

## *Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы дошкольников с ОВЗ*

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. Песок - идеальная развивающая среда, где можно творить без страха, что-либо сломать или испортить.

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

Песочная игротерапия является наиболее продуктивным и действенным методом организации деятельности с детьми.

Игры с песком - это проявление естественной активности ребенка. Первые контакты детей друг с другом происходят в песочнице. Именно поэтому естественно использовать песочницу, проводя коррекционные, развивающие и обучающие занятия.

Песок является прекрасным психопрофилактическим средством. Он имеет замечательное свойство "заземлять" негативную психическую энергию, стабилизировать эмоциональное состояние.

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.

Применяется для развития и коррекции в решении следующих проблем у ребенка:

- трудности в общении;
- взаимоотношения детей и родителей;
- психологические травмы;
- расстройства настроения;
- кризисные ситуации;
- страхи, тики, навязчивости и другие расстройства;
- проблемы поведения.

Задачи песочной игротерапии ориентированы на то, чтобы помочь ребенку:

- развить более позитивную Я - концепцию;
- развить самооценку;
- обрести веру в себя;
- овладеть чувством контроля;
- стать более ответственным в своих действиях и поступках;

- научиться выражать свои мысли, чувства и эмоциональные переживания;
- научить способам самовыражения.

При организации занятий песочной игротерапии, ставятся следующие задачи:

1. Создавать для ребенка атмосферу безопасности.
2. Создавать ощущение дозволенности.
3. Понимать и принимать мир ребенка.
4. Поддерживать положительный тонус и самочувствие.
5. Установление обратной эмоциональной связи путем развития различных эмоций.
6. Облегчить ребенку принятие решений.

В некоторых случаях игра с песком является ведущим методом коррекции (например, при наличии у ребенка поведенческих или эмоциональных нарушений). В других случаях - в качестве вспомогательного средства при развитии сенсомоторики, при активизации к действию, для снятия психоэмоционального напряжения, нервозности.

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

Играя с песком, ребенок самовыражается. Используя игрушки, он выражает все то, что ему трудно выразить в словах.

В песочной терапии ребенок обретает внутреннюю свободу и уверенность, что его никто не осудит и примет таким, какой он есть. Сначала на песке, а затем и в реальной жизни!

Песочница - прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. И если ребенок еще плохо говорит и не может рассказать взрослому о своих переживаниях, то в играх с песком все становится возможным. Проигрывая волнующую ситуацию с помощью маленьких фигурок, создавая картину из песка, ребенок освобождается от напряжения и беспокойства. Каждая выбранная игрушка воплощает какой-либо персонаж, который взаимодействует с другими героями. Дошкольник сам придумывает, о чем они говорят или что делают. Во всех случаях малыш чувствует себя хозяином своего маленького мира. То, что прежде таилось в глубине детской души, выходит на поверхность песочницы; персонажи игры приходят в движения, выражая наиболее актуальные для ребенка чувства и мысли.

Весь нехитрый материал помогает детям строить свой собственный мир и обыгрывать в нем различные внутренние проблемы.

Игра в песок дает средства для разрешения конфликтов и передаче чувств. Выбранные игрушки, помогают ребенку самовыразиться: в свободной игре он может выразить то, что ему хочется сделать, то, что он не может объяснить словами, рассказать или ребенку тяжело выразить свои эмоции, страхи, переживания.

Для игр с песком прежде всего необходима “песочница”. Она может быть любой формы, но предпочтение отдается квадратной или круглой: эта форма на подсознательном уровне улучшает процессы интеграции личности. Внутренняя поверхность должна быть окрашена в голубой или синий цвет - дно символизирует воду, а борта - небо.

Также для игр используется следующий материал:

вода;

небольшие подносы;

стаканчики для воды;

лопаточки;

формочки;

мелкие игрушки;

животные;

сказочные персонажи;

транспорт;

геометрические формы;

природный материал;

камешки, ракушки;

бросовый материал.

Предлагаем вашему вниманию игры и упражнения, направленные на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук, развитие связной речи; коррекцию страхов, тревожности, агрессивности, гиперактивности. Ценность этих упражнений в том, что мы учим ребенка говорить о своих ощущениях, развиваем речь, произвольное внимание и память. Происходит формирование таких черт личности, как инициативность, самостоятельность, умение решать “проблемы” в игре.

*«Отпечатки наших рук»*

Поверхность песка ровная, песок влажный. Ребенок вместе со взрослым по очереди делают отпечатки кистей рук - то внутренней, то внешней стороной. Необходимо слегка вдавить руку в песок, прислушаться к своим ощущениям («Песок прохладный, теплый, сухой, мокрый; когда двигаем руками по песку, ощущаем маленькие песчинки.»). Делаем другие упражнения:

1. отпечатки кулачков, костяшек пальцев (*найти сходство со знакомым предметом - цветком, солнышко, ежик*);

2. скользить ладонями по поверхности песка (зигзагообразные и круговые движения - как машина едет, ползет змея, карусель); то же, поставив ладонь ребром;
3. “пройтись” поочередно каждым пальчиком правой и левой руки (*потом двумя руками одновременно*);
4. “поиграть” пальцами по поверхности песка, как на пианино (*движения мягкие “вверх-вниз” - движется вся кисть*);
5. оставлять следы одновременно двумя пальцами, пятью пальцами (вместе пофантазировать: чьи это следы).

### *"Зарывание секретиков"*

Взрослый предварительно закапывает в песок мелкие игрушки (*разного цвета, формы*). Ребенку кисточкой (*если песок сухой*) или руками (*если песок мокрый*) начинает откапывать "секретики". И в процессе раскопок по открывающимся частям игрушки, нужно описать ее.

По окончании работы взрослый предлагает вымыть руки и поделиться впечатлениями.

### *«Домики для животных».*

Ребенку предлагается построить домики для любимых животных, фигурки которых он сам выбирает. Можно использовать пластиковые геометрические фигуры для построек, а можно строить пещерки из песка. Главное, не навязывать свои варианты, а просто подавать ребенку идеи, если он затрудняется. Во время игры ребенок с помощью взрослого перечисляет животных, называя их детенышей в единственном и множественном числе и т. п.

### *«Угадай рисунок»*

Взрослый *«рисует»* на спине ребенка любую букву или цифру, если ребенок их уже знает. В противном случае можно нарисовать геометрическую фигуру или что-то другое. Ребенок должен изобразить этот рисунок на песке.

### *“Найди отличие”*

Ребенок рисует на песке любую несложную картинку (*дерево, домик и др.*) и показывает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и показывает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

### *«Клад»*

Взрослый зарывает в песок предмет и описывает его, не называя. Когда ребенок отгадывает, дает инструкцию, как найти спрятанную вещь словами *«правее», «левее», «прямо»* и т. д.

### *«Продолжи узор».*

Взрослый рисует на песке простой узор и просит ребенка продолжить его.

### *«Узнавалка»*

В этой игре рисуется какой-либо контур. А затем предлагается ребенку посмотреть на него с разных сторон, пытаясь придумать, на что же похоже.

«Чей след?».

На столе выставляется некоторое количество предметов. Песок в песочнице смачивается водой, чтобы видно было отпечатки. Ребенок отворачивается, а взрослый делает отпечаток на песке одним из предметов. Ребёнок, открыв

глаза, должен отгадать предмет, которым был сделан отпечаток.

"Победим страх" (*коррекция страха, тревожности, агрессивности, гиперактивности*)

Материал: ящик с песком, вода, фигурки по выбору, бросовый и природный материал; магнитофон, аудиокассета со спокойной музыкой.

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

"Я колючий только снаружи" (*коррекция агрессивного поведения*)

Материал: ящик с песком, вода, фигурки людей; магнитофон и аудиокассета со спокойной музыкой.

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*). Всё - негативных эмоций и переживаний нет, а значит "обидчик" больше не обидит. В конце работы ребенок выравнивает поверхность песочницы.

В заключении хочется ещё раз отметить большую воспитательную и развивающую роль песочных игр в работе с детьми дошкольного возраста. Используя игры и упражнения с песком, можно добиваться концентрации внимания, сосредоточенности при выполнении определённого действия, побуждать детей к активным действиям, проявлению инициативы в совместных играх в песке. Всё это способствует гармоничному развитию личности ребёнка, а это очень важно и ценно, как для самого ребёнка, так и для общества в целом.