

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

Опыт работы педагога-психолога
Медведевой Е.В.

Песочная терапия — это терапевтический метод раннего развития детей, это сильнейшее положительное воздействие на эмоциональную и познавательную сферу ребенка.

В процессе игры с песком под руководством психолога решаются **следующие задачи:**

- ⊙ развитие абстрактного и творческого мышления;
- ⊙ развитие пространственного мышления;
- ⊙ коррекция различных форм нарушений поведения;
- ⊙ помощь при сложностях во взаимоотношениях со взрослыми (родителями, воспитателями) и сверстниками;
- ⊙ психосоматические заболевания;
- ⊙ коррекция повышенной тревожности, страхов, агрессивности;
- ⊙ помощь при психологических сложностях, связанных с изменениями в семейной жизни (развод родителей, появление младшего ребенка и т.д.) и в социальной ситуациях (детский сад, школа, переезд).

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ РЕБЕНКУ:

- ⊙ развить более позитивную Я-концепцию;
- ⊙ стать более ответственным в своих действиях и поступках;
- ⊙ выработать большую способность к самопринятию;
- ⊙ в большей степени полагаться на самого себя;
- ⊙ овладеть чувством контроля;
- ⊙ развить сензитивность (чувствительность) к процессу преодоления трудностей;
- ⊙ развить самооценку и обрести веру в самого себя.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИГР С ПЕСКОМ ТРЕБУЕТ СОЗДАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ.

Для работы с песком в детском саду необходимо:

- ⦿ - песочница размером 50*70 см, высота борта 8 см. Данный размер соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, позволяет ребенку охватить взглядом всю песочницу целиком. Внутри поверхность ящика окрашена в голубой цвет: дно символизирует воду, борта - небо.
- ⦿ чистый песок занимает небольшую часть в ящике, он может быть влажным или сухим. Он создает символическую линию горизонта.
- ⦿ набор миниатюрных фигурок: домашние и дикие животные, насекомые, птицы, люди, деревья, дома, сокровища и т.д. Это неполный перечень, дополнять его можно по необходимости.



Первое занятие начинается с беседы об ощущениях: «Мне приятно. Я чувствую прохладу песка. Когда я двигаю руками, то мои пальчики и ладони чувствуют каждую песчинку». Далее нужно предложить ребенку руками прикоснуться к песку: «Что ты чувствуешь, касаясь песка?» Это упражнение стабилизирует эмоциональное состояние психики ребенка.



Во время проведения игр психолог предлагает детям:

- - поочередно делать отпечатки кисти рук внутренней и внешней стороной;
- - «походить» ладонями по песку, оставляя свои «следы»;
- - «поездить» ладошками и ребром ладони, выполняя зигзагообразные и круговые движения;
- - отобразить следы птиц, зверей, животных;
- - создать отпечатками ладоней, кулачков разнообразные рисунки: солнышко, травка, цветы, деревья, дождь.



Играя с песком, дети лучше понимают свои желания, реально видят выход из сложной ситуации, творчески изменяют негативную ситуацию или состояние. Нет ничего доступнее и проще, чем игры с песком, и в то же время эти игры могут дать ребенку очень много. Податливость песка дает каждому возможность почувствовать себя творцом, проиграть, «прожить», решить индивидуальные проблемы и научить взаимодействию со сверстниками.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

- Во втором полугодии 2017-2018 учебного года педагогом психологом в индивидуальном работе использовались различные игры и упражнения с песком для коррекции тревожности у детей. Данная работа проводилась с детьми в количестве 6 человек. Занятия проводились с каждым ребенком индивидуально. В декабре 2017 года у 67% детей был отмечен высокий уровень тревожности; у 33% - средний уровень. На конец года уровень тревожности был следующий: 50% детей – с низким уровнем и 50% детей со средним уровнем тревожности.



