**Шкредова Елена Александровна**

**МДОУ №25**

[**Статья "Песочная терапия"- самый эффективный метод развития дошкольников**](https://infourok.ru/statya-pesochnaya-terapiya-samyj-effektivnyj-metod-razvitiya-doshkolnikov-5630921.html)

**Пескотерапия – это один из методов лечения искусством**, который строится на теории Юнга о том, что «каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ в глубине бессознательного».

Благодаря швейцарскому юнгианскому детскому психотерапевту Доре Калфф, сформулировавшей теоретические принципы юнгианского подхода для песочной терапии, методика получила широкое распространение. Дора небезосновательно считала, что песочные картины могут многое рассказать о душевном состоянии человека.

**«**Картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым**»** Дора Калфф ввела ныне действующий стандарт на размер и цвет песочницы, расположила ее на столе для более удобного использования и визуального восприятия всей создаваемой композиции, указала на необходимое наличие кувшина с водой и миниатюрных фигурок, располагаемых на полках вблизи от песочницы. Она назвала разработанную технику «Sandplay», более известную в настоящее время как «Песочная терапия».
Сначала Дора использовала игры с песком в работе с детьми, затем начала применять их и со взрослыми. Со временем данная техника получила широкую известность и теперь привлекательна для многих специалистов – как в детском, так и во взрослом психоанализе, в арт- и гештальт-терапии, семейной психотерапии и других направлениях психологической науки.

Для песочной терапии используется множество разнообразных фигурок: люди, животные, растения, транспорт, здания и мосты, кубики, реальные и сказочные персонажи, красивые и ужасные, из естественных материалов и созданные человеком – все, что может пригодиться для сотворения своего мира.
Выбирая фигурки для создания композиции, ребенок может отождествлять с ними себя или конкретную ситуацию в целом, расставлять элементы в определенном порядке, предпочитать конкретные местоположения для каждой из них.

Управляя песком и рисуя, ребенок может выразить то, что у него не получается передать словами – как он относится к себе, родителям и окружающим его людям, к определенным событиям в его жизни. И, перестраивая в процессе игры свой «песочный» внутренний мир, малыш также делает это внутри себя, постепенно принимая свои страхи и осознавая внутренние противоречия. По результатам диагностики, в последнее время, увеличилось количество детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, в коррекции которого используются различные **методы**, и одним из основных является песочная терапия. Этот **метод** объединяет множество упражнений и игр, направленных на общую релаксацию, снятие двигательных стереотипов, на повышение концентрации внимания и усидчивости. Признаки гиперактивности начинают проявляться в возрасте 2-3 лет.

Однако родители и воспитатели, как правило, относят отклонение в поведении ребенка на счет его индивидуальных особенностей и не обращаются к врачу или другому специалисту, надеясь справиться с проблемой самостоятельно, а время идет, и проблема становится все серьезнее. Поэтому важно, как можно раньше диагностировать синдром дефицита внимания и гиперактивности.

Но предлагаемые **методики** рассчитаны на детей постарше. Поэтому в дошкольных учреждениях стали все чаще использовать **пескотерапию**. В своей практике я часто обращаюсь к песочной терапии. Благодаря играм с **песком**, активные дети быстрей успокаиваются, а дети, которым с трудом дается общение со сверстниками, находят общий язык.

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 возможным. Проигрывая волнующую ситуацию с помощью маленьких фигурок, создавая картину из **песка**, ребенок раскрывается, и педагог получает возможность **увидеть** внутренний мир ребенка в данный момент и в ходе песочной терапии она обязательно *«выльется»* на песчаную поверхность. В самом начале индивидуального занятия, я сама в основном комментировала игру и песочные картины ребенка, но постепенно ребята сами стали рассказывать о своих действиях в песочнице, и им все дольше по времени хотелось играться в ней. Потом, я старалась брать подгруппу, и мы стали играть в игры предложенные мною, а потом и в придуманные самими **детьми**.

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;

Процесс обучения дошкольника очень труден, ребенок быстро утомляется, столкнувшись со сложной задачей, но, как я убедилась на практике, именно **песок** позволяет дольше сохранить **работоспособность ребенка**, ведь на песке даже трудные задачи решаются легче.

Воспитывают чувство успешности и уверенности в себе *(вот как я могу, это я сделал)*

Помогают познавать внешний и свой внутренний мир. 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. Игры с гиперактивными **детьми все спокойные**, требующие большой выдержки и терпения: например, игра *«Мина»* (ребенок закапывает руку так, чтобы не было понятно, где находятся его пальчики. Другой ребенок начинает медленно разгребать этот песок, стараясь не дотронуться до пальцев. Выигрывает тот, кто больше отыскал пальчиков, при этом не дотронулся до него. Еще одна игра *«Протяни дальше* (нужно как можно дальше протянуть пуговицу, пока она не покажется вся.

Эффект песочной терапии:

позитивное влияние на эмоциональное состояние детей;

положительная динамика в развитии:

образного мышления;

тактильной чувствительности;

зрительно-моторной координации;

ориентировки в пространстве;

сенсор-моторного восприятия.

**Песочная терапия способствует развитию следующих навыков:**

Развитие творческих, созидающих возможностей личности;

Формирование эмоционального равновесия и позитивного восприятия мира;

Формирование позитивных коммуникативных моделей;

Творческая коррекция проблемных ситуаций;

Коррекция страхов, замкнутости, агрессивности;

Повышение личностного потенциала ребёнка (уверенность, самостоятельность, ответственность);

Развитие познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, воображения);

Развитие навыков общения.

Еще один из способов **работы с песком** тоже очень нравится нашим детям. Я называю его *«Рисование****песком****»*.Мы рисуем картины из **песка**.

Рисование песком – это занятие не только творческое и увлекательное, но и полезное. Как и любое рисование, рисование песком развивает фантазию, внимание, моторику пальцев и пространственное восприятие. Известно, что речь ребенка во многом зависит от степени формированности мелкой моторики пальцев рук, так как пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. Поэтому этот вид деятельности наиболее способствует развитию обоих полушарий головного мозга.

Именно в песочнице создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность,  развивается «мануальный интеллект» ребенка. Песок обладает замечательным свойством «Заземлять» негативную психическую энергию, то в процессе образовательной работы происходит и гармонизация психоэмоционального состояния ребенка. Использование песочницы даёт комплексный образовательно-терапевтический эффект.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Белоусова, Е. Д. Синдром дефицита внимания и гиперактивности / Е. Д. Белоусова, М. Ю. Никанорова // Российский вестник перинатологии и педиатрии. Научно – практический рецензируемый журнал. – 2000. – № 3. – С. 39 – 42.

Брязгунов, И. П. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей / И. П. Брязгунов, Е. В. Касатикова. – М.: Медпрактика-М., 2002. С. 38–39, 48–53.