**Песочная терапия для детей дошкольного возраста**

**«Рисование песком»**

Маленький ребенок, оказавшись на пляже, сразу же начинает увлеченно играть с песком. Да и взрослым нравится сооружать песочные замки. И это неудивительно. По мнению психологов, игры с песком благотворно влияют на нашу психику, избавляют от негативных эмоций, тревог, иногда даже помогают в решении проблем. Дети, которые любят играть в песочнице, строить замки, рисовать песком, вырастают уверенными в себе и чаще достигают успеха. Кроме того, совместные занятия с песком помогают родителям изучить особенности поведения и развития ребенка. Суть метода Песочница является хорошим диагностическим средством, которое помогает эффективно преодолеть самые разные личностные проблемы, снять внутреннее напряжение. Песочная терапия помогает высвободить и понять свое подлинное Я, способствует восстановлению своей психической целостности. Ребенок часто не умеет выражать свои тревоги и страхи словами. Сделать это помогает песочная терапия для детей дошкольного возраста. Ребенок проигрывает волнующую его ситуацию с помощью игрушечных персонажей, создает картину собственного мира из песка, тем самым освобождаясь от напряжения. Играя в песке с различными фигурками, ребенок имеет возможность изменить некомфортную для него ситуацию или состояние в игровой форме, таким образом приобретая опыт самостоятельного решения проблем как внутренних, так и внешних. Полученный опыт малыш переносит в реальность. Кроме того, нельзя не отметить уникальные свойства песка, который способен "заземлить" отрицательные эмоции, привнося гармонию в состояние человека.

**Краткая история** Методика песочной терапии начала применяться в конце 1920 года психотерапевтами Анной Фрейд, Эриком Эриксоном и другими. В. Юнг разработал технику активного воображения, которая считается теоретическим фундаментом терапии. В 1930 году Маргарет Ловенфельд изобрела технику «Построение мира», которая использовалась для работы с больными детьми и детьми с проблемами психологического характера. После изучения методики «Построения мира» Дорой Кальф была разработана юнгианская «Песочная терапия», которая применялась в работе как с детьми, так и со взрослыми. Здесь используется поднос, наполненный песком, и множество мелких предметов. Программа «Песочная терапия» дополняет другие виды психотерапии. Она очень актуальна в современном мире. Мы все больше отдаляемся от природы, забывая свое естественное начало. Занятия с песком помогают вернуться к первобытным чувствам и ощущениям.

**Цели.** Для чего нужна песочная терапия? Занятия с песком помогают определить особенности личности ребенка, понять себя и свое Я, способствуют развитию мышления, фантазии, мелкой моторики пальцев. Они учат детей создавать модели своих фантазий, понимать их и объяснять. Занятия помогают преодолеть трудности в общении, учат выражать свои мысли словами, отвечать за собственные действия и поступки, больше полагаться на себя, способствуют развитию самооценки, избавлению от страхов и последствий психологических травм и обретению веры в себя. Песочная терапия для детей дошкольного возраста используется не для того, чтобы изменить или переделать ребенка, она дает ему возможность быть самим собой. Подобные игры – это символический язык для самовыражения. Манипуляции с игрушками помогают ребенку выразить отношение к себе и другим людям, к происходящим событиям.

**Какие проблемы помогают устранить занятия с песком?** Детская песочная терапия помогает справиться с различными нарушениями поведения, наладить взаимоотношениях с другими детьми и взрослыми, избавиться от психосоматических заболеваний, повышенной тревожности, страха, неврозов, пережить трудности, которые связаны с различными семейными и социальными ситуациями. Она полезна для детей с особыми потребностями.

**Песочная терапия в детском саду.** В детских садах и школах только начали использовать влияние, которое оказывает песочная терапия на психическое развитие детей. В дальнейшем планируется сделать такие занятия обязательными. Пробуя рисовать песком, дети быстрее осваивают буквы и цифры, учатся различать понятия «право» и «лево», отличать день и ночь, времена года. Поэтому игры с песком может использовать не только психолог, педагогам такие занятия помогают намного эффективнее обучать детей. Песочная терапия в детском саду способствует развитию наглядно-образного мышления, восприятия и памяти, тактильной чувствительности и мелкой моторики рук.

**Стадии игры с песком у детей.** Общие стадии такой игры выделил Джон Аллан в 1986 году:

***1.*** ***Хаос.*** На этой стадии ребенок отбирает много фигурок, сваливая их в емкость с песком. Фигурки имеют разные размеры, принадлежат к разным категориям, среди них нет растений и животных. Такое поведение малыша говорит о тревогах, страхах и смятении, которые преобладают в его жизни. Эта стадия может продолжаться в течение нескольких занятий.

***2.*** ***Борьба.*** На этом этапе среди фигурок появляются хорошие и плохие герои, хищные и травоядные животные, земляне и пришельцы и др., что означает противостояние, военные действия, конфликты. Стадия может длиться долго. На этом этапе нельзя торопить малыша, предлагая ввести положительный персонаж. Нужно дать возможность ребенку преодолеть внутренний конфликт самостоятельно, в необходимом ему темпе. О завершении стадии можно судить по заключенным мирным договорам, помилованию противника и сохранению его жизни.

***3. Исход.*** Эта стадия означает гармонию и равновесие. На этом этапе все объекты связаны между собой, среди фигурок появляется зелень и плоды, животные расставляются парами.

**Игры с песком в домашних условиях.** Для домашних занятий понадобится коробка (65×75×8), голубая краска, емкость с водой, много мелких игрушек. Проследите за тем, чтобы ящик для игр не был шершавым и не имел острых краев. Внутренняя поверхность ящика окрашивается в голубой цвет, который благотворно влияет на психику. Песок для песочной терапии лучше брать желтый. Но для того чтобы создавать акценты в игре, подойдет и песок темного цвета. Чтобы ребенок мог лепить фигурки из песка, необходима емкость с водой. Фигурки для игры должны быть не больше 10 см в высоту. Подойдут игрушки из пластмассы и металла.

**Базовые игры.** Игр для песочной терапии много, для начала можно попробовать самые популярные:

1. Игра «Угадайка». В песок зарывают несколько фигурок и предлагают малышу узнать их, не вынимая из песка.

2. Игра «Веселые истории». Буквами алфавита выкладываются на песке несложные слова. Затем нужно их прочитать вместе с ребенком. После этого малыш закрывает глаза, а буквы прячутся в песок. Задача ребенка – найти буквы и восстановить слово.

3. Игра «Мой город». Малыш должен отобразить на песке свой городок или даже волшебную страну. Необходимо придумать историю, которая отображает происходящее в песочнице. Всем персонажам-участникам можно дать имена.

**Групповые игры.** Песочная терапия для детей дошкольного возраста проводится в группах из 4-6 человек. В том случае, если участники агрессивны или гиперактивны, в группе не должно быть более 3 человек. Групповые занятия развивают умение играть в коллективе, общаться с другими детьми, исполнять определенные роли, прислушиваться к себе, своим чувствам и волнениям и выражать свои мысли. Задачами групповых занятий с песком является совершенствование умений и навыков практического общения с помощью вербальных и невербальных средств, развитие фантазии и образного мышления, умения сконцентрироваться, повышение активности детей. Игра заключается в следующем. Дети становятся волшебниками, которые должны создать сказочную страну на необитаемой земле. Детям разрешается взять все, что они считают нужным. Страну создают все вместе или по очереди, не мешая друг другу, до тех пор, пока она не будет построена. При этом необходимо вести наблюдение за поведением детей, за тем, как они контактируют друг с другом. Песочная терапия для детей дошкольного возраста полезна тем, что, играя, дети учатся самостоятельно разрешать конфликты, совместно преодолевать трудности, слушать и слышать других.

**Противопоказания.** Противопоказано заниматься песочной терапией детям, которые гиперактивны и имеют синдром дефицита внимания, детям-эпилептикам, малышам, у которых обнаружены аллергические реакции на пыль и мелкие частицы, а также легочные и кожные заболевания. Песочная терапия для детей дошкольного возраста под руководством психолога – прекрасный вид занятий, помогающий родителям получить ответы на вопросы, которые касаются внутреннего мира их малыша, позволяющий понять причины конфликтов, страхов и тревог и успешно провести коррекцию таких состояний.