

«МамаПапины» уроки

«Песочная терапия дома»
рекомендации для родителей



педагог-психолог
первой квалификационной категории
Коробейникова О. А.

Часть 1 – О пользе песочной терапии

Сегодня метод песочной терапии один из самых популярных. Его используют психологи, педагоги и социальные работники для помощи детям, взрослым, парам, семьям, в индивидуальной и групповой работе. Многие специалисты используют песок в контексте развивающих занятий, **но основная ценность песочной терапии – это позитивное влияние на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, его гармонизацию.** Выражая свои переживания в игре с песком: простыми манипуляциями или проигрывая волнующие ситуации с помощью игрушечных фигурок, и взрослый, и ребенок постепенно освобождаются от их груза и снимают свое напряжение.

В цикле рекомендаций для родителей «Песочная терапия дома», мы хотим рассказать, как родители с пользой могут применять элементы песочной терапии в играх с детьми в домашних условиях.

Ни для кого не секрет, что самой значимой деятельностью в развитии ребенка является игра, а песок – прекрасный материал для игр. Песок нередко действует на детей как магнит: их руки сами, неосознанно, начинают пересыпать и просеивать песок, строить тоннели, горы, выкапывать ямки. А если добавить различные игрушки, тогда у ребенка появляется собственный мир, где он выдумывает и фантазирует, и в то же время учится как себя вести в различных социальных ситуациях.

Цель домашней песочной терапии – ненавязчиво помочь ребенку освободиться от всего, что его беспокоит и волнует, дав ему свободу самовыражения.

Для занятий детям и родителям не нужны особые знания, навыки или умения, упражнения с песком полезны для любого возраста. А главное, в игре исключены ошибки. Каждый играет так, как ему хочется, поэтому поводов для расстройства нет. Творить собственный мир получается у всех!

Игры с песком будут помощниками родителям в:

1. Развитию ребенка – в песке можно проводить развивающие игры: по обучению счету, письму, чтению, сортировке и т.д. Кроме того, песочные игры развивают мелкую моторику, внимание, воображение, образное

мышление ребенка, а также его речь, ведь в процессе он учится связно говорить, «озвучивая» героев в песочнице. Песок также помогает в развитии детям с ограниченными возможностями здоровья, с задержкой психического развития и общим недоразвитием речи.

2. Коррекции поведения – игры в песочнице помогают отрегулировать такие поведенческие проявления как агрессия, гиперактивность, импульсивность, застенчивость и др. Тактильный контакт с песком помогает снять эмоциональное напряжение, а проигрывая различные социальные ситуации, можно мягко перенаправить деятельность ребенка, и его поведение постепенно начнет меняться в лучшую сторону.

3. Гармонизации эмоционального состояния – в песке ребенок может свободно выразить свои эмоции и чувства, выпустить негативные переживания. Не всегда дети могут сказать о своих чувствах вслух, а в играх с песком ребенок сможет прожить эмоцию и пойти дальше, не «зависая» на ней.

4. Укреплении семейных эмоциональных связей – Любая совместная деятельность с родителями важна и ценна для детей. Проведенное время вместе, тактильный контакт, слова поддержки и разделенные позитивные эмоции – лучшее подтверждение для ребенка, что он любим.

5. Проработке психологических трудностей – в песочнице можно проработать всевозможные трудности ребенка, его фобии, страхи, тревоги и т.п. Но с этим лучше всего обратиться к психологу.

Организовать дома песочницу не сложно. Для этого понадобятся:

•**Емкость под песок.** Для работы психологи используют специальную песочницу: небольшой короб из дерева 70*50 см и 10 см высотой, выкрашенный внутри в голубой цвет (имитация воды и неба). Родители тоже могут ее купить или самостоятельно изготовить, а могут взять любую удобную емкость – таз, поднос, контейнер из пластика (удобно, если он с крышкой, так после игры можно быстро убрать и спрятать песок). С детьми дошкольного возраста можно играть прямо в песочнице на детской площадке. Для школьников будет интересен специальный песочный стол с подсветкой. Подобный стол так же можно смастерить самостоятельно, а можно приобрести обыкновенный ватман и закрепить его над лампой так, чтобы не скатывался в рулон.

•**Песок (материал).** Строгих правил для того, каким должен быть материал для песочной терапии нет. Главное – отсутствие различных примесей. Если это песок, его обязательно нужно просеять, промыть и прокалить в духовке. Тогда можно не бояться, что ребенок может подхватить инфекцию попробовав песок на вкус, что в случае с детьми раннего возраста случается непременно, и в самый неожиданный момент. Для занятий в глубокой емкости потребуется не менее 3 кг материала (лучше заполнить её на две трети), для занятий на столе с подсветкой около 1 кг.

• **Игрушки.** Для игры подойдут миниатюрные фигурки людей, животных, растений, объектов из реальной жизни, сказочных персонажей, природный материал и т.д. Главное, чтобы они не занимали много места в песочнице.

• **Вода.** Это необязательный элемент, но работа с сухим и влажным песком дает разные ощущения. Вода так же делает песок более пластичным, помогает ему держать форму.

Первое занятие лучше начинать со знакомства с материалом. Для этого можно сыпать песок на пальцы и ладони ребенка, прятать его и свои ладони в песок, засыпать и откапывать ладони друг-другу, строить и разрушать горки, рыть туннели и т.д. При этом старайтесь проговаривать все действия и ощущения. Как только ребенок привыкнет к песку и не будет испытывать дискомфорта, можно попробовать организовать различные игры:

1. Можно продолжить совершать определенные манипуляции с песочной поверхностью: заполнять песком формочки, рисовать на песчаной поверхности, делать отпечатки, проникать в толщу песка, прятать в песок предметы с их последующим извлечением. Все эти игры способствуют снятию негативных эмоций и напряжения.

2. Песок можно использовать для сенсорного развития, а именно положить в песок различные геометрические фигуры, дощечки разного цвета с различной текстурой. Предложите ребенку спрятать фигуры, затем найти квадрат, или разделить фигуры в две стороны по цветам и т.д. Работа с песком хорошо мотивирует детей на выполнение подобных заданий.

3. Можно создавать различные композиции и разыгрывать ролевые сюжеты. Этот тип работы с песком является самым сложным для ребенка, поэтому идти к нему следует постепенно: добавлять игрушки, комбинировать сухой и мокрый песок, составлять рассказ вместе с ребенком, показывать ребенку, как можно выстроить в песочнице историю, или целый мир. Не нужно опасаться, что сюжеты у ребенка будут сперва примитивны, помогайте ему, подсказывайте, что можно еще придумать в этой истории, какие могут быть варианты её развития. Постарайтесь ввести ребенку навык действия, то есть управления движениями и событиями в игре, например: утром мама готовит завтрак и дочка помогает ей, а папа собирается на работу.

4. В песочнице можно подготовить ребенка к самостоятельным действиям в конкретных жизненных ситуациях. Это могут быть как разнообразные бытовые сцены, так и ситуации, которые вызывают у ребенка тревогу и страх. Проигрывая и проживая их, ребенок получает новый жизненный опыт, а его тревога перед неизвестным уменьшается.

Подход к песку у каждого ребенка может быть разным. Одни дети любят полностью опускать руки в песок, другие поначалу боятся даже коснуться его. В играх с песком ребенок может отдавать предпочтение сухому или мокрому материалу. Бывает, дети наливают много воды, превращая песок в жидкую субстанцию и плескаются в ней. Не пытайтесь регулировать поведение

ребенка в манипуляциях песком, правило для игры только одно – песок должен оставаться в песочнице, больше ограничений нет. Для терапевтического эффекта важно дать ребенку свободу выбора и самовыражения.

В следующей части цикла «Песочная терапия дома» мы подробно расскажем о том, какой материал для чего используется в песочной терапии, его особенности в работе. Дадим примеры игр с различными материалами. Следите за обновлением, и вы узнаете о том, какие игры в песке полезно использовать для развития ребенка, какие помогут ему справиться с импульсивностью и гармонизировать эмоциональный фон.

Если Вас заинтересовала тема песочной терапии, Вам могут быть интересны следующие книги:

- Большебратская Э.Э «Песочная терапия»;
- Мариеллы Зейц «Пишем и рисуем на песке»;
- Кузуб Н.В., Осипук Э.И. «В гостях у песочной феи: Организация педагогической песочницы и игр с песком для детей дошкольного возраста».



Используемая литература

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по песочной терапии. — СПб.: Речь, 2002. — 224 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. – СПб.: Речь, 2010.
3. Сакович Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту. — СПб.: Речь, 2006. — 176 с.
4. Штейнхард Л. Юнгианская песочная терапия. — СПб.: Питер, 2001. — 320 с.
5. «Юнгианская песочная терапия» Ежегодный альманах. — М.: МААП, 2013. — 216 с.

Интернет источники

6. А. Кутявина «Песочная терапия для взрослых и детей» / блог Людмилы Поцепун «Цветы жизни», <https://tsvetyzhizni.ru/detki/sekrety-i-uprazhneniya-pesochnoj-terapii.html>
7. «4 Урок. Песочная терапия. Арт-терапия и кинезотерапия в повседневной реабилитации детей-инвалидов в домашних условиях» / РИАС «Реабилитация», информационно-справочный портал, https://invalid24.ru/maintenance/video/?ELEMENT_ID=44388