

## Песочная терапия

Песочная терапия — это прежде всего возможность самовыражения. Принцип "песочная терапия" принадлежит швейцарскому психиатру и педагогу Карлу Густаву Юнгу, который был убежден в том, что образы и ассоциации позволяют глубоко заглянуть внутрь себя. Карл Густав Юнг говорил: «Только руки знают, как распутать то, над чем тщетно бьется разум».


Все дети любят играть с песком. Детские песочницы уже давно стали главным атрибутом любой детской площадки. Песок - загадочный материал. Он обладает способностью завораживать человека - своей податливостью, способностью принимать любые формы: быть сухим, легким и ускользающим или влажным, плотным и пластичным.

Передавая детям знания о песке, мы знакомим их с окружающим миром, развиваем у дошкольников желание познавать, экспериментировать.

Песок состоит из отдельных песчинок, которые символизируют индивидуальность человека, а песочная масса - жизнь во Вселенной.

Податливость песка дает каждому ребенку возможность почувствовать себя творцом. Ребенок создает сооружения из песка, любуется ими, играет, а затем разрушает, чтобы появилось что-то новое. Один сюжет сменяется другим, и так без конца. Кто-то может подумать: слишком все просто, но именно эта простота, естественные для человека действия таят в себе уникальную тайну: в этом нет ничего такого, что было бы окончательно разрушено - просто старое уступает новому. Много раз проживая это, ребенок достигает состояния душевного равновесия.





Игра с песком — это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Что же происходит с ребенком, когда он играет в песок? Часто словами ребенок не может выразить свои переживания, страхи и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая изволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное — он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо!

Метод песочной игры подходит для детей от трех лет. В процессе работы перед ребенком не ставится жесткой задачи и критериев. Психолог создает условия для проявления созидательной творческой силы в детях, занимает ведомую безоценочную позицию в процессе игры.

Песочная игра для детей - это способ рассказать о своих тревогах и других важных переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение.

Игры с песком имеют большое значение для поддержания психического здоровья, а также для развития познавательных процессов, влияют на становление всех сторон личности ребенка, формируют гуманное, искреннее отношение к людям и всему живому.

Занятия по песочной терапии включено в число общих развивающих занятий. Они вызывают интерес у детей, удивление, создают творческую атмосферу. Длительность занятий определяется возрастом и желанием ребенка.

Такого рода игры с песком стабилизируют эмоциональное состояние ребенка, формируют умение прислушиваться к себе, осознавать и проговаривать свои ощущения. А это в свою очередь способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. При этом создаются благоприятные условия для проявления у детей концентрации внимания, любознательности, увлеченности своим делом. Активизируются мыслительные и эмоциональные резервы, что выражается в физических формах, создаваемых руками.

Примеры для игр для детей от 3 до 7 лет

### Игра «Секретик»

Что спрятано в песке? Взрослый прячет в песке любые игрушки, при этом тайник помечается, задача ребенка — откопать «секретик», а потом сделать похожий тайник для взрослого

### Игра «Рисунки на песке»

С помощью палочки можно рисовать картинку (солнышко, домик, цветочек, тучку, рыбку и буквы, цифры, геометрические фигуры и целые картины.

### Игра «Разноцветные паровозики»

Взрослый предлагает ребенку собрать паровоз из разноцветных пластиковых крышечек или камушков. Можно предложить собрать по цветам паровозик, а можно предложить собрать по счету из четырех, пяти, шести вагончиков и т. д.



### Игра «Секретики»

Взрослый прячет геометрическую фигуру, букву, цифру и предлагает «рассекретить» на ощупь что спрятано в песке.

Игра проводится согласно возрасту и умениям, знаниям ребенка, можно усложнять, изучив новую букву или цифру, закреплять пройденное.

### Игра «Угадайка»

В песке спрятаны буквы (количество варьируется). Ребенок находит буквы и составляет слова на песке.