(cc) BY

Осипова Елена Дмитриевна
воспитатель
Иштрякова Линара Якубовна
воспитатель
МАДОУ Д/С №69 «Ладушки»
г. Старый Оскол, Белгородская область

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация*: песочная терапия – это один из способов общения с самим собой и с окружающим миром. Песочная терапия дает возможность восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира, прикоснуться к глубинному, подлинному Я.*

Ключевые слова*: песочная терапия, мелкая моторика, помогает устранить напряжение, стресс, агрессию.*

Какие ассоциации вызывает у Вас слово «песок»? Возможно, некоторые сразу же представили себе песчаный карьер, огромные самосвалы, везущие песок для какой-то стройки, но большинство все же вспомнит песочный пляж на теплом море, лето и сказочный отдых.... Вы с удовольствием водите ладонями по песку, строите из него волшебные замки и ощущаете покой и блаженство? Дело в том, что податливость песка провоцирует желание человека сотворить из него миниатюру реального мира. Ребенок строит замок из песка, а потом сам, морская волна или кто-то другой, разрушает этот замок, и он с большим энтузиазмом начинает строить что-то новое. Таким образом, процесс игры с песком может оказать реальное действенное врачевание человеческой души.

Песочная терапия – один из удивительных методов терапии – в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психотерапии. Это один из способов общения с самим собой и с окружающим миром; уникальный способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

символическом уровне, что позволяет повысить уверенность в себе и открыть новые пути развития.

В настоящее время «песочная терапия» получила широкую известность, и её применение остаётся привлекательным для многих специалистов. Метод песочной терапии отличается от других форм арт-терапии простотой манипуляций, возможностью создания новых форм, кратковременностью существования создаваемых образов. Песок – природный материал, он наполняет энергией и дает ощущение Творца любому человеку, взаимодействующему с ним. Песок – очень податливый инструмент творчества. объекты из него можно легко изменять в любой момент без особого сожаления.

Песок – демократичный материал, он позволяет работать с собой каждому и даже тому, кто не обладает особым художественным даром. Песок успешно забирает в себя негативную энергию, более того, трансформирует агрессию в положительные заряды. Песок состоит из мельчайших песчинок, работа с которыми активизирует чувствительные точки на кончиках пальцев и нервные окончания на ладонях, что самым положительным образом сказывается на работе всех внутренних систем человеческого организма. Песок и работа с ним требует времени, он обучает человека терпеливости.

Песочная терапия хорошо сочетаются с прослушиванием спокойной музыки – звуки природы или релаксационные мелодии позволяют терапевтическим процессам идти на более глубоком уровне. В песочной терапии используется песочный планшет. Песочницу можно сделать самому, или купить готовую. Дно и борта песочниц чаще всего выкрашены в голубой или белый цвет – это напоминают модель мира: голубое дно символизирует воду, а борта – голубое небо. Время от времени можно менять цвета бортов.

В песочнице дети могут самостоятельно: рисовать на песке рельефными дощечками; возводить на поверхности песка разного рода рельефы (холмики, горки, долины, впадины, бордюры, домики, рвы и т. д.); расставлять на поверхности или в песчаных рельефах разнообразные предметы и фигурки, символизирующие людей, предметы и образы из реальности или небытия. В песочной

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

терапии могут использоваться все возможные объекты, встречающиеся в окружающем мире. Используются разнообразные фигурки – реальные и сказочные, мифологические, созданные человеком и природой, привлекательные и ужасные. Это могут быть наборы солдатиков, куклы, игрушки из «киндер-сюрпризов» – все, что допускает Ваша фантазия.

Таким образом, песочница создает условия для спектакля не только в групповом режиме, но и в индивидуальном. Разыгрывание в песочнице конкретных жизненных ситуаций позволяет ребенку изменить отношение к ним и найти правильные для себя решения.

Упражнения для песочной терапии

1. Создать пальцами, костяшками пальцев, ребрами ладоней, кулачками различные узоры на песке, а затем пофантазировать, на что они похожи. Можно увидеть цветы, снежинки, ветки или следы животных. Тут необъятный простор для фантазии, нужно только ненавязчиво, исподволь пробудить ее в ребенке. Это упражнение положительно влияет на эмоциональное состояние детей.

2. Устройте с детьми ливень из песка. Пусть сначала это будет мелкий дождик из песка, поместившегося в одной ладошке, потом дождик усиливается, песок зачерпывается двумя ладонями, а вот для ливня можно использовать, как вспомогательный материал, детское ведерко. Важно, чтобы ребенок осознал идею своей причастности к событиям окружающего мира. Он будет меньше его бояться. Мир перестанет быть для него враждебным. Упражнение помогает устранить напряжение, стресс, агрессию.

Список литературы

1. Википедия Дикманн Х. Методы в аналитической психологии. – М.: ООО «ЦГЛ «РОН»,

2. Секачев В. – 2001. – 329с.

3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по песочной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб.: «Речь», 2002. – 224 с.

4. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Н.А. Сакович. – СПб.: Речь,2006. – 176 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Юнг К.Г. Практика психотерапии. – Минск: Харвест, 1998. – 383с.

6. Песочная терапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cholga.ucoz.ru/index/metody_raboty_pesochnoj_terapii/0-43 (дата обращения: 14.06.2022).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)