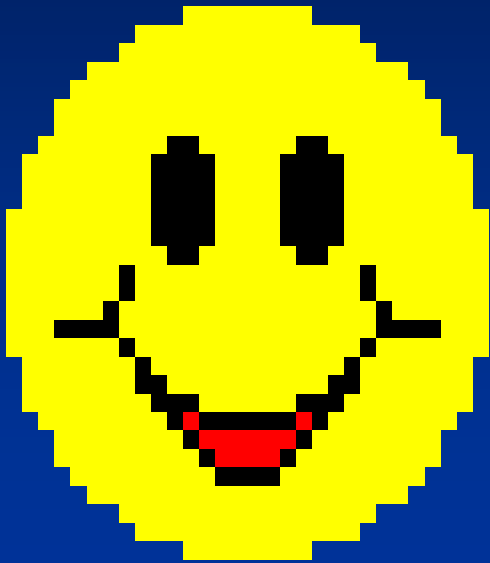


*Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №82
г. Белгорода*



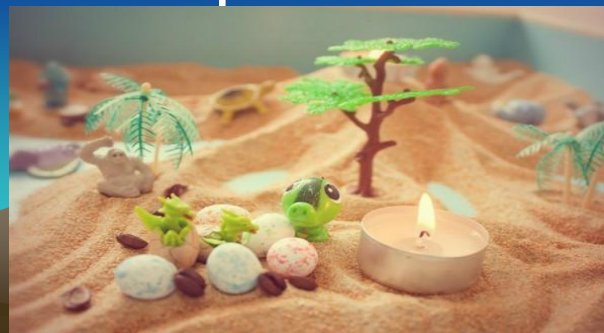
Песочная терапия – как метод психотерапии

подготовил: Картамышева Ирина
Станиславовна, педагог-психолог
МБДОУ д/с №82

2018 г.

Цели и задачи

- получить представление о методе Песочной терапии, познакомить педагогов с особенностями и возможностями работы с песком, организацией процесса работы и взаимодействия, освоить и отработать практические навыки работы с песком в индивидуальном и групповом режиме.
- научить педагогов оказывать положительное воздействие на психическое здоровье детей;
- укреплять и поддерживать психофизическое здоровье детей



Песочная терапия (Sandplay)

- Песочная терапия (Sandplay) – как метод психотерапии, возникший более полувека назад в рамках аналитической психологии. Хотя на самом деле целебные свойства песка известны уже с давних времен. Шаманские практики и ритуалы лечения, обряды инициации южноамериканских индейцев с использованием песка оказывали «магическое» воздействие и способствовали исцелению, изменению и преобразению человека.



В настоящее время отмечается все более возрастающий интерес к методу Песочной терапии. За кажущейся простотой метода стоит серьезная и глубинная работа, уникальность которой заключается в возможности психики к самоисцелению и основополагающей потребности человека в личностном развитии и росте. Внутреннее содержание психики предстает перед глазами человека в виде песочных композиций, в символической форме, и позволяет установить контакт со своим истинным Я.

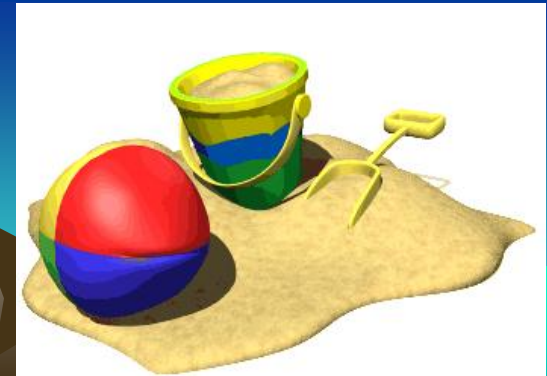


Подносы с песком изначально использовались в работе с детьми, позволяя в безопасной для ребенка игровой форме отреагировать и избавиться от тяжелых внутренних переживаний и конфликтов. Однако со временем диапазон применения Песочной терапии расширился, и сейчас используется в работе с подростками и взрослыми, охватывая широкий спектр проблематик (от тревожности до личностных и экзистенциальных кризисов).





- Дети, которые любят играть в песочнице, строить замки, рисовать песком, вырастают уверенными в себе и чаще достигают успеха. Кроме того, совместные занятия с песком помогают родителям изучить особенности поведения и развития ребенка.



Маленький ребенок, оказавшись на пляже, сразу же начинает увлеченно играть с песком. Да и взрослым нравится сооружать песочные замки. И это неудивительно. По мнению психологов, игры с песком благотворно влияют на нашу психику, избавляют от негативных эмоций, тревог, иногда даже помогают в решении проблем.



Краткая история

- Методика песочной терапии начала применяться в конце 1920 года психотерапевтами Анной Фрейд, Эриком Эриксоном и другими. В. Юнг разработал технику активного воображения, которая считается теоретическим фундаментом терапии.



Для чего нужна песочная терапия?

Занятия с песком помогают определить особенности личности ребенка, понять себя и свое «Я», способствуют развитию мышления, фантазии, мелкой моторики пальцев.

- Они учат детей создавать модели своих фантазий, понимать их и объяснять. Занятия помогают преодолеть трудности в общении, учат выражать свои мысли словами, отвечать за собственные действия и поступки, больше полагаться на себя, способствуют развитию самооценки, избавлению от страхов и последствий психологических травм и обретению веры в себя.
- Песочная терапия для детей дошкольного возраста используется не для того, чтобы изменить или переделать ребенка, она дает ему возможность быть самим собой. Подобные игры – это символический язык для самовыражения. Манипуляции с игрушками помогают ребенку выразить отношение к себе и другим людям, к происходящим событиям.

Какие проблемы помогают устранить занятия с песком

Детская песочная терапия помогает справиться с различными нарушениями поведения, наладить взаимоотношения с другими детьми и взрослыми, избавиться от психосоматических заболеваний, повышенной тревожности, страха, неврозов, пережить трудности, которые связаны с различными семейными и социальными ситуациями. Она полезна для детей с особыми потребностями.



Стадии игры с песком у детей

Общие стадии такой игры выделил Джон Аллан в 1986 году:

- **1. Хаос.**
- На этой стадии ребенок отбирает много фигурок, сваливая их в емкость с песком. Фигурки имеют разные размеры, принадлежат к разным категориям, среди них нет растений и животных. Такое поведение малыша говорит о тревогах, страхах и смятении, которые преобладают в его жизни. Эта стадия может продолжаться в течение нескольких занятий.



2. *Борьба.*

- На этом этапе среди фигурок появляются хорошие и плохие герои, хищные и травоядные животные, земляне и пришельцы и др., что означает противостояние, военные действия, конфликты. Стадия может длиться долго. На этом этапе нельзя торопить малыша, предлагая ввести положительный персонаж. Нужно дать возможность ребенку преодолеть внутренний конфликт самостоятельно, в необходимом ему темпе. О завершении стадии можно судить по заключенным мирным договорам, помилованию противника и сохранению его жизни.

3. *Исход.*

- Эта стадия означает гармонию и равновесие. На этом этапе все объекты связаны между собой, среди фигурок появляется зелень и плоды, животные расставляются парами.



Базовые игры

Игр для песочной терапии много, для начала можно попробовать самые популярные:

1. Игра "Угадайка".

- В песок зарывают несколько фигурок и предлагают малышу узнать их, не вынимая из песка.



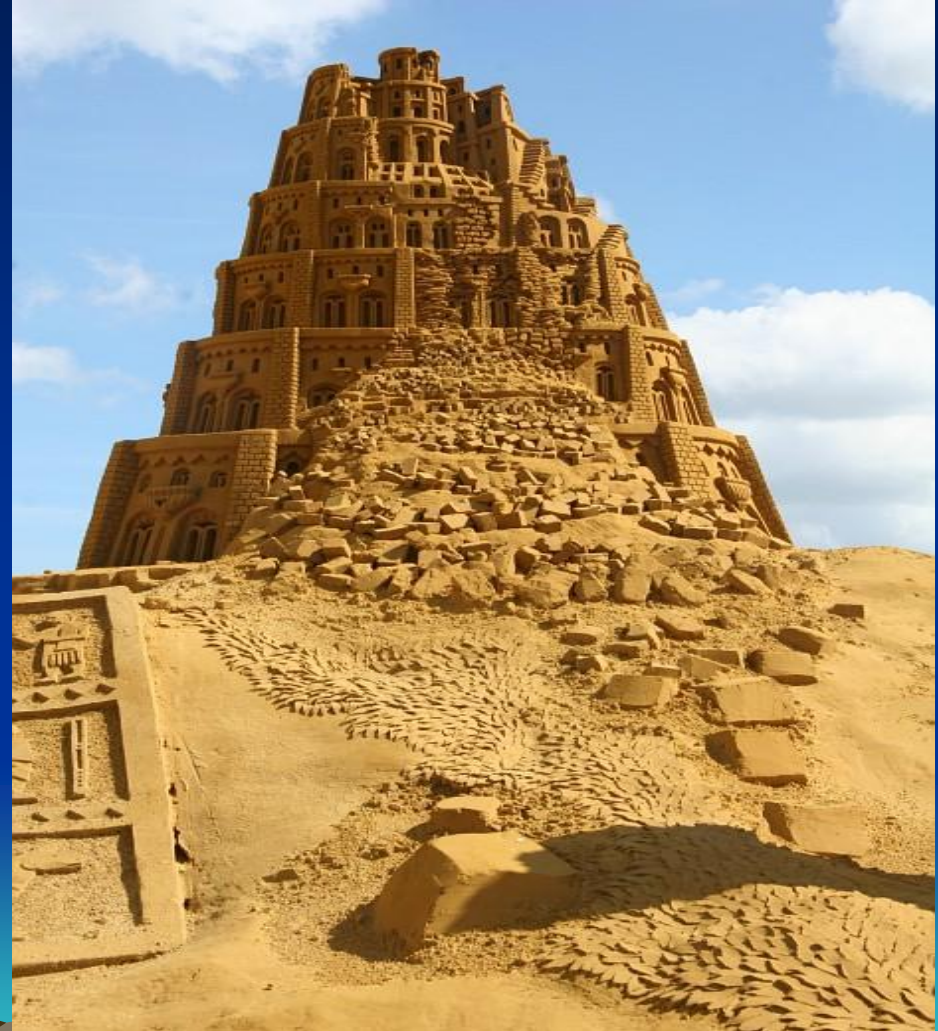
2. Игра *"Веселые истории"*.

- Буквами алфавита выкладываются на песке несложные слова. Затем нужно их прочесть вместе с ребенком. После этого малыш закрывает глаза, а буквы прячутся в песок. Задача ребенка – найти буквы и восстановить слово.



3. Игра "Мой город".

- Малыш должен отобразить на песке свой городок или даже волшебную страну. Необходимо придумать историю, которая отображает происходящее в песочнице. Всем персонажам-участникам можно дать имена



Групповые игры

Песочная терапия для детей дошкольного возраста проводится в группах из 4-6 человек. В том случае, если участники агрессивны или гиперактивны, в группе не должно быть более 3 человек. Групповые занятия развивают умение играть в коллективе, общаться с другими детьми, исполнять определенные роли, прислушиваться к себе, своим чувствам и волнениям и выражать свои мысли.

- Задачами групповых занятий с песком является совершенствование умений и навыков практического общения с помощью вербальных и невербальных средств, развитие фантазии и образного мышления, умения сконцентрироваться, повышение активности детей.

Игра заключается в следующем:

- Дети становятся волшебниками, которые должны создать сказочную страну на необитаемой земле. Детям разрешается взять все, что они считают нужным. Страну создают все вместе или по очереди, не мешая друг другу, до тех пор, пока она не будет построена.



- При этом необходимо вести наблюдение за поведением детей, за тем, как они контактируют друг с другом. Песочная терапия для детей дошкольного возраста полезна тем, что, играя, дети учатся самостоятельно разрешать конфликты, совместно преодолевать трудности, слушать и слышать других.



Противопоказания

- Противопоказано заниматься песочной терапией детям, которые гиперактивны и имеют синдром дефицита внимания, детям-эпилептикам, малышам, у которых обнаружены аллергические реакции на пыль и мелкие частицы, а также легочные и кожные заболевания.

Песочная терапия для детей дошкольного возраста под руководством психолога – прекрасный вид занятий, помогающий родителям получить ответы на вопросы, которые касаются внутреннего мира их малыша, позволяющий понять причины конфликтов, страхов и тревог и успешно провести коррекцию таких состояний.

Список литературы

- 1. Бережная, Н.Ф. «Использование песочницы в коррекции эмоционально-волевой и социальной сфер детей раннего и младшего дошкольного возраста» /Н.Ф.Бережная./ /Дошкольная педагогика.-2007.-№1.-С.50-52
- 2. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. –СПб.: «Детство-Пресс», 2010
- 3. Васильченко, Л. «Песочная терапия как средство развития деятельности ребёнка» /Л.Васильченко /Развитие и коррекция-2001.-вып.10.-С.42-47.
- 4. Грабенко, Т.М. «Игры с песком, или песочная терапия» /Т.М.Грабенко/ /Дошкольная педагогика.-2004.№5.
- 5. Жителева, С.С. «Песочная терапия» /С.С, Жителева/ /Ребёнок в детском саду.-2006.-№4.
- 6. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка . М.: Линка-Пресс, 1993
- 7. Грабенко Т.Н, Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. СПб.: «Детство-Пресс», 2002г.
- 8. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Путь к волшебству» СПб «Речь», 1998

СПАСИБО!



