

**Николаева Ольга Витальевна**

бакалавр, педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №182»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос об использовании песочной терапии в работе с дошкольниками. Отмечается, что она не только способствует эмоциональному и социальному развитию, но и помогает детям научиться справляться с трудными ситуациями, развивать креативность и улучшать коммуникативные навыки.*

***Ключевые слова:** песочная терапия, дошкольный возраст, эмоциональное развитие, коррекция тревожности, мелкая моторика, коммуникативные навыки, тактильные ощущения, противопоказания.*

Песочная терапия занимает важное место в системе воспитания и развития детей дошкольного возраста. Это не просто игра с песком, а целый процесс, который помогает детям выражать свои чувства и переживания. Песок предоставляет уникальную возможность для самовыражения, коррекции тревожности и адаптации к окружающему миру. Для маленьких детей манипуляции с песком являются естественным и привычным занятием, особенно в теплый сезон, когда они с радостью играют в песочницах на улице. Перенос этого процесса в кабинет психолога или воспитателя создает особую атмосферу, где ребенок может чувствовать себя в безопасности и комфорте.

Основная ценность песочной терапии заключается в том, что она дает возможность детям выразить то, что они не могут объяснить словами. В возрасте от трех до семи лет словарный запас ребенка еще недостаточно развит, и многие его эмоциональные переживания существуют на уровне ощущений или образов. Строя на песке свой мир с помощью миниатюрных фигурок людей, животных, деревьев и сказочных персонажей, ребенок проецирует свои внутренние

переживания и эмоции. Это позволяет ему не только выразить свои чувства, но и понять их, что является важным шагом в эмоциональном развитии.

Песок обладает удивительным свойством заземлять негативные эмоции. Если ребенок испытывает агрессию или тревогу, создавая композицию на песке, он перенаправляет свою энергию в творческое русло. Песок, в свою очередь, впитывает эти негативные импульсы, что помогает стабилизировать эмоциональное состояние малыша. Таким образом, работа с песком становится не только увлекательной игрой, но и эффективным средством для снятия напряжения и стресса.

Кроме того, работа с песком тесно связана с развитием мелкой моторики. Пересыпание песка, лепка куличей, проведение линий пальчиками и создание отпечатков ладошек великолепно стимулирует нервные окончания на руках. Это, в свою очередь, оказывает положительное влияние на активизацию речевых центров в мозге. Поэтому песочную терапию часто включают в занятия с детьми, у которых наблюдаются задержки речевого развития.

Тактильные ощущения, возникающие при контакте с песком, успокаивают нервную систему, снижают гиперактивность и учат ребенка концентрации внимания. В дошкольном возрасте закладываются основы коммуникативных навыков, и песочная терапия в этом процессе играет важную роль. В групповой песочной терапии дети учатся взаимодействовать друг с другом: они договариваются, кто какую фигурку возьмет, где построить замок, как обыграть сюжет. Этот процесс помогает им решать конфликты мирным путем, развивает эмпатию и умение слушать друг друга. Даже замкнутые и стеснительные дети в песочнице становятся более открытыми, ведь игра – это их стихия, и здесь они могут свободно выражать свои мысли и чувства.

Таким образом, песочная терапия представляет собой мощный инструмент для развития детей дошкольного возраста. Она не только способствует эмоциональному и социальному развитию, но и помогает детям научиться справляться с трудными ситуациями, развивать креативность и улучшать коммуникативные навыки. Песочная терапия – это не просто игра, это целая система, которая по-

могает детям понять себя и окружающий мир, а также научиться взаимодействовать с другими. Важно, чтобы педагоги и психологи использовали этот метод в своей практике, создавая для детей пространство, где они могут спокойно и безопасно выражать свои эмоции и чувства.

Несмотря на то, что песок может показаться простым и естественным материалом для игры, его использование в песочной терапии с детьми дошкольного возраста сопряжено с множеством сложностей, которые должны учитываться как педагогами, так и психологами и родителями. Эти трудности можно разделить на несколько ключевых категорий: организационные, методические, медицинские и психологические.

Первоначально следует обратить внимание на медицинские противопоказания, которые могут сделать использование песочной терапии либо невозможным, либо небезопасным для ребенка. К числу таких противопоказаний относятся кожные заболевания, включая экзему и дерматит, а также наличие порезов или открытых ран на руках. В таких случаях песок может усугубить раздражение кожи или стать источником инфекции. Также существует риск для детей, страдающих аллергией на пыль и мелкие частицы, поскольку песчаная пыль может спровоцировать аллергическую реакцию или даже приступ у детей с бронхиальной астмой. Песочная терапия категорически противопоказана детям, страдающим эпилепсией или шизофренией, так как участие в данной деятельности может вызвать нежелательные реакции со стороны нервной системы. К тому же, туберкулез и тяжелые формы психических расстройств также входят в список противопоказаний. Таким образом, перед началом работы с ребенком специалист должен тщательно собрать анамнез и убедиться в отсутствии всех указанных ограничений.

Организационные аспекты также представляют собой серьезную проблему. Для того чтобы провести полноценную песочную терапию, необходимо наличие специального оборудования. Не каждая песочница на улице подходит для этой цели. Важно использовать чистые, сертифицированные песочницы, а также, в некоторых случаях, световые столы для рисования песком.

Кроме того, требуется обширная коллекция миниатюрных фигурок, предметов и природных материалов, которые могут быть использованы в процессе терапии. Поддержание чистоты и гигиеничности в песочнице, особенно в условиях детского сада, где песком пользуются разные дети, также является сложной задачей. Дети могут принести с собой грязь, микробы и другие загрязнители, что делает необходимым регулярную чистку и дезинфекцию песка.

Кроме того, для эффективной работы с детьми специалист должен обладать не только желанием, но и серьезной предварительной подготовкой. Это включает в себя владение методикой песочной терапии и понимание глубинных процессов, которые происходят в сознании ребенка во время игры. Песочная терапия не может рассматриваться как самостоятельный метод коррекции; она всегда должна быть вспомогательным инструментом в руках профессионала. Это означает, что специалист должен иметь возможность интегрировать песочную терапию с другими методами работы, чтобы достичь наилучших результатов.

Методические трудности также возникают из-за особенностей самих детей. Например, у дошкольников с ограниченными возможностями могут быть трудности с моторикой, что затрудняет их взаимодействие с песком и игрушками. Некоторые дети могут испытывать страх перед песком или не понимать, как использовать его в игре. Важно, чтобы специалист был готов к таким ситуациям и имел в своем арсенале различные подходы, которые помогут детям преодолеть эти барьеры.

Психологические аспекты тоже играют важную роль в песочной терапии. Дети могут проявлять различные эмоции и реакции, когда работают с песком. Некоторые могут быть слишком стеснительными, чтобы свободно выражать свои чувства, в то время как другие могут быть чрезмерно активными и неуверенными в себе. Специалист должен быть готов к тому, чтобы поддержать каждого ребенка, создавая безопасную и комфортную атмосферу для игры. Это требует от него не только профессиональных навыков, но и высокого уровня эмоционального интеллекта, чтобы понимать и реагировать на потребности каждого ребенка.

Таким образом, использование песочной терапии в работе с дошкольниками – это сложный и многогранный процесс, который требует внимательного подхода и учета множества факторов. Педагоги, психологи и родители должны работать вместе, чтобы создать оптимальные условия для проведения терапии, обеспечивая безопасность и комфорт детей. Это поможет не только в развитии творческих способностей и эмоционального интеллекта ребенка, но и в укреплении его психического здоровья. В конечном итоге, песочная терапия может стать мощным инструментом в руках профессионалов, позволяя детям выражать свои чувства и переживания, развивать навыки общения и взаимодействия с окружающим миром.

### *Список литературы*

1. Гузенко Н.В. Психолого-педагогические возможности песочной терапии / Н.В. Гузенко // Наука и образование сегодня. – 2020. – №3 (50).
2. Кулягина А.Г. Роль песочной игротерапии в работе с детьми дошкольного возраста / А.Г. Кулягина. – URL: <https://clck.ru/3SZiCF> (дата обращения: 16.03.2026).
3. Морозова Т.Н. Использование песочной терапии в работе с детьми дошкольного возраста / Т.Н. Морозова, Н.М. Толкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – №68–3. EDN QEFGPO
4. Паргунькина А.В. Песочная арт-терапия и техника рисования Sand-Art в работе с детьми дошкольного возраста / А.В. Паргунькина, М.Н. Новикова, О.Н. Тайгачкина // Молодой ученый. – 2025. – №2 (553). – С. 115–117. EDN JHODGE