

Игры с песком. Развиваем играя

Со времён Карла Юнга европейская практическая психология уделяет особое внимание такому методу, как песочная терапия. Было доказано, что разнообразные игровые занятия с песком и водой способствуют коррекции психосоматических нарушений у детей и взрослых. Песочная терапия развивает психомоторные навыки, пространственное мышление, речь, воображение и творческие способности малыша, кроме того, пробуждает интерес к познанию самого себя и окружающего мира природы. В последнее время эта методика стала востребованной в детских садах и активно применяется педагогами в работе с дошкольниками во время прогулок, плановых занятий и игр.

Песочная терапия — это одно из направлений арт-терапии, включающее все занятия, связанные с песком:

- сюжетно-ролевые и развивающие творческие игры с обычным песком;
- проективные игры в юнгианской песочнице, направленные на диагностику, коррекцию, носящие терапевтический эффект;
- **Ведущей целью песочной терапии является создание благоприятных условий для гармонизации психического состояния и личностного роста ребёнка.**

Реализация задач песочной терапии носит комплексный характер, проявляющийся в пересечении разных направлений и приёмов обучения и развития:

- Игровое:
- Эмоционально-психологическое:
- Сенсомоторное:
 - формирование начальных математических представлений
- Речевое развитие:
 - Художественно-эстетическое

Песочная терапия является методом воздействия на психику и поведение ребенка посредством визуализации его внутреннего мира. Метод представляет собой несложные произвольные манипуляции с очищенным и мелким песком, различными фигурками, небольшими предметами.

Создавая и разрушая иллюзорные и непрочные песочные миры, ребенок задействует свое глубинное внутреннее «Я». По мнению психологов и психотерапевтов, создавая произвольный фантастический пейзаж, который выглядит вполне трехмерным, ребенок выражает свои подсознательные страхи, обиды, гнев и раздражительность, а именно эти чувства обычно действуют разрушительно на психику и здоровье детей всех возрастных категорий. **Негативные чувства и эмоции выходят наружу вместе с узорами и башенками из песка.**

Метод входит в число самых популярных видов [арт-терапии](#) наряду с музыкотерапией, сказкотерапией и изотерапией. Конечно, он применяется не в

каждом детсаду или в школе, как рисование или лепка, но от этого не становится менее эффективным и интересным.

Первые песочные зоны для медитации и расслабления упоминаются в литературе и истории Древнего Китая. Основателем метода пескотерапии считается Карл Юнг, именно он создал теоретическую базу, которая объясняет перенос внутреннего вовне. Это было в начале XX века.

Не только дети с удовольствием играют в песок. Понаблюдайте за взрослыми, которые с удовольствием пересыпают песок в ладонях на пляже, которые, задумавшись, собирают песок горкой.

Все это – проявления глубоко спрятанного «внутреннего ребенка» с его страхами и переживаниями, радостями и мечтами.

Заниматься песочной терапией можно в любом возрасте, как только ребенок начинает получать удовольствие от игры в песок.

Поверьте, даже трудный подросток в свои 14-16 лет не откажется на досуге повозиться с мягким и приятным песком, в который так интересно погружать руки.

- **Эффективность и результаты**

- Действие песочной терапии комплексное.

- **Во-первых, ребенок трогает песок руками.** Это приятно и полезно, ведь мелкие песчинки стимулируют нервные окончания ладоней, подушечек пальцев. Развивается моторика, головной мозг получает устойчивые сигналы нервных рецепторов в зонах, отвечающих за познание, воспоминания, анализ.

- **Во-вторых, песок – сыпучий материал, а потому ребенок творит из него практически подсознательно, рассыпая и собирая его именно так, как «берет рука».** Этот факт считается важным для диагностики внутреннего состояния малыша или подростка.

- Доказано, что систематические занятия песочной терапией позволяют ребенку поверить в себя, избавиться от негативных переживаний и воспоминаний, яснее осознать собственную личность, стать более спокойным и уравновешенным, более самостоятельным.

- *Наиболее ярко эффект от пескотерапии проявляется у детей, которым занятия совмещали с другими методами арт-терапии, например, включали во время занятия классическую музыку, рассказывали одновременно сказку или басню, читали стихи.*

- Наиболее успешным признано использование песочной терапии в логопедии, в комплексном развитии дошкольников, в занятиях, направленных на укрепление памяти, внимания, развитие речи и интеллектуальных способностей ребенка, в диагностике психологических проблем дошкольного, школьного и подросткового возрастов, в реабилитации и обучении детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья).

- Психотерапевты в своей работе стараются использовать готовые наборы. Они состоят из ящика размером 50X70X8 см. Песочница обычно сделана из экологического пластика, внутренние бортики окрашены по периметру в голубой цвет, дно в синий. Песок выбирает желтый или белый, специально предварительно очищенный, мелкой фракции.

- В наборе есть небольшая емкость для воды, ведь некоторые игры требуют смачивания песка. Также имеются наборы миниатюрных фигурок в виде людей (взрослых, младенцев, стариков), зданий и сооружений, автомобилей, кораблей, животных (как домашних, так и диких). В наборе всегда сочетаются миниатюры, которые вызывают у ребенка симпатию, и фигурки, которые ему неприятны, которых он боится.

- Важно, чтобы в наборе присутствовали предметы, которые могут в детском понимании представлять «ценность», символизировать найденные клады и богатства, мечты и цели – маленькие шкатулки, сундучки, ракушки, стеклянные «драгоценные» камни. Набор профессионалов дополняется пластиковыми буквами и цифрами, флажками, религиозными символами, камешками и шишками, а также предметами техногенными – болтами и гайками.

Проективные игры с песком, упражнения для эмоциональной разрядки и снятия агрессии

В силу ограниченного словарного запаса малышам трудно проговаривать свои внутренние волнения, глубокие переживания, поэтому скрытая психологическая проблема переходит на уровень тела и проявляется как психосоматическое заболевание (астма, заикание, энурез и т. д.) либо девиантное поведение (повышенная агрессивность). Психологи убеждены, что в подобных случаях важно помочь малышу проиграть свою травмирующую ситуацию, спроецировав её вовне и освободившись от гнетущего стресса. Анализируя детские фантазии, наблюдая за поведением ребёнка в условиях игры, взрослые учатся расшифровывать тайные сигналы детской психики и адекватно на них реагировать. Такие игры получили название проективных и занимают важнейшее место в работе практикующих психологов и педагогов, желающих помочь своим воспитанникам.

Работа с песком, как и спонтанная игра, позволяет найти внутри психики силы, движущие её к исцелению и интеграции, разрешению конфликта, стоящего за психосоматическим симптомом. Такая яркость и образность метода, включающего в себя самостоятельную и никак не навязанную игру ребёнка с песком, дополняется сопровождающими вопросами и комментариями особого рода со стороны терапевта.

«Моя семья»

Ребёнку предлагают проиграть сцену вечернего досуга в кругу семьи. Он самостоятельно выбирает предметы-заместители, символизирующие каждого близкого родственника, затем размещает членов семьи в произвольном порядке. Расспросите ребёнка, почему именно этот родственник занимает самую значимую позицию в центре, каковы взаимоотношения его с остальными персонажами, кто в семье себя ощущает наиболее комфортно и почему. Анализ композиции, составленной ребёнком, откроет много нового и интересного.

«Сказочные истории»

Предложите ребёнку построить собственное сказочное королевство и населить его позитивными и негативными героями. Сам ребёнок играет роль отважного борца со злыми силами. Дошкольник самостоятельно придумывает сюжет, подбирает игрушки и предметы, создаёт декорации, управляет

персонажами, проговаривая слова героев сказки. Такая игра помогает ребёнку раскрепоститься, почувствовать себя более уверенным, осознать, что в сказочном мире у него есть право выбора. Здесь он могущественен и может изменить любую ситуацию, понять, наконец, что безвыходных положений не существует. В реальной жизни пережитый опыт придаст уверенности, сделает малыша менее тревожным и более счастливым.

«Мои друзья»

Взрослый задаёт ребёнку игровую ситуацию, например: «во дворе», «в детском саду», «на дне рождения», «в игровом центре» и т. д. Дошкольник выбирает фигурки, даёт им имена. Может оказаться, что ребёнок проигрывает предложенные ситуации исключительно с воображаемыми персонажами, без участия реальных людей. Такая ролевая игра приоткрывает занавес над скрытыми проблемами в общении со сверстниками. Разрешая конфликты в процессе игры, ребёнок приобретёт полезный опыт для преодоления трудностей в реальной жизни.

«Волшебные узоры»

Нарисовать кончиками пальцев, костяшками, кулачками, раскрытыми ладошками и ребром ладони разнообразные узоры, затем вообразить, на что они похожи. В причудливых линиях и оттисках ребёнок может увидеть сказочную птицу, следы невиданных зверей, дуновение ветра или танец цветов.

«Водопад из песка»

Пусть сначала это будет робкий дождик, затем усиливающийся дождь польётся из обеих ладоней, наконец, перейдёт в мощный ливень из детского ведёрка. Такое упражнение поможет сформировать у ребёнка открытое, добродушное отношение к миру, преодолеть страхи и тревожность.

Упражнения для знакомства с песком для самых маленьких

- Плавные линейные, волнообразные, круговые скольжения ладонями по поверхности песка, как на саночках, коньках, лыжах, машинке.
- Показать пальчиками, как бегают паучки, скользят и сворачиваются в клубок змейки.
- Повторить те же скользящие движения рёбрами ладошек и попросить малыша отметить разницу в оттисках, рассказать о своих ощущениях. Модель поведения взрослого имеет скорее направляющий характер, а не назидательно навязчивый, для поддержания интереса к занятию полезно подбадривать и вдохновлять малыша похвалой. Взрослый может задавать наводящие вопросы, например: Какой песок? Тёплый? Сухой? Приятный? Мягкий? и т. д.
- Набрать песок в кулачки, медленно разжать и высыпать, рассказать, на что это похоже (ручеек, дождик, ливень и т. д.).
- «Спрятать» ладошки малыша в песок, а затем с вопросом «где же наши ручки?» радостно «найти» и откопать.
- Проиграть кончиками пальцев по песку, как по клавиатуре музыкального инструмента.

- Положить открытую ладонку ребёнка на песок. Взрослый высыпает песок, а малыш с закрытыми глазами прислушивается к своим тактильным ощущениям и указывает, на какой пальчик льётся дождик из песка.

Эксперименты и опыты с песком и водой

«Камень и песок»

Дети высыпают камушки в первую ёмкость с водой (стаканчик, детское ведёрко), а песок во вторую ёмкость и приходят к выводу, что камень тяжелее песка, поскольку он быстрее опускается на дно.

«Сухой песок»

- Дети прикасаются ладонками к песку и делятся своими ощущениями (ласковый, тёплый, нежный, мягкий, сыпучий). Педагог предлагает отыскать спрятанные в песочнице игрушки. Вывод: песок легко копается, поэтому в нём удобно что-либо прятать и закапывать сокровища.

- Ребята пытаются сформировать пирожки из сухого песка и убеждаются в том, что это сделать очень сложно, поскольку песок рассыпается и не держит форму. Вывод: сухой песок не лепится.

«Вода и песок»

- Дети поливают песок водой и замечают, что вода очень быстро уходит в песок. Вывод: песок с лёгкостью впитывает воду.

- Одну треть ёмкости с водой засыпать песком, после гимнастики дети сливают воду и замечают, что песок остался на дне. Вывод: песок не растворяется в воде.

«Песочная кулинария»

Из увлажнённого песка дети лепят пирожки и торттики и получают наглядное подтверждение тому, что смешанный с водой песок прекрасно передаёт и сохраняет форму. Вывод (формулирует педагог): вода вытесняет воздух между песчинками и грани плотно скрепляются, поэтому мокрый песок держит форму.

«Кирпичики»

Педагог смешивает песок, воду и добавляет немного цемента, из получившейся массы формирует кирпичик, затем демонстрирует сделанный накануне кирпичик с добавлением цемента. Вывод: цемент помогает сохранять форму очень долго, поэтому такой материал издавна используют при строительстве мостов, дорог, домов.

«Поймай предмет»

Дети с помощью магнита «ловят» металлические предметы на удочку с магнитиком вместо крючка.

Использованные источники:

<https://www.maam.ru/detskijasad/igry-s-peskom-dlja-detei.html>