**«ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ – ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ГАРМОНИЗАЦИИ ДЕТСКО\_РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ»**

Беланова Ирина Валерьевна - педагог – психолог детского сада №4 «Лукоморье» - филиал АН ДОО «Алмазик», г. Мирный, РС(Я)

 Пожалуй, у каждого из нас есть свои положительные воспоминания из детства, связанные с играми в песке – морском, речном или тем, что засыпают в песочницы у дома. Однако песок не так прост. Элементарные, казалось бы, игры могут быть очень полезны для психического здоровья и развития детей. Особенно если эти игры – песочная терапия.
 Вы замечали, что песок для малышей обладает некой магической силой? В определенном возрасте их начинает манить к нему: детям хочется потрогать песок, поковыряться в нем палкой, поиграть игрушками, выкопать ямку.

 *В первую очередь*, песочная терапия для детей – это прекрасная возможность для самовыражения, развития творческих склонностей в ребенке, а также простой и действенный способ научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания. Занятия песочной терапией под руководством психолога дает ответы на многие вопросы родителей, касающиеся внутреннего эмоционального мира их ребенка, позволяет раскрыть и увидеть истинные причины конфликтов, страхов, а в дальнейшем и провести коррекцию!

 *Как это работает?* Картины, созданные на песке нашими руками, являются отражением бессознательного. Они – как сны, но их еще и можно пощупать. С их помощью мы выводим наружу наши переживания, внутренние проблемы, мучающие конфликты. Психолог поможет рассмотреть все это на вашей картине, а также и осознать, какие мысли вас тревожат.

 ***Песочница*** - прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. И если он плохо говорит и не может рассказать взрослому о своих переживаниях, то в таких играх с песком все становится возможно. Проигрывая волнующую ситуацию с помощью маленьких фигурок, создавая картину из песка, ребенок раскрывается, и взрослые получают возможность увидеть внутренний мир ребенка в данный момент и в ходе песочной терапии она обязательно «выльется» на песчаную поверхность.
 Но это далеко не единственный плюс песочной терапии: она замечательно развивает мелкую моторику (песок благодаря своей структуре благотворно воздействует на тактильные ощущения и стимулирует нервные окончания, которые находятся в подушечках пальцев), фантазию, творческие способности, образное мышление и многое другое.
       Работа с песком успокаивает (особенно генеративных детей) – в нем как будто содержится живительная солнечная энергия, которая подзаряжает нас позитивными эмоциями.
 Хороша песочная терапия для дошкольников и тем, что при создании тех или иных композиций здесь не нужны художественные навыки. А значит, нет место и разочарованиям, ошибкам и неуверенности в собственных силах. На «песочном» занятии дети раскованы, веселы и воодушевлены: они создают собственный мир, и делать это бесконечно приятно.
 Песочная терапия сродни игре, а в игре ребенок познает окружающий мир, преодолевает трудности, учится решать взрослые проблемы. Здесь важно участие психолога, который вовремя поможет найти малышу решение и выход из сложившейся ситуации.
 Дети старшей группы могут учиться составлять рассказы на основе того, что они «нарисовали» на песке. Это учит их связной речи, навыкам пересказа, причем это им действительно интересно: кому не хочется описать то, что за ситуация изображена на песке?

 Занятия проводятся при помощи большого количества маленьких фигурок и специальных песочниц с сухим или влажным чистым песком.
 На занятиях дети любят путешествовать в сказочную страну вместе с Песочным человечком – хранителем волшебной песочницы. Каждый раз, усаживаясь вокруг песочницы, ребята слушают рассказ Песочного человечка о новой интересной игре.
 Классический сеанс песочной терапии начинается с того, что психолог дает задание создать картину своего настроения и ребенок выбирает наиболее привлекательные для него игрушки.
 Важно, чтобы они были разнообразными и позволили ребенку задействовать в своих играх разные аспекты жизни. Это должны быть фигурки людей (желательно разного возраста, разной национальности, профессии, категории), причем как реальных, так и воображаемых. Фигурки животных – домашних, диких, мифических. Некие символические предметы вроде зеркал, яиц, бабочек. Игрушечные здания и мебель: домики, церкви, башни, замки. Соединяющие игрушки: лестницы, веревки, камни, зернышки, фасоль. Машинки, самолеты, поезда, лодки. Растительность: деревья, веточки, цветы, кусты. Разные вещи: пуговицы, перья, монетки.
  После чего эти самые фигурки в произвольном порядке размещаются на одном из подносов с песком. Размещать их можно как угодно: в один ряд, по кругу, в разных концах подноса и так далее. Фигурки могут соединять нарисованные «дорожки» (связи между объектами), «следы», сделанные пальцами, или их может вообще ничего не соединять – все так, как захочется сделать ребенку.
 Терапевтический эффект достигается уже на этапе размещения игрушек. Когда картина будет завершена, психолог сможет интерпретировать, что беспокоит ребенка в данный отрезок времени, а также поможет ему найти выход из сложной ситуации в ходе игры.
 В зале для занятий может играть спокойная музыка, а может царить полная тишина – в зависимости от настроя группы и возраста детей.
 Именно благодаря самостоятельным рисункам на песке, ребёнок быстрее осваивает буквы и цифры, усваивает понятия «право» и «лево», временные понятия дня и ночи, времён года. С помощью построений на песке можно развивать наглядно-образное мышление, восприятие и память. В песочнице мощно развивается тактильная чувствительность, мелкая моторика руки.
 Занимаясь играми на песке, ребёнку становится интересно, он старается сделать правильно, красиво, аккуратно и, что немаловажно – быстро.
 Дети часто не могут ясно сформулировать или назвать то, что с ними происходит. Строя различные сюжеты, ребёнок может проигрывать различные трудности в своей жизни. Например, сложности в общении с детьми, нерешительность или свои страхи.

 ***Игра с песком*** – это своеобразная само терапия ребёнка с помощью психолога. Ребёнок является хозяином в ящике с песком и, переживая это чувство, он становится внутренне сильнее, потому что может изменять свои картинки, сюжеты, отношения и настроения.
 В играх на песке идут войны, борьба добра и зла, но ребёнок всегда знает, что добро победит! И этот опыт очень важен для его будущей жизни.
 В песочной терапии дети обретают внутреннюю свободу и уверенность, что их никто не осудит и примет их такими, какими они есть. Сначала на песке, а затем и в реальной жизни!

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

 ***Чем полезны игры с песком?***

* Развивают восприятие, мышление, памяти, внимания, речи, навыков самоконтроля и саморегуляции, творческого мышления, воображения и фантазии;
* Формируют у ребенка представления об окружающем мире;
* Развивают мелкую моторику, глазомер
* Успокаивают и расслабляют, снимая напряжение;
* Воспитывают чувство успешности и уверенности в себе (вот как я могу!)
* Помогают познавать внешний и свой внутренний мир;

 **Формы и варианты песочной терапии**

 ***1. Игровые методы***
Дидактический игровой практикум с использованием песочницы применяют для самых маленьких. Ученые доказали, что песок поглощает негативную энергию, успокаивает, наполняет гармонией. Именно поэтому так полезно малышам играть в песочнице.

 ***2. С целью диагностики (индивидуальная и групповая форма)***
*В индивидуальной форме* можно диагностировать:

* Наличие внутренних конфликтов (борьба, песочная страна в состоянии разрушения)
* Уровень и направленность агрессии (гетеро и аутоагрессия)
* Конфликты со значимыми близкими. В этом случае имеется противоборство героев песочной сказки, играющих роль реальных членов окружения автора
* Потенциальные, ресурсные возможности (когда есть некие чудесные предметы, несущие избавление и счастливое разрешение ситуации)
* Способы преодоления трудностей (взаимопомощь, покровительство, избегание)
* Уровень развития эмоциональной сферы (анализ чувств, рефлексия)
* Анализ расположение фигурок в песочнице и их значение

*В групповой форме работы с песочницей*можно диагностировать:

* Характер взаимодействия в группе
* Распределение ролей в группе
* Стиль поведения каждого участника группы

 ***3.*** ***Метод психокоррекционного воздействия*** (например, при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера). В других случаях — в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развить его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т.д.)

 ***4. В качестве психопрофилактического, развивающего средства***
Психопрофилактика проводится с целью недопущения проблемных ситуаций. Имея замечательное свойство «заземлять» негативную психическую энергию – песок является прекрасным психопрофилактическим средством. Психопрофилактический и развивающий аспекты проявляются в постановке сказок и мифов в песочнице. Играя вместе с ребенком, можно передавать ему собственный жизненный опыт.

 ***5. В психологическом консультировании детей, подростков и взрослых.***
В качестве оказания первичной психологической помощи.

***РИСОВАНИЕ ПЕСКОМ***
 Данная техника, под названием «Песочная арт - терапия» удивительна она тем, что предлагает использовать песок и технику рисования песком, как основу для творчества и самопознания.

 ***Рисование песком, песочная анимация*** - все это названия одного и того же занятия, которое стало в последнее время необычайно популярным. И неудивительно.

 ***Рисование песком*** - это необычное искусство создания картин с помощью песка, это возможность выразить свои чувства и эмоции без слов.

 ***Рисование песком*** ***развивает***:

* *Мелкую моторику*
* *Улучшает память*
* *Пластику движений*
* *Работу мозга*
* *Борьба со стрессом*

 Именно в таком состоянии лучше всего снимаются стрессы, внутреннее напряжение, уходят проблемы…

 Рисованию песком оно особенно свойственно: манипулируя сыпучими материалами, человек избавляется от негативных эмоций. Рисование происходит непосредственно пальцами по песку, что способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует, а также способствует развитию двух полушарий (так как рисование происходит двумя руками). Заниматься рисованием на песке могут даже совсем маленькие дети. Развивать моторику это занятие будет не хуже, чем рисование пальчиковыми красками, а беспорядка от него гораздо меньше.

 Опыт работы с детьми показал, что использование песочной терапии дает положительные результаты:

* Дети чувствуют себя более успешными;
* На занятиях весело, нет скуки и монотонности;
* В детском саду ребёнок легче адаптируются в коллективе;
* Страх и напряжение исчезает.

 ***Попадая в сказочную песочную страну, ребята играют в Волшебной песочнице и чувствуют себя настоящими Волшебниками!***

 ***Список литературы***

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Грабенко Т.М. «Чудеса на песке» практикум по песочной терапии. Из-во «Речь» 2005 год
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Грабенко Т.М. «Игры в сказкотерапии» СПб 2008
3. Кисилева М.В. «Арт-терапия в работе с детьми» СПб 2006
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии СПб 2013
5. Гранина И.В. Песочная терапия в психотерапии. –Екатеринбург, 2002. – 65 с.
6. Мешавкина Т.Ф. Использование песочной терапии в работе с дошкольниками. – Екатеринбург, 2003. – 78 с.
7. Скавитина А. - Аналитическая игра в песок (сэндплэй) - дверь в королевство детства. –Москва, 2001
8. Штейнхард Л. – Юнгианская песочная терапия.