

Роль песочной игротерапии в работе с детьми дошкольного возраста

В системе традиционных и нетрадиционных методов коррекции всё больше места занимают специальные техники, одна из которых - песочная игротерапия. Принципы игр на песке очень просты и незатейливы. Они являются обучающими, познавательными, проективными. Обучающие игры обеспечивают процесс обучения чтению, письму, счету, грамоте; познавательные игры дают возможность детям узнать о многообразии окружающего мира, об истории своего города, страны и т.д.; проективные игры откроют потенциальные возможности ребенка, разовьют его творчество и фантазию.

Впервые принцип "песочная терапия" был предложен Карлом Густавом Юнгом, психотерапевтом. По мнению К. Юнга, процесс игры в песок высвобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике. Основополагающая идея песочной игротерапии заключается в том, что ребенок, перенося на плоскость песочницы свои фантазии и переживания, может контролировать самостоятельно свои побуждения, выражая их в символической форме.

Цель песочной терапии - не менять и не переделывать ребенка, не учить его специальным поведенческим навыкам, а дать ребенку возможность быть самим собой.

Метод песочной терапии способствует: развитию эмоций у детей, развитию фантазии, мелкой моторики, тактильных ощущений, связной речи; наиболее эффективен в коррекции страхов, тревожности, замкнутости, агрессии, гиперактивности.

Ребенок в процессе песочной игры выражает свои самые глубокие эмоциональные переживания, освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму.

Дети с большим желанием совершают увлекательные путешествия по стране песочных игр, где их, как обычно, ждут новые приключения и знакомства. А также проявляют творческую активность в сочинении сказок на песке.

В песочных играх дети получают опыт самостоятельного разрешения конфликтов, совместно преодолевают трудности, сплачиваются, учатся слушать и слышать друг друга. Игры с песком позволяют поглубже познакомиться со свойствами предметов окружающего мира, формируют начальные математические представления, учат слаженной работе глаз и рук.

Играть с песком надо учить и самое благоприятное время для этого – лето. Однако играть с песком можно не только на улице – можно использовать песочный планшет в детском саду.

Воспитатель или педагог - психолог знакомит детей со своей игрушкой-посредником, в играх с песком – это может быть «Песочная фея». Игрушка должна быть красивой и интересной для детей. Песочная фея – это добрая волшебница, которая любит детей, игрушки, ей очень хочется познакомиться с

детьми и их игрушками. Песочная фея приглашает всех к себе в гости в песочницу, в свой песочный мир. Взрослый через эту игрушку объявляет все правила поведения, запреты и поощрения.

Игра в песок, особенно для малышей первых-вторых младших групп, является, пожалуй, самым доступным и естественным способом самотерапии. Воспитатели младших групп могут использовать игры с песком в качестве психопрофилактического средства в период адаптации детей к жизни в детском саду.

Игры на развитие тактильно- кинестетической чувствительности и мелкой моторики.

Игра «Здравствуй, песок!» (от 3 лет)

Цель - снижение психофизического напряжения.

Ведущий от имени феи просит по-разному "поздороваться" с песочком, сделать, что ему нравится: погладить, пересыпать, порисовать на нем; почувствовать, какой он на ощупь: холодный или теплый, шершавый или гладкий, приятный-неприятный, мягкий и т.п.

После того как ребенок проведет самостоятельное исследование, покажите ему такие движения:

дотроньтесь до песка поочередно пальцами одной руки, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;

легко/с напряжением сожмите кулачки с песком, затем медленно высыпайте его в песочницу;

дотроньтесь до песка всей ладонью - внутренней, затем тыльной стороной;

перетирайте песок между пальцами, ладонями;

Знакомство с мокрым песком проводится так же, как и с сухим. Обратите внимание крохи на то, что песок изменился, он не сыплется, похож на кашу, теперь из него можно лепить.

Ребенку предлагается свободная игра. Песок можно перемешивать руками, черпать совком или формочкой, делать горки, пещеры, дороги, прятать в него игрушки и т.п.

«Песочный дождик»

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Песочная фея. В моей стране может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит.

Ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.

Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем они меняются ролями.

Еще один вариант игры: Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальцами. Предложите ему "спрятаться от дождика", т.е. закрыть ладонь, как только в нее начнет сыпаться песок.

«Песочный ветер» (дыхательное)

Цель: научить детей управлять вдохом-выдохом.

Малыши учатся дышать через трубочку, не затягивая в нее песок. Детям постарше можно предложить сначала сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожелание песочной стране, «задувая его в песок», можно также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр можно использовать одноразовые трубочки для коктейля.

«Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.

«Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» — ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

"Отпечатки наших рук".

На ровной поверхности чуть влажного песка ребенок и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. При этом важно немного задержать руку, слегка вдавив ее в песок, и прислушаться к своим ощущениям.

Взрослый начинает игру, рассказывая ребенку о своих ощущениях: "Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю руками, по моим ладоням скользят маленькие песчинки. А что чувствуешь ты?"

Теперь, когда ребенок получил образец устного описания своих ощущений, он попробует сам рассказать о том, что чувствует. Чем младше ребенок, тем короче будет его рассказ и тем чаще необходимо повторять эту игру. Не беда, если в

начале игры ребенок в точности воспроизводит ваши слова, рассказывая о своих ощущениях. Постепенно, накапливая собственный чувственный опыт, он научится передавать свои ощущения и другими словами. Не исключено, что ваши ощущения будут различны, но постарайтесь не навязывать ребенку своего мнения.

Далее, взрослый переворачивает свои руки ладонями вверх со словами: "Я перевернул руки, и мои ощущения изменились. Теперь я по-другому чувствую шероховатость песка, по-моему, он стал чуть холоднее. А что чувствуешь ты? Мне не очень удобно держать так руки. А тебе?" Если у ребенка появились сходные ощущения, можно обсудить возможные дальнейшие действия, направленные на то, чтобы их изменить. Может, подвигать руками? Попробуйте: поскользнуть ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинка, змейка, санки и др.);

выполнить те же движения, поставив ладонь ребром;

"пройтись" ладонями по проложенным трассам, оставляя на них свои следы;

создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшек кистей рук всевозможные причудливые узоры на поверхности песка и попытаться найти сходство полученных узоров с какими-либо объектами окружающего мира (ромашкой, солнышком, капелькой дождя, травинкой, деревом, ежиком и пр.);

"пройтись" по поверхности песка поочередно каждым пальцем правой и левой рук, после — двумя руками одновременно (сначала только указательными, потом — средними, затем — безымянными, большими, и наконец — мизинчиками);

"поиграть" пальцами по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера;

сгруппировав пальцы по два, по три, по четыре, по пять, оставлять на песке загадочные следы. (Как хорошо вместе пофантазировать: чьи они?)

Эти незатейливые упражнения обладают колоссальным значением для развития психики ребенка. Во-первых, такого рода игры с песком стабилизируют эмоциональное состояние. Во-вторых, наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук мы учим ребенка прислушиваться к себе, осознавать и проговаривать свои ощущения. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти, ребенок получает первый опыт самоанализа. Играя, он учится понимать себя и других.

«Тепло-холодно» (от 4 лет)

Попросите малыша отвернуться и закопайте в песочнице игрушку - "клад". Пусть ребенок выберет фигурку человечка или животного и водит его по песочнице в произвольных направлениях. "Ходить" можно пальцами (средним и указательным). Если игрушка далеко от "клада", взрослый говорит "холодно", игрушка приближается - "теплее", когда игрушка дойдет до цели - "горячо". Ребенок откапывает спрятанную игрушку. Затем игроки меняются ролями.

«Мина» (от 4 лет)

Рука одного играющего превращается в "мину", она закопана в песке в замысловатом положении. Задача другого играющего ("сапера") откопать мину, не дотрагиваясь до нее. Можно действовать руками, сдуть песок, помогать тонкой палочкой. Если "сапер" сделает неосторожное движение - он проиграл.

«Песочный круг». Медитативное рисование (от 4 лет)

Ребенок рисует на песке любыми способами круг и украшает его различными предметами: камешками, семенами, ракушками, монетами, пуговицами и т.д. После этого он может дать название своему песочному кругу, рассказать о нем. Точно так же можно украшать можно отпечатки своих ладоней, придумать историю о каждом пальчике: кто он такой, что он любит и не любит.

«Чей это след?»

На влажном песке легко остаются следы от ладошки или ступни, от обуви или колёс игрушечной машинки. Пусть малыш, попробует отгадать, где чей отпечаток?

«Песочная аппликация»

Клеем нанесите на картину рисунок и посыпьте песком. Стряхните лишнее, и у вас получится замечательная картина. Песок можно покрасить красками и высушить.

«Мой клад»

Ребёнок зарывает в песок предмет и описывает его, не называя. Когда другие дети отгадывают, даёт инструкции, как найти спрятанную вещь, словами «правее», «левее», «прямо» и т. д.

Яркие ощущения появляются в игре **«Волшебные дюны»**. Вместе с детьми погружаем руки в песок, начинаем шевелить пальчиками и следим за изменением песочного ландшафта.

«Портрет на песке» расширяет представление детей об эмоциях. Детям даётся инструкция: нарисовать на песке свой портрет: когда вам дарят новую игрушку, когда вас обидели, когда вы испугались,

когда вы увидели радугу.

Игры с песком широко используются в работе с дошкольниками для формирования и развития пространственно-количественных представлений.

«Что спряталось в песке?»

Ребёнку предлагается опустить руки в песок и найти цифры (из пластика, дерева, цифры-формочки). Затем даётся задание назвать все цифры, которые были найдены в песке. Ребёнку предлагается выложить все цифры на песке по порядку, можно поиграть в игру «Чего не стало?». Можно поменять цифры местами и попросить ребёнка «навести порядок».

«Угадай, какая цифра тебе попала в руки»

Ребёнку предлагается опустить руки в песок, найти цифру и, не доставая её из песка, определить, какая цифра ему попала в руки.

По такому же типу можно провести игру «Угадай, какая геометрическая форма тебе попала».

«Найти в песке нужное количество камешков» (шишек, ракушек, желудей и т.п.)

Педагог показывает ребёнку цифру и просит назвать её. Далее ребёнку предлагается найти в песке нужное количество камешков и объяснить, почему он нашёл такое количество камешков.

«Сделай цифру из песка»

Вариант 1

Педагог даёт ребёнку цифры-формочки и просит вылепить цифры из мокрого песка. Далее ребёнку предлагается назвать цифру, которую он слепил, а рядом с ней написать эту же цифру пальчиком на песке.

Вариант 2

Перед ребёнком на песке лежат камешки. Педагог предлагает сосчитать их и «написать» рядом нужную цифру. Для этого ребёнок должен выбрать нужную цифру-формочку и выложить цифру из песка.

«Сделаем бусы из цифр»

На песке перед ребёнком нарисован полукруг. Педагог предлагает ребёнку сделать бусы из цифр. Для того чтобы бусы получились правильно, цифры надо «надевать на ниточку» только по порядку. Ребёнок выкладывает цифры вдоль полукруга или выкладывает их из мокрого песка с помощью цифр-формочек.

«Наведи в песочнице порядок»

Перед ребёнком в песочнице лежат цифры в перевёрнутом и правильном положениях. Сначала педагог предлагает назвать только те цифры, которые лежат правильно, затем перевернуть те цифры, которые лежали неправильно, и назвать их. Можно предложить ребёнку разложить цифры в правильном порядке и поиграть в игру «Назови соседей числа».

Упражнение «Узоры на песке»

Цель: закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры), простые/сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке, либо продолжить узор взрослого.

Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например камешков, желудей, больших пуговиц и пр.

Песочная фея. Сегодня мы с тобой будем украшать наш песочный дом. Посмотри, какие узоры на песке можно нарисовать. Нарисуй, как я. Придумай свой узор, рисунок. В верхней части песочницы будут узоры из кругов, а внизу — из треугольников.

«Мы едем в гости»

Цель: развитие пространственных представлений, ориентировка на «песочном листе».

Взрослый в игровой форме знакомит ребенка с пространственными представлениями (или закрепляет знания): «верх – низ», «право – лево», «над – под», «из-за — из-под», «центр, угол».

Песочная фея. Мы идем в гости к зайчику. Где живет заяц? (Заяц живет в лесу, потому что это дикое животное.) В каком углу песочницы растет лес? (Малыши отвечают «вверху песочницы».) Кто живет рядом с зайчиком? (Перечисляются и помещаются в песочницу фигурки или картинки диких животных.) С кем дружит зайчик? Кого боится зайчик? Чем нас заяц угостил? Что мы пожелаем зайчику?

«Песочные строители»

Цель: закрепление пространственных представлений, развитие слуховой и зрительной памяти.

Песочная фея. Жители песочной страны просят тебя помочь им построить домики. Для начала нам надо наметить на песке, где будет строиться тот или иной дом. Например, колобок любит только дома круглой формы, жираф — только прямоугольной, а бегемотик хочет жить в квадратном доме. Помоги обитателям песочницы.

В верхнем правом углу будет жить бегемотик. Выбери нужную формочку и сделай отпечаток.

Подобным образом взрослый дает ребенку задание расселить всех жителей песочницы.

«Песочные прятки»

Цель: развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия, образного мышления.

Для игры необходимо иметь ламинированные картинки из разных сказок и сказочные персонажи. Для игр с малышами используют цветные картинки с четким изображением (на начальном этапе — несложные для восприятия, с изображением одного предмета). Для старших дошкольников изображение может быть черно-белым, силуэтным.

Предварительно взрослый беседует с ребенком о его любимых сказках и героях, о причинах положительного и отрицательного отношения к разным героям.

Песочная фея. В песке любят прятаться сказки и сказочные герои. Давай сыграем с ними в песочные прятки. Закрывай глаза и скажи волшебные слова: «Раз, два, три, сказка приходи». (Взрослый закапывает в песок картинку из хорошо знакомой ребенку сказки. Для малышей оставляют видимым уголок картинки.) Бери кисточку и начинай искать в песке эту сказку. Чтобы сказку не спугнуть, раскапывай ее медленно, осторожно. Ты очистил от песка часть картинки: как ты думаешь, какая это сказка?

«Отпечатки»

Отпечатки, как барельефные, так и горельефные, на мокром песке можно делать с помощью формочек. Используют формочки, изображающие животных, транспорт, различные по величине геометрические фигуры и т.п. Взрослый и ребенок по очереди делают отпечатки на мокром песке. Затем ребенок по словесной инструкции или по нарисованному взрослым плану изготавливает серию отпечатков, комментируя процесс.

В таких играх можно использовать задания на классификацию предметов, например — только геометрические формы, только животные.

"Откопай разгадку".

Детям предлагается сказочные задания в форме стихотворных загадок. Необходимо её отгадать и написать ответ, вылепляя песочные буквы.

«Кто колдует, заклинает, в ступе по ночам летает? У избы на курьих ножках кто хозяйка?» (Бабка Ежка)

«Спрятал кто иглу в яйце, а яйцо хранит в ларце? Кто всех злее и тощей? Кто не верит всем? (Кащей) Отгадал, не называй. Вылепи и прочитай.

Тема "Деление слов на слоги" осваивается с помощью **игры "Построй ступеньки"**. На возвышенностях, сделанных из песка, мы располагаем домики с одним, двумя и тремя окнами. Дети должны выложить ступеньки из слов, напечатанных на карточках, поделившись, по какому принципу они будут располагаться (строить ступеньки). Возле домика с одним окном выкладываются односложные слова; с двумя - двухсложные; с тремя окнами – трехсложные.

Для развития навыка дифференциации звуков можно использовать **игру «Кто быстрее?»**. Песочница разбивается на два поля. Участники команды берут флажки, на которых написаны слова с пропущенными буквами, и получают задание вписать их (пропущены дифференцируемые буквы). Потом дети ставят флажок на своё поле. Побеждает команда, выставившая больше флажков и правильно определившая пропущенные буквы.

«Мой город»

Педагог даёт задание выбрать фигурки, в названиях которых есть заданный звук и построить город, используя эти фигурки. Потом можно составить устный рассказ об этом городе и его жителях.

Дети по очереди называют тех, кто изображён на картинках, выделяют первый звук и подбирают пару. Вывод: Чем различаются данные пары звуков? (Твёрдые – мягкие.)

Игры на коррекцию психических процессов.

«Победитель злости» может научить ребенка безболезненно для его самолюбия справляться с гневом, не испытывая страха перед наказанием за деструктивное поведение.

Песочная фея. Сегодня мы поговорим о настроении. Какое оно бывает у тебя? Что случается с тобой, когда ты сердисься, злишься? Что говорят и делают взрослые, когда ты сердисься? (Ответы ребенка.)

Твое злое настроение заставляет тебя делать и говорить разные вещи, от которых сердятся и огорчаются взрослые. А после того как злость ушла, тебе бывает грустно или неприятно. Открою тебе секрет — каждый большой и маленький человек имеет право злиться. Есть много игр, которые учат нас «сердиться правильно», то есть так, чтобы не обижать других. Одну из таких игр тебе подарит мокрый песок. Смотри, как можно с помощью песка вылепить и увидеть собственную злость, а потом победить ее. (Если напряжение ребенка слишком велико, то в этом случае можно предложить ему с силой сжать песок, утрамбовать поверхность песка кулаками и пр.)

Ребенок по примеру взрослого делает из мокрого песка шар, на котором обозначает углублениями или рисует глаза, нос, рот: «В этом шаре теперь живет твоя злость». Данный процесс временно переключает ребенка, а также ребенок переносит на вылепленный шар свои негативные чувства и вину за «плохое поведение, мысли, чувства». Старший дошкольник может комментировать весь процесс изготовления «шара-злюки», которому в итоге присваиваются все злые мысли и действия.

Затем ребенок любым способом разрушает песочный шар, приговаривая волшебное заклинание: «Прогоняем злость, приглашаем радость». Малыш дает выход агрессии, которая обычно появляется в случае запрета на нее и контроля со стороны взрослого, он получает также специфическое удовольствие от разрушения. После этого ребенок руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на ней отпечатки своих ладоней — успокоение, обретение равновесия и контроля над собственными чувствами: «Я победил свою злость. Я спокоен». При желании ребенок может украсить свои отпечатки ладоней на песке.

Психолог или воспитатель естественным путем могут осуществить психолого-педагогическую коррекцию поведения ребенка и обучить его социально приемлемым способам нервной разрядки.

"Победим страх"

(коррекция страха, боязливости, агрессивности, гиперактивности)

Проективная игра.

Цель: установление психологического комфорта, положительного эмоционального состояния.

Взрослый предлагает ребенку на мокрой и ровной поверхности песка нарисовать свой страх. Затем поливать рисунок до тех пор, пока нарисованное не исчезнет (не "смоется") и вновь - чистая, ровная поверхность, страх исчез. На том месте, где был нарисован страх, ребенок создает "веселую картинку" из материала и фигурок, которые выбрал.

Взрослый: "У меня сейчас хорошее, спокойное настроение. А какое у тебя настроение, что ты чувствуешь?" (ответ ребенка).

"Теперь возьми меня за руки и повторяй за мной: я теперь спокоен, "страх" убежал и никогда не вернется. Я очень смелый и храбрый".

"Я колючий только снаружи"

(коррекция агрессивного поведения)

Цель: установление психологического комфорта и положительных установок, снятие эмоционального напряжения.

Взрослый просит ребенка вылепить из песка своего обидчика, а затем разрушить фигурку и залить водой. Затем взять выбранную фигурку обидчика и закопать в песок (но мы закапываем не обидчика, а свой гнев и озлобленность на него). Все негативных эмоций и переживаний нет, а значит "обидчик" больше не обидит. В конце работы ребенок выравнивает поверхность песочницы.

Взрослый: "Теперь возьми меня за руки и повторяй за мной: я спокоен, у меня хорошее настроение, я очень добрый и ласковый".

Любой из вариантов игры можно предлагать ребенку в виде сказки. Например: "В одной сказочной стране жила прекрасная Принцесса. Она была доброй и умной, обладала даром и всех вокруг делать добрыми и умными. Поэтому все жители сказочной страны чувствовали себя счастливыми. Это было не по вкусу Дракону, жившему неподалеку. Задумал он похитить Принцессу и отнять у нее бесценный дар. Так и случилось... Чтобы Принцесса никогда больше не могла дарить радость людям, дракон превратил ее в невиданное существо и заточил в подземном замке. Мало того: смельчак, который решится спасти Принцессу, своим прикосновением может погубить ее. И тогда она навеки останется заколдованной. Можешь ли ты помочь Принцессе и жителям этой сказочной страны? Попробуй!.."

Опыт работы показал, что использование песочной игротерапии даёт положительные результаты:

удаётся наладить эмоциональное общение детей со сверстниками и взрослыми;

песочная игротерапия имеет огромное значение для достижения положительного эмоционального благополучия, так как затрагивает чувства, эмоции ребёнка и позволяет выстроить индивидуальную траекторию развития ребёнка;

оказывает положительное влияние на развитие речи, мышления, познавательных процессов и творческих способностей детей;

песочная игротерапия вызывает положительные эмоции (радость, удивление), снижает негативные проявления (страх, агрессию, тревожность) и уменьшает проявление отрицательных эмоций (злость, гнев, обида);

песочная игротерапия совершенствует гуманные чувства детей, делает их добрее, учит их выражать свои эмоции в безобидной форме;

но самое важное – ребёнок получает первый опыт рефлексии, учится понимать себя и других.

Наличие позитивного влияния на эмоциональное самочувствие детей и взрослых делает игру в песок прекрасным средством для развития и саморазвития ребенка.