

Мелещенко Светлана Яковлевна

педагог-психолог

Сидиропуло Ксения Николаевна

педагог-психолог

МАДОУ «Д/С №2»

г. Белгород, Белгородская область

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ – МЕТОД РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация: статья посвящена вопросу применения песочной терапии в работе педагога-психолога дошкольной организации. Авторами рассмотрены принципы работы с песком.

Ключевые слова: песочная терапия, игра с песком, сухой песок, кинетический песок.

С давних времен игра с песком известна как процесс развития самосознания ребенка и его спонтанной «самотерапии». В последнее время песочная терапия становится все более популярной в психолого-педагогической практике.

Она объединяет массу упражнений, направленных на общую релаксацию, снятие двигательных стереотипов, выражение глубоких эмоциональных переживаний и даже освобождения от страхов. В своей системе упражнения имеют важное значение для развития психики ребенка – они стабилизируют эмоциональное состояние детей, учат ребенка прислушиваться к себе, проговаривать свои ощущения, помогают ребенку чувствовать себя защищенным, развивают тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук.

Притягательность песочной терапии заключается в том, что комплексное развитие личности ребенка происходит через игру, близкую и понятную ему. Проективные игры на песке открывают потенциальные возможности ребенка, развивая его творческий потенциал и фантазию, закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации, совершенствуется

предметно-игровая деятельность. Игра с песком – одно из самых любимых занятий детей, но это не простое времяпрепровождение.

Терапия с песком выполняет следующие функции:

- коммуникативную (установление эмоционального контакта);
- релаксационную (снятие эмоционального напряжения);
- воспитательную (психокоррекция проявлений личности в игровых моделях жизненных ситуаций);
- развивающую (развитие психических процессов и функций, двигательной сферы);
- обучающую (обогащение информацией об окружающем мире).

Цель такой терапии – не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой.

Песочная терапия – это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир и ощущения свободы и безопасности самовыражения, возникающей в общении с педагогом. Это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, что обычно ускользает от сознательного восприятия.

Игра с песком – это самый органичный способ для ребенка выразить свои переживания. Ребенок играет в то, что у него «болит». Обыгрывая свои эмоции, ребенок каждый раз сам себя лечит. Казалось бы, все очень просто: ребенок строит что-то из песка, без сожаления разрушает созданные им самими творения и снова строит. Но именно это простое действие хранит уникальную тайну – на смену старому всегда приходит новое. Многократно проживая эту тайну, малыш достигает состояния равновесия, уходят тревога и страх.

Песочная терапия для дошкольников полезна и тем, что при создании композиций не нужны художественные навыки, как в рисовании, а значит, нет места разочарованиям, ошибкам и неуверенности в собственных силах. На «песочном» занятии дети раскованы, веселы и воодушевлены: они создают собственный мир. В сочетании с пальчиковой гимнастикой и мимическими этюдами занятия позволят гармонизировать эмоциональное состояние ребенка, развивать познавательные процессы и сенсомоторные навыки.

Рассмотрим некоторые принципы работы с песком:

– зона песочной терапии должна привлекать внимание детей яркостью необычностью, оригинальностью, т.к. в ней размещены емкости с песком, фигурки животных растений, геометрические фигуры и др. Хорошо использовать и натуральные природные материалы (ракушки, веточки, камешки);

– ребенок должен чувствовать себя комфортно и защищено, проявляя интерес и творческую активность в совместной деятельности с педагогом. Для этого подбираются задания, соответствующие возможностям ребенка, формулируется инструкция к играм в интересной форме, исключается негативная оценка его действий, идей, результатов, поощряется фантазия и творческий подход;

– «оживление» абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур и пр. Реализация этого принципа позволяет сформировать и усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность ребенка в происходящем;

– «от простого к сложному» – занятия начинаются с простых, знакомых ребенку упражнений, которые связаны с положительными эмоциями.

В песочной терапии можно использовать промытый речной или морской песок в песочнице или для рисования песком на световых планшетах, кинетический песок, использование песочницы в сочетании со сказкотерапией.

Кинетический песок похож на влажный морской песок, при этом он сыпучий и пластичный, он «течет» сквозь пальцы и позволяет лепить объемные фигуры.

Основные способы работы с песком:

– рисование на мокром песке тонкими предметами,
– рисование на сухом песке пальцами,
– отыскивание игрушек или фигурок, спрятанных в песке,
– пересыпание из руки на руку или из ёмкости в ёмкость, посыпание, лепка куличей шариков и т. д.),

– создание на песке композиций, используя различные игрушки, разыгрывание знакомых сказок, меняя сюжет, в соответствии с настроением или беспокоящей проблемой.

Разработано множество игр и упражнений с использованием песка, облегчающих процессы обучения и развития детей. Среди них выделены следующие виды:

– обучающие игры – облегчают процесс обучения ребенка чтению, письму, чету и грамоте, способствуют развитию мелкой моторики рук, фонематического слуха помогают корректировать звукопроизношение;

– познавательные игры – игры на знакомство с окружающим миром, географические игры, фантастические, исторические, игры-экскурсии;

– проективные игры – с их помощью осуществляется психологическая диагностика, коррекция и развитие ребенка.

Предлагаем некоторые игры и упражнения с песком:

1. Упражнение «Необыкновенные следы».

Цель: развития тактильной чувствительности, воображения.

– «идут медвежата» – ребенок кулачками с силой надавливает на песок;

– «ползут змейки» – ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой;

– «прыгают зайцы» – ребенок ончиками пальцев ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях;

– «бегут жучки-паучки» – ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движения насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком, руками друг другом – «жучки здороваются»).

2. Игра-упражнение «Песочные прятки».

Цель: развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия образного мышления, произвольности.

Педагог: игрушки хотят поиграть с тобой в песочные прятки. Выбери понравившиеся тебе игрушки. Ты закроешь глаза, а они спрячутся в песок. После того, как я скажу: «Открываются глаза, начинается игра», ты должен их найти в песке. Можешь раскапывать песок пальчиками, можешь использовать палочки или кисточки.

3. Упражнение «Узоры на песке».

Цель: закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

Взрослый пальцем, ребром ладони или кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры (в соответствии с возрастными нормами освоения), простые/сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке, либо продолжить узор взрослого.

Вариант: взрослый рисует на доске, ребенок повторяет на песке.

4. *Упражнение с кинетическим песком «Режем полосочки, кусочки».*

Цель: развитие мелкой моторики, формирование понятий «полоска», «кусочек».

Поверхность песка гладкая. Педагог показывает ребенку как резать пластиковым ножом песок полосочками, кусочками. Далее ребенок делает это сам. Обыгрываются разные ситуации (режем пирог, делим шоколадку и т. д.). Упражнение рекомендуется делать и правой и левой рукой.

Список литературы

1. Большебратская Э.Э. Песочная терапия / Э.Э. Большебратская. – Петропавловск, 2010 – 74 с.

2. Грабенко Т.М. Чудеса на песке: практикум по песочной терапии / Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2005.

3. Жителева С. Песочная терапия / С. Жителева // Ребенок в детском саду. – 2010. – №4.

4. Зеленцова-Пешкова Н.В. Элементы песочной терапии в развитии детей раннего возраста / Н.В. Зеленцова-Пешкова. – СПб.: Детство-Пресс, 2015. – 91 с.