

Кощина Екатерина Сергеевна

старший воспитатель

Пешкова Галина Викторовна

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №34»

г. Белгород, Белгородская область

**СНИЖЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ,
АКТУАЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИЙ С ПОМОЩЬЮ ИГР НА ПЕСКЕ
(СНЯТИЕ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХА
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)**

***Аннотация:** в статье рассмотрен вопрос снижения психофизического напряжения с помощью игр с песком.*

***Ключевые слова:** страхи, методика, тесты, технология, обучение, игра.*

Проблема страхов и тревожности у детей дошкольного возраста приобретает особую актуальность. На сегодняшний день отмечается тенденция к увеличению количества детей со страхами и повышенной тревожностью. Причина скрывается не только в индивидуальных особенностях детей, но и в наличии личностной неопределенности и беспокойства значительной части населения, большого количества стрессов, явной невротизации общества, в отсутствии безопасности. Детские страхи – это обычное явление для детского развития. Страх, как любое переживание является полезным, когда выполняет свои функции, а потом исчезает, но когда страх не исчезает долгое время, или у ребенка содержится большое количество страхов, то здесь можно говорить о предневротическом состоянии ребенка, что в свою очередь может перейти в невроз страха, что является патологическим состоянием, при этом у ребёнка возникает состояние психического напряжения, скованности, поведение становится более пассивным, вместо непосредственности и открытости развивается отгороженность, замкнутость.

Уже доказано, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей, снижает уровень тревожности, агрессивности, нормализацию его социального поведения, коррекцию детско-родительских отношений, создание ребёнку обстановки внешней безопасности, внутренней защищённости, оказание ему максимальной поддержки. Разрабатываются и внедряются формы естественной деятельности ребёнка – различных игр с песком. Так же предполагается индивидуальная деятельность с ребёнком, групповая деятельность с детьми или совместная деятельность в паре «ребёнок – родитель».

Перечень методик для диагностики детских страхов и тревожности

Данные методики позволяют получить наиболее полную картину состояния ребенка; о характерной для ребенка тревожности в типичных для него жизненных ситуациях; представления касаются сферы его взаимоотношений с окружающим миром в целом.

Для диагностики тревожности применяется наблюдение, беседа, тестирование, методики исследования:

Ориентировочная:

Тест «Кактус» М.А. Панфилова.

Основная:

Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо».

Методика «Страхи в домиках» (М.А. Панфилова);

- проективная методика изучения страхов «Мои страхи» (А.И. Захаров);
- рисуночный тест «Рисунок семьи» (В.К. Лосевой и Г.Т. Хоментausкаса);
- цветовой тест Люшера;

Что необходимо для работы с песком

Выбор песочницы

1. *Юнгуанская песочница* представляет собой деревянный ящик (или пластиковый контейнер) с крышкой. Размеры: 50:70см, высота бортов 10 сантиметров. Такие размеры выбраны с учетом особенностей зрительного восприятия. Дно и борта ящика выкрашены в голубой цвет, символизирующий небо,

море, воду. На дно ящика насыпается мелкий песок, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям.

2. *Простой пластиковый контейнер, индивидуальные лотки и подносы.*

3. *Световой стол* – самый интересный и многофункциональный вид песочницы. Данный метод представляет собой рисование песком на поверхности стола со световой подсветкой. Обязательно пользуйтесь цветной подсветкой песочного стола,

Какой песок можно использовать?

Чистый, просеянный *речной песок* (мы используем и сухой, и мокрый). Перед использованием песок должен быть просеян, промыт и обеззаражен – его нужно прокалить в духовке или прокварцевать. Кварцевать песок необходимо не реже одного раза в неделю с обязательным указанием последней даты кварцевания на бирке (на внешней стенке песочницы). Мокрый песок по окончании занятия необходимо подсушить, поверхность сухого песка выровнять и сбрызнуть водой.

Кинетический («космический») песок. Особенность такого песка заключается в удобстве использования, он пластичен и в то же время сыпуч, из него очень удобно лепить и строить.

Какого цвета может быть песок (допустим, нет светового стола).

Красный цвет составляет основу цветотерапии, это цвет силы и физической активности, так же цвет воспитывает лидерские качества у ребенка. Но при длительном воздействии этот цвет сильно возбуждает нервную систему ребенка и может вызвать агрессию.

Оранжевый – цвет оптимизма и радости, лучшее лекарство от нервных срывов, депрессий, страхов и неврозов. Помогает всем восстановительным процессам в организме ребенка и даже повышает аппетит!

Желтый цвет поможет ребенку сконцентрироваться, создаст хорошее настроение и даже поможет преодолеть неуверенность в себе.

Зеленый успокаивает и настраивает на сон, и очень эффективен в работе с невралгией, а также контролирует состояние раздражительности при нервных расстройствах.

Голубой и синий цвета положительно влияют на отношения в семье или коллективе. *Фиолетовый* стабилизирует психику, служит сильным стимулятором творческого воздействия.

В данном случае прием использования цветного песка не имеет противопоказаний, благотворно влияет на душевное состояние, которое во много определяет и здоровье, и благополучие ребенка.

Какой материал может использоваться вместо песка?

Рис, греча, горох, манная крупа, мелкие пуговицы, мелкие камешки (например, для аквариума).

Дополнительный материал.

- разбрызгиватель воды или лейка;
- игрушки-посредники: Песочная фея, песочные человечки, девочка Песчинка;
- наборы игрушек (человеческие персонажи, сказочные герои(злые и добрые), животные, виды транспорта, растения);
- естественные предметы (ракушки, веточки, камни и пр.);
- бросовый материал (флаконы из-под духов, пробки);
- пластиковые или деревянные буквы и цифры;
- геометрические фигуры;
- палочки для рисования, кисточки, простые карандаши, картинки или раскраски, чистые листы бумаги.

Цель системы работы (коррекционные занятия с песком) – это снижение уровня тревожности и страха у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- ознакомить детей с особенностями игры в песочнице;
- создать благоприятный климат для работы;

- научить ребенка справляться с трудностями, чтобы чувствовать себя более успешным;
- научить ребенка способам саморегулирования;
- отреагировать состояния тревожности;
- научить ребенка снижать ощущение тревоги.

Алгоритм занятия.

Каждое занятие (игры с песком) детей с ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) рекомендуется строить по алгоритму «волны»: сначала постепенно включать детей в деятельность, ее интенсивность повышать по типу градиента, доходить до некоторого максимума, а затем снижать. Занятие заканчивать спокойной деятельностью (например, рисованием) или техниками релаксации (дыхание, мышечные упражнения). Обязательным является включение в реабилитационный процесс детей свободной игры и свободной художественной деятельности, как в индивидуальной, так и групповой форме.

Три стадии игры с песком.

В процессе проведения коррекционных занятий выделяют три стадии игры с песком: хаос, борьба и разрешение конфликта.

На стадии «хаоса» ребенок хватается множество игрушек, беспорядочно расставляет их на песочном листе, часто перемешивает их с песком. Подобные действия отражают наличие тревоги, страха, смятения, недостаточно позитивной внутренней динамики. Через «хаос» происходит постепенное «проживание» психоэмоционального состояния и освобождение от него. Многократное повторение психотравмирующей ситуации позволяет изменять эмоциональное отношение к ней. Стадия «хаоса» может занимать от одного до нескольких занятий. Можно заметить, как от картины к картине уменьшается количество используемых фигурок и появляется сюжет.

Стадию «борьбы» можно наблюдать у сложных детей. На песочный лист бессознательно переносятся внутренние конфликты: агрессия, обиды, тревога, недомогания, реальные конфликтные взаимоотношения и пр. Существа в песочнице убивают друг друга, идет схватка, война, тяжелое противостояние. Че-

рез некоторое время может появиться герой или силы, которые наводят порядок и восстанавливают справедливость.

На стадии «разрешения конфликта» можно наблюдать более благополучные картины: мир, покой, возвращение к естественным занятиям.

Преимущества метода рисования песком.

- процесс прост и приятен;
- рисование песком дает возможность трансформации;
- работая с песком на плоскости, движения становятся размеренными, синхронизируются с ритмом дыхания;
- техника помогает развить тонкую моторику;
- рисовать можно двумя руками симметрично;
- наиболее ярко эффект от занятий с песком проявляется у детей, которым занятия совмещали с другими методами арт-терапии, например, включали во время занятия классическую музыку, рассказывали одновременно сказку или басню, читали стихи.

Игры и упражнения с использованием песка, направленные на коррекцию страхов и тревожности.

«Нарисуй портрет своего страха»

Ребенку предлагают нарисовать свой страх на световом столе. Когда рисунок готов, спросите: «Что мы теперь сделаем с этим страхом?» Если ребенку сложно нарисовать свой страх, он может даже отказываться рисовать. Ребенок может стыдиться своего страха или просто не признаваться. Тогда можно предложить порисовать на другую тему или нарисовать то, чего боялся, когда был маленьким.

Завершить работу над портретом страха можно следующим образом. Предложить дорисовать образу страха смешные детали – бантики, косички, нелепые шляпки и пр. Можно перерисовать рисунок, сделав новый сюжет, в котором тот же страх попадает в нелепую ситуацию, например, падает в лужу, и очень этого смущается.

«Попросим помощи у Песочной феи»

Нарисовать свой страх на световом столе и попросить: «Песочная фея, помоги превратить мой страх в (глобус, конфету, радугу, стрекозу.). Превращаем изображение страха в тот предмет, который назвали.

«Страна наших чувств»

Для этого игрового упражнения необходима лейка с водой. Ребенку предлагается на мокрой и ровной поверхности речного песка нарисовать свой страх. Затем поливать рисунок до тех пор, пока нарисованное не исчезнет (не «смоется») и вновь – чистая, ровная поверхность, страх исчез. На том месте, где был нарисован страх, ребенок создает «веселую картинку» из материала и фигурок, которые выбрал.

«Фоторобот страха»

Ребенку объясняют. Что такое фоторобот, и зачем его составляют, но составляют портрет так называемого «преступника» только со слов очевидца (в данном случае это ребенок).

Страхи детей тоже можно назвать преступниками, так как они помешали их спокойной жизни (или сладкому сну). Но потом возмутитель спокойствия исчез (ведь ребенок не испытывает в настоящий момент острого страха). Нужно его найти и обезвредить! Для этого представьте, что ребенок приходит в полицию и пишет заявление о пропавшем негоднике. Его спрашивают подробно обо всех приметах страха. По ходу рассказа взрослый (то есть полицейский) рисует фоторобот. Периодически спрашивать у ребенка что-нибудь вроде: «А не было ли у этого страха рыжих усов?» – и параллельно подрисовывайте усы на рисунке. Если ребенок объяснит вам, что таких примет не было, сотрите усы.

Чем больше забавных деталей вы будете предполагать в образе, тем лучше. Однако постарайтесь сохранить игровую серьезность, ведь только сам имеет право смеяться над своими страхами. Так что оставайтесь сосредоточенным «блюстителем закона», пусть лучше ребенок смеется над происходящим и над вашей непонятливостью.

«Угощу свой страх»

Дети повторяют за психологом специальное стихотворение.

Когда дети повторяют стихотворение, попросите вылепить из цветного песка портрет страха, угощения для него и изобразить, что случилось со страхом потом.

«Закапываем страх»

Подготовьте небольшие коробочки с песком и одну большую пустую коробку. Слепите из глины несколько плоских кругов. Спросите детей: «Как будет называться этот страх?» (Страх темноты, страх шума, страх, «что меня не заберут из сада» и т. д.). Получив ответ, предложите закопать этот страх. Когда все страхи будут закопаны, поставьте коробочки в большую коробку и предложите детям нарисовать сторожа, который не выпустит страхи из коробки. Коробку надо спрятать в шкаф, запереть на ключ.

«Обидчик больше не обидит»

Просим ребенка вылепить из мокрого речного песка вылепить своего обидчика, а затем разрушить фигурку и залить водой. Затем взять выбранную фигурку обидчика и закопать в песок (но мы закапываем не обидчика, а свой гнев и озлобленность на него). Все – негативных эмоций и переживаний нет, а значит «обидчик» больше не обидит и бояться нечего. В конце работы ребенок выравнивает поверхность песочницы.

«Придумываем и рисуем друга»

Спросите ребенка: «Как ты думаешь, кто никого и ничего не боится?» Когда ребенок ответит, предложите: «Давай попробуем его (ее) нарисовать на песочном листе или выбрать такого героя в коллекции миниатюрных игрушек».

«Замок трех смельчаков»

Предложите детям выбрать из миниатюрных фигурок трех смельчаков. В ходе обсуждения обязательно выясняется, какие качества характера были необходимы героям, чтобы победить страх. Спросите: «Почему вы считаете, что эти герои смелые?» Когда дети ответят, предложите им всем вместе построить в песочнице замок для смельчаков.

«Любимый цвет героев»

Психолог спрашивает у ребят, как они считают, какие любимые цвета героев и предлагает создать волшебные письма, которые придадут им сил для того, чтобы победить страх: выбрать песок этих цветов и пальцем нарисовать на нем узоры.

Придумываем сказку

Сочините вместе с детьми сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросите детей выбрать из коллекции волшебные предметы, которые помогут победить страх (волшебные кристаллы, волшебная палочка, волшебный цветок и т. д.). Положить волшебные предметы в сундучок. Постройте в песочнице пещеру. Поместите туда сундучок на 5 мин «набираться волшебства». Выучите «заклинание» против страха:

Я все могу, ничего не боюсь,
Лев, крокодил, темнота – ну и пусть!
Предметы волшебные мне помогают,
Я – самый смелый, я это знаю!

Произнести «заклинание» 3 раза, обвести вокруг себя «сундучком с волшебными предметами».

Песочная мультипликация «Веселый страх»

Психолог рассказывает сказку, а дети по ходу истории иллюстрируют её на световом столе. «Жил-был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него. Дети обсуждают, как звали Страх, как он выглядел, кого пугал. Затем они рисуют на песочном столе с подсветкой, каким был Страх в начале сказки, как он грустил в одиночестве.

Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело...». Дети придумывают смешные детали и изменяют рисунок, помогая Страху стать весёлым. Можно обсудить с ребятами, с кем мог бы подружиться Страх, и нарисовать ему друга.

Вывод

Игра с песком доставляет несомненное удовольствие не только детям, но и самому взрослому. Ведь особое свойство текучести песка, успокаивает, расслабляет. Взаимодействие ребенка с песком позволяет уменьшить внутреннюю тревогу, преодолеть негативизм, снять эмоциональное напряжение, снизить страхи.

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

Занятия по песочной терапии обеспечивают гармонизацию психоэмоционального состояния ребенка в целом, а также положительно влияют на развитие мелкой моторики, сенсорики, речи, мышления, интеллекта, воображения. Детям часто трудно выразить правильно свои эмоции и чувства, а играя в песок, ребенок может, сам того не замечая, рассказать о волнующих его проблемах и снять психоэмоциональное напряжение.

Список литературы

1. Грабенко Т.М. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры / Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб., 2004.
2. Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Песочная игротерапия / Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева // Детский сад со всех сторон. – 2001. – 38 (44).
3. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников / О.А. Новиковская. – СПб., 2005.
4. Барина Н. Песок – вода – ладошки / Н. Барина // Ребёнок в детском саду. – 2010. – №2 – С. 2.
5. Бережная Н.Ф. Использование песочницы в коррекции эмоционально-волевой и социальных сфер детей дошкольного возраста / Н.Ф. Бережная // Дошкольная педагогика. – 2007. – №1. – С. 50.
6. Левих И. Картотека игр и упражнений с использованием песочной терапии, направленных на коррекцию страхов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/kartoteka-igr-i-uprazhnenii-s-ispolzovaniem->

pesochnoi-terapi-napravlenyh-na-korekciyu-strahov.html (дата обращения: 30.12.2022).

7. Песочная терапия в детском саду. Упражнения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://metalforme.ru/pesochnaya-terapiya-v-detskom-sadu-uprazhneniya/> (дата обращения: 30.12.2022).