также решаются следующие задачи:

1. В играх с песком происходит спонтанное снижение высокого уровня психического напряжения, как ребенка, так и педагога, тоже испытывающего в этот период нервные перегрузки. Это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации;

2. В песочнице быстрее устанавливаются доверительные отношения между педагогом и ребенком. Для ребенка роль педагога становится понятной, предсказуемой и значимой, что укрепляет его базисное доверие к миру;

3. В песочнице, взаимодействуя с взрослым и сверстниками, ребенок более осмысленно и быстро осваивает нормы и правила поведения и общения в группе;

4. В песочных играх с миниатюрными фигурками ребенок с помощью взрослого проигрывает психотравмирующую ситуацию расставания с родителями, встречу с неизвестным, осваивает позитивные способы поведения;

5. Педагог становится для ребенка проводником в освоении умений, навыков и знаний об окружающем мире и самом себе в этом мире.

Взрослый через игру с ребенком в песочнице может ненавязчиво сообщить ему нормы и правила поведения в группе. Педагог естественным путем осуществляет психолого-педагогическую коррекцию поведения ребенка и обучает его социально приемлемым способам нервной разрядки. Классический сеанс песочной терапии начинается с того, что ребенок выбирает наиболее привлекательные для него игрушки. Делать это нужно медленно, прислушиваясь к себе. После чего эти самые фигурки в произвольном порядке размещаются на одном из подносов с песком. Размещать их можно как угодно: в один ряд, по кругу, в разных концах подноса и так далее. Фигурки могут соединять нарисованные «дорожки» (связи между объектами), «следы», сделанные пальцами, или их может вообще ничего не соединять – все так, как захочется сделать ребенку. Терапевтический эффект достигается уже на этапе размещения игрушек. Когда картина будет завершена, педагог сможет интерпретировать, что беспокоит ребенка в данный отрезок времени, а также поможет ему найти выход из сложной ситуации в ходе игры. Песочная терапия не требует какого-то дорогостоящего оборудования – только ящик для песка, маленькие игрушки и сам песок. Песочница для песочной терапии может быть деревянной или пластиковой. Главное, чтобы у нее были довольно высокие бортики (чтобы песок не высыпался) и дно, окрашенное в голубой цвет. Оно будет символизировать небо или воду, что облегчает процесс игры и создания своей собственной картины. Еще одна важная составляющая песочной терапии – собственно песок. Перед тем, как насыпать его в песочницу, песок следует промыть и просеять, а затем прокалить в духовке. Так он станет безопасным для детских игр. Обязательны и игрушки для песочной терапии. Важно, чтобы они были разнообразными и позволили ребенку задействовать в своих играх разные аспекты жизни. Это должны быть фигурки людей (желательно разного возраста, разной национальности, профессии, категории), причем как реальных, так и воображаемых. Фигурки животных – домашних, диких, мифических. Некие символические предметы вроде зеркал, яиц, бабочек. Игрушечные здания и мебель: домики, церкви, башни, замки. Соединяющие игрушки: лестницы, веревки, камни, зернышки, фасоль. Машинки, самолеты, поезда, лодки. Растительность: деревья, веточки, цветы, кусты. Разные вещи: пуговицы, перья, монетки. Педагог не просто дает задание создать картину своего настроения, а перед занятием кратко объясняет детям, что обозначает каждая группа предметов. В зале для занятий может играть спокойная музыка, а может царить полная тишина – в зависимости от настроя группы и возраста детей.

Задания и игры для песочной терапии

* построить замок, город или дом своей мечты;
* нарисовать на песке определенную фигуру или создать «картину»;
* устраивать «потопы» и «наводнения», спасая игрушки от воды;
* используя игрушки, вместе проигрывать различные проблемные ситуации;
* крепко сжимать песок в кулачках (используется для стимуляции развития мелкой моторики и речи, а также для преодоления агрессии);
* отпечатки кулачков, костяшек пальцев, задание – найти сходство со знакомыми предметами (цветок, солнышко, ежик);
* скользить ладонями по поверхности песка – зигзагообразные и круговые движения, задание – показать, как едет машина, ползет змея, как кружится карусель (повторить, поставив ладонь ребром);
* шаги пальчиками, задание – «пройтись» поочередно каждым пальчиком правой и левой рук. Потом двумя руками одновременно;
* «поиграть» пальцами по поверхности песка, как на пианино; движения мягкие, вверх – вниз, движется вся кисть;
* «следы невиданных зверей», задание – оставлять следы одновременно двумя пальцами, тремя, пятью. Фантазировать вместе: чьи следы, как выглядят, где живет данное животное и т.д.
* дать ребенку свободу в игре — пусть он создает именно те композиции, которые хочет (это помогает лучше понять, что тревожит ребенка).

Игры – упражнения с песком

**«Песочный круг»** ― это классическая песочная терапия. Пальцами нарисуйте с ребенком круги - самый большой, внутри поменьше, еще меньше ― и так до тех пор, пока в центре кругов у вас не образуется точка. Теперь пусть ребенок украшает круги разными предметами: камешками, монетами, пуговицами, ракушками. Обязательно в конце занятия малыш должен дать название своему кругу и рассказать о нем свою историю. Как и круги, украшать можно что угодно: отпечатки пальцев, ладоней, игрушек, ведер и так далее.

**«Песочный детский сад»** поэтапно обыгрывается целый день в детском саду, с соблюдением последовательности выполнения основных режимных моментов (приход ребенка в садик, зарядка, завтрак, занятие, прогулка и т.д.), а также все доступные ребенку навыки самообслуживания. Особое внимание уделяем игре с фигурками в реальных проблемных ситуациях, например, расставание с родителями или прием пищи.

**Игрушка-посредник**, выбранная ребенком, играет роль его самого. Ребенок при желании доступным для него способом может озвучивать действия своей игрушки. Песочная фея исполняет роль воспитателя. Она объясняет правила поведения игрушек - «детей» в группе и демонстрирует положительное отношение к игрушке ребенка.

Не забывайте сами и не давайте забыть ребенку о том, что рисуете вы тут не для красоты, а для себя, для удовольствия и выражения своих мыслей и чувств. Не требуйте вообще от малыша шедевров или повторений своих рисунков ― он мыслит по-своему. Относитесь к его творчеству с уважением, и тогда он будет прибегать к помощи песочной терапии всегда, когда на душе есть невысказанное или непонятное.

Таким образом, песочная терапия является мощным средством успешной адаптации дошкольников к условиям детского сада, так как любую психотравмирующую или конфликтную ситуацию можно проиграть в песочнице. Не сразу, но постепенно «песочный опыт» проживания разных событий станет жизненным опытом самого ребенка, который он начнет активно использовать в реальной жизни.

Воспитатель: Крамарева Е.Н.