

## ***Образовательная программа по песочной терапии «Волшебный песок».***

### **Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетным направлением в работе любого дошкольного учреждения.

Одной из актуальных проблем является сегодня изучение эмоционально-личностной сферы детей дошкольного возраста. Никакое общение и взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны понимать эмоциональное состояние другого и управлять собственными эмоциями.

Игра с песком - одно из самых любимых занятий детей. Но игра с песком - это не простое время препровождение. Это много новых эмоций и развивающих игр. Ребенок сам тянется к песку, и надо только придать этой тяге творческую составляющую, и из обычного ковыряния в песке получается образовательный процесс. Это естественная и доступная каждому ребенку форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи. Он проигрывает тревожащие его ситуации, создает картину собственного мира из песка, освобождается от напряжения. Он приобретает опыт положительного разрешения жизненных ситуаций. И наступает момент, когда я могу заметить в поведении ребенка изменения. Он начинает применять в реальности свой «песочный» опыт. Повышается мотивация ребенка узнавать новое, экспериментировать и работать самостоятельно.

Концептуальные подходы к содержанию программы песочной терапии основаны на идеях гуманистической педагогики, принципах развития образования детей. Проведение мероприятий по программе реализуют потребности детей в творчестве, познании, самореализации, цели и смысле жизни, уважении, радости.

Реализация программы обеспечит удовлетворение одной из важнейших потребностей каждого ребенка- быть здоровым, эмоционально благополучным.

**Цель:** Обеспечение социальной успешности, сохранение и укрепление психического здоровья ребенка через внедрение элементов песочной терапии в практику работы ДОУ.

### **Задачи:**

- способствовать развитию коммуникативных навыков ребенка с помощью совместной игровой деятельности;
- развивать тактильную чувствительность как основу раскрепощения сознания детей;
- развивать умение элементарного самоконтроля своих действий;
- развивать детскую самостоятельность и инициативу;
- воспитывать у каждого ребенка чувство собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности;

### **Основные направления работы:**

**Социально- личностное:** эмоциональное благополучие, положительное отношение ребенка к себе и окружающим людям, развитие коммуникативной компетентности ребенка.

**Здоровье сберегающее:** физкультурно – оздоровительная работа.

## Структура и формат занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 20- 30 минут (*в зависимости от возраста*). Одно занятие в неделю направлено на развитие познавательной сферы, второе занятие на развитие эмоционально-личностной сферы.

Адресат: дети дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

## Структура занятия

Все занятия имеют общую структуру, наполняемую разным содержанием в зависимости от темы занятия.

### Часть 1. Вводная

Цель – настраивать детей на совместную работу, устанавливая эмоциональный контакт между детьми. Основные процедуры: ритуал приветствия, игры – разминки.

**Часть 2. Основная.** На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят упражнения и игры, направленные на развитие эмоционально-личностной и познавательной сферы ребенка.

Основные процедуры: песочная терапия, сказкотерапия.

### Часть 3. Завершающая

Основные цели: подводить итоги занятия, создать у каждого участника чувства принадлежности к группе и закреплять положительные эмоции от работы на занятии, беседа о том, что было на занятии.

## Предполагаемый результат:

- Развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления, восприятия, воображения);
- Стабилизация эмоционального состояния детей и их психофизическое оздоровление;
- Способствует развитию познавательных способностей, тактильной чувствительности, мелкой моторики дошкольников;
- Личностное развитие ребенка и развитие его индивидуальных особенностей;
- Формирование коммуникативных навыков сотрудничества в общении со сверстниками, необходимых для успешного протекания процесса обучения;
- Формирование самосознания и адекватной самооценки;
- Совершенствование предметно – игровой деятельности, что способствует развитию сюжетно-ролевой игры;
- Легкая адаптация к ДОУ вновь поступающих малышей;
- Приобретение педагогами опыта самостоятельного выбора исследовательско-творческой деятельности, оценки и самооценки полученных результатов.

## **В ходе работы были выделены группы методов и приемов песочной терапии:**

1. Исследовательская, практическая деятельность, включающая в себя работу с раздаточным материалом.
2. Игровая деятельность - обыгрывание ситуаций, инсценировки, элементы драматизации.
3. Словесные методы: беседы, рассказ воспитателя, чтение произведений, использование фольклорного жанра.
4. Наглядные методы: показ игрушек, рассматривание картин, иллюстраций, моделирование.

## **Занятия организованы в формах:**

- индивидуальная;
- в парах;
- групповая;

длительность определяется желанием ребенка. Занятия по песочной терапии вызывают огромный интерес у детей, удивление, создают творческую атмосферу. Податливость песка, его природная магия очаровывает не только детей, но и их родителей. Родители стали моими главными помощниками в работе. Они готовят рабочий материал, т. е. фильтруют песок, красят его, изготавливают оборудование.

Доступность песка делает процесс рисования естественным – не вызывая какого-либо страха или сомнений как какие-либо другие материалы. Очень часто, начиная работать, ребенок боится запачкаться, испортить рисунок или ошибиться в пропорциях. Песок разрушает все эти сомнения. Его податливость, мягкость, сыпучесть открывает безграничные художественные возможности. Раз – разровнял и холст готов. Два – карандаш, кисть... всегда с тобой – это твой пальчик, который слушается тебя лучше другого предмета. Три – если рисунок вышел криво... - провел ладошкой и начинай сначала.

Сам процесс работы с песком напоминает о лете, море, солнце и оказывает некое расслабляющее воздействие. Это дает возможность в непринужденной обстановке решать поставленные задачи.

На начальном этапе работы главная задача вызвать интерес и положительные эмоции, а после через игровые упражнения и обучающие приемы развивать и закреплять полученные навыки. В этот период используется простой песок – это работа на световом столе, рисование на зеркале, работа с «мини-песочницей» - составление небольших панорам.

После успешного выполнения начального этапа обучения и овладения навыками работы можно к усложнениям. Введение цвета и дополнительных деталей – это уже следующий виток в освоении данной техники. Можно предлагать воспитанникам поэкспериментировать с цветным песком, или с использованием (как подложки) цветной бумаги, картона, морских камней и др.

Песочная терапия для детей – это прекрасная возможность для самовыражения, развития творческих способностей ребенка, а так же простой и действенный способ научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания. Кроме того, сам материал – песок – обладает уникальными свойствами заземлять негативные эмоции, которые, словно «уходя сквозь песок», тем самым гармонизируют состояние человека.

В настоящее время закономерностью является то, что под воздействием ряда факторов (окружающая среда, общение со взрослыми и сверстниками, СМИ) у детей могут возникать негативные эмоциональные переживания: тревожность, выражающаяся в

конфликтах и агрессии, неуверенность, определяющаяся замкнутостью и депрессивностью. Под влиянием телевидения и социума дети перенимают способы поведения и грубое выражение чувств посредством подражания. Негативные способы поведения дети переносят в игру. А ведь вся жизнь - игра! Игра самоценна. Она вызывает положительные эмоции, дарит радость.

Игра с песком предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения вовне, на плоскость песочницы, фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов, и пережитое не развивается в психическую травму.

Строя картину из песка, ребенок переносит на песочный "лист" ландшафт своего внутреннего мира и "диспозицию" в нем на данный момент. Разыгрывая на песке разнообразные сказочные сюжеты, маленький человек приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций

Именно благодаря самостоятельным рисункам на песке, ребёнок быстрее осваивает буквы и цифры, усваивает понятия «право» и «лево», временные понятия дня и ночи, времён года. С помощью построений на песке можно развивать наглядно-образное мышление, восприятие и память. В песочнице мощно развивается тактильная чувствительность, мелкая моторика руки.

В играх на песке идут войны, борьба добра и зла, но ребёнок всегда знает, что добро победит! И этот опыт очень важен для его будущей жизни.

В песочной терапии дети обретают внутреннюю свободу и уверенность, что их никто не осудит и примет их такими, какие они есть. Сначала на песке, а затем и в реальной жизни!

Какие же цели преследует арт – терапия? Не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой

Таким образом осуществляется, если перефразировать известное явление, "круговорот переносов в природе". Сначала внутренняя реальность переносится во вне — на песочный "лист", потом опыт песочной сказки переносится обратно во внутренний мир, где перерабатывается бессознательным и уже в виде определенных моделей переносится на реальное поведение ребенка, и так далее.

Методы арт – терапии могут применяться:

- с целью диагностики;
- оказания первичной психологической помощи;
- в процессе краткосрочной психотерапии;
- долгосрочного психотерапевтического воздействия.

### **Какой же принцип положен в создание игры с песком?**

Для многих людей облечение мысли в слово трудно, особенно для детей. Но ведь ещё существует язык мимики, жеста, способный тонко выразить ощущения или чувства. Или - в рисунке, пластилине рука как бы выстраивает мосты между внутренним и внешним мирами. Тогда внутренний образ становится зримым во внешнем творении. Этот принцип положен в основу системы работы по пескотерапии. Как известно, дети с удовольствием играют в песок, потому что такие игры насыщены разными эмоциями: восторгом, удивлением, волнением, радостью... Это дает возможность использовать игры с песком

для развития, обогащения эмоционального опыта ребенка, для профилактики и коррекции его психических состояний.

Песок пропускает воду, поэтому, по утверждению парапсихологов, он поглощает и негативную энергию человека, стабилизирует его эмоциональное состояние.

**Основополагающая идея песочной терапии сформулирована так:** "Игра с песком предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения вовне, на плоскость песочницы, фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Установление связи с бессознательными побуждениями, особенно с архетипом самости, и их выражение в символической форме в значительной мере облегчают здоровое функционирование психики".

Терапевтический эффект игры с песком впервые был замечен швейцарским психологом и философом **Карлом Густавом Юнгом**. Казалось бы, всё очень просто – ребенок строит что-то из песка, без сожаления разрушает созданные им самим творения, и снова строит. Но именно это простое действие хранит уникальную тайну - нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено — на смену старому всегда приходит новое. Многократно проживая эту тайну, малыш достигает состояния равновесия, уходят тревога и страх. Еще одно важнейшее психотерапевтическое свойство песка - возможность изменения сюжета, событий, взаимоотношений. Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, ребенку предоставляется возможность изменения дискомфорта для него ситуации. Он учится самостоятельно преодолевать трудности.

Игра с песком - это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное - он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо.

Наблюдения психологов показывают, что именно первые совместные игры детей в песочнице могут наглядно показать родителям особенности поведения и развития их детей. Родители видят, что ребенок становится излишне агрессивным или робким в общении со сверстниками - это может стать поводом для размышлений о системе воспитания.

Игры с песком разнообразны: обучающие игры обеспечивают процесс обучения чтению, письму, счёту, 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.

#### Игры с песком:

- развивают тактильно-кинестическую чувствительность и мелкую моторику рук;
- снимают мышечную напряжённость;
- помогают ребёнку чувствовать себя защищённым, в комфортной для него среде;
- развивают активность, расширяют жизненный опыт, передаваемый педагогом в близкой для ребёнка форме (принцип доступности информации);
- стабилизируют эмоциональные состояния, поглощая негативную энергию;

- позволяют ребёнку соотносить игры с реальной жизнью, осмыслить происходящее, найти способы решения проблемной ситуации;
- преодолевают комплекс «плохого художника», создавая художественные композиции из песка при помощи готовых фигурок;
- развивают творческие (креативные) действия, находят нестандартные решения, приводящие к успешному результату;
- совершенствуют зрительно-пространственную ориентировку, речевые возможности;
- способствуют расширению словарного запаса;
- помогают освоить навыки звуко-слогового анализа и синтеза;
- позволяют развивать фонематический слух и восприятие;
- способствуют развитию связной речи, лексико-грамматических представлений;
- помогают в изучении букв, освоении навыков чтения и письма.

Играть в песок можно не только на улице – можно устроить мини-песочницу дома, в детском саду, в учебном кабинете.

### **Общие условия организации песочной терапии.**

В качестве песочницы используется большой водонепроницаемый ящик. Традиционный его размер в сантиметрах 50 x 70 x 10 см, (где 50 x 70 — размер поля, а 10 — глубина). Считается, что такой размер песочницы соответствует объему поля зрительного восприятия. Традиционный размер песочницы предназначен для индивидуальной работы. Для групповой работы рекомендуется использовать песочницу размером 100 x 140 x 8 см.

Материал. Традиционным и предпочтительным материалом является дерево. В практике работы с песком чаще используются пластиковые ящики, но в них песок не «дышит».

Цвет. Традиционная песочница сочетает естественный цвет дерева и голубой цвет. Дно и борта (за исключением верхней плоскости досок бортов) окрашиваются в голубой цвет. Таким образом, дно символизирует воду, а борта — небо. Голубой цвет оказывает на человека умиротворяющее воздействие. Кроме того, наполненная песком «голубая» песочница являет собой миниатюрную модель нашей планеты в человеческом восприятии. Если позволяют средства и пространство кабинета, можно экспериментировать и с разноцветными песочницами, когда дно и борта окрашиваются в один или несколько цветов.

Теперь ее можно на одну треть или наполовину заполнить чистым (промытым и просеянным), прокаленным в духовом шкафу песком. Используемый песок время от времени необходимо менять или очищать. Очищение производится не реже одного раза в месяц. Песок нужно изъять из песочницы, просеять, промыть и прокалить.

Для организации игр с песком будет необходим большой набор миниатюрных предметов и игрушек, в совокупности символизирующих мир. В классической песочной терапии существует следующая классификация предметов, используемых в процессе создания песочных картин. Например:

- наземные животные (домашние, дикие, доисторические);
- летающие животные (дикие, домашние, доисторические);
- обитатели водного мира (разнообразные рыбы, млекопитающие, моллюски, крабы);

- жилища с мебелью (дома, дворцы, замки, другие постройки, мебель различных эпох, культур и назначения);
- деревья и другие растения (цветы, трава, кустарники, зелень и пр.);
- транспортные средства (наземный, водный, воздушный транспорт гражданского и военного назначения, фантастические транспортные средства);
- объекты среды обитания человека (заборы, изгороди, мосты, ворота, дорожные знаки);
- аксессуары (бусы, маски, ткани, пуговицы, пряжки, ювелирные изделия и пр.);
- естественные природные предметы (кристаллы, камни, раковины, куски дерева, металла, семена, перья, отполированные водой стеклышки и пр.);
- фантастические предметы и персонажи мультфильмов, фэнтези, фигурки-оборотни;
- злодеи (злые персонажи мультфильмов, мифов, сказок);
- бутылка с водой (1л.)

Итак, все, что встречается в окружающем мире, может занять достойное место в коллекции. Если для занятий не хватает каких-либо фигурок-образов, их можно вылепить из пластилина, глины, теста, вырезать из бумаги.

Коллекция фигурок располагается на полках. Если места на полках недостаточно для размещения всей коллекции, то могут использоваться и прозрачные коробки.

Частичный перенос занятий в песочницу даёт большой воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения. Во-первых, усиливается желание ребёнка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно. Во-вторых, в песочнице развивается тактильная чувствительность как основа "ручного интеллекта". В-третьих, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а главное для нас -

речь и моторика. В-четвёртых, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребёнка

Перед тем, как начать играть с песком, необходимо проговорить с детьми **правила игры** в песочнице. В этом поможет стихотворение Т. М. Грабенко:

*Здесь нельзя кусаться драться*

*И песком в глаза кидаться*

*Можно строить и творить*

*Горы, реки и моря,*

*Чтобы жизнь вокруг была.*

*Песок – мирная страна,*

*Здесь добро и красота!*

### **Начало занятий с песком.**

#### **Игры и упражнения с песком:**

Ход упражнения.

#### **Упражнение "Волшебный песок"**

Цель: развитие тактильно-кинестической чувствительности, снятие эмоционального напряжения.

Задача: учить говорить о своих чувствах, учить взаимодействию.

Вводная инструкция: "Перед тобой песок. Хочешь погрузить в него руки? (ответ ребенка). Опустит руки в песок; расскажи о своих ощущениях (теплый, сухой, рассыпается, течет сквозь пальчики). Пропусти между пальчиками, чувствуется тепло собственных рук. Приятные воспоминания (чувства) охватывают тебя: река, солнце, лето, ощущение бесконечности мира и ожидание чуда. Чувства переполняют тебя, и хочется поделиться ими. Ты стоишь на пороге открытий. Сейчас мы вместе пойдём по ней. А помогут нам игры".

- Положите руки на песок. Что вы чувствуете? При помощи чего вы сделаете следы?

Дети. Кулачками, пальчиками, ладошками, ребром ладони (дети оставляют следы на песке).

На ровной поверхности песка ребенок и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям. Взрослый начинает игру, рассказывая ребенку о своих ощущениях.

Педагог. "Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что вы почувствовали?"

Дети. Песок мягкий, рыхлый, вязкий, рассыпчатый, сыпучий...

Педагог. Прохладный он или теплый, сухой или сырой? Как вы это определили? (ответы детей)

Далее, взрослый переворачивает свои руки ладонями вверх.

Педагог. “Я перевернула руки и мои ощущения изменились. Теперь я по-другому чувствую шероховатость песка, по-моему, он стал чуть холоднее. А что чувствуете вы? (ответы детей). Мне не очень удобно держать так руки. А вам?” (ответы детей).

Если у ребенка похожие ощущения, можно обсудить: что лучше сделать, чтобы их изменить.

- можно подвигать руками,

- “поскользнуть” ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.)

- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро,

- “пройтись” ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы,

- создать отпечатки ладонями, кулачками, костяшками кистей рук, ребрами ладоней.

Создавать всевозможные причудливые узоры на поверхности песка, пытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашка, солнышко, дождевики, травки, дерево, ежик и пр., воображение, развитие аналогий;

- “пройтись” по поверхности песка отдельно каждым пальцем поочередно правой и левой рукой, после - одновременно (сначала только указательным, потом - средним, затем - безымянным, большим, и наконец - мизинчиком) .

- далее, можно группировать пальцы по два, по три, по четыре, по пять. Здесь уже ребенок может наблюдать загадочные следы. Как хорошо вместе пофантазировать: чьи они?

- “поиграть” по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом, двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мягкие движения “вверх-вниз”. Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.

Педагог. А теперь давайте спрячем руки в песок, постепенно поднимайте по одному пальчику, какие у вас ощущения?

Эти незатейливые упражнения на самом деле обладают колоссальным значением для развития психики ребенка. Во-первых, такого рода взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние. Во-вторых, наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики, мы учим ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Но главное - ребенок получает первый опыт рефлексии (самоанализа). Учитя понимать себя и других. Так закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации т. е. навыки общения и эмпатии (способность к пониманию ближнего и сопереживания ему) .

#### 1. Упражнение «Песочный дождик»

- В этой стране может идти необычный песочных дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит:

1. Ребенок медленно или быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого (на свою ладонь).

2. 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.

## **2. Упражнение «Песочный ветер» (Дыхательное упражнение).**

1. Дети учатся управлять вдохом - выдохом, не затягивая песок в трубочку. Можно предложить сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожелания песочной стране, «задувая его в песок». Они могут также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр понадобятся одноразовые трубочки для коктейля.

2. Это упражнение можно комбинировать с ароматерапией (однако ароматерапию имеют право использовать психологи, прошедшие определенную подготовку в этом направлении). Ребенок вдыхает запах специально подобранной для нее ароматической смеси (*тонизирующей или расслабляющей*). При выдохе ребенок легко дует на свои ладони с песком, сдувая его в песочницу.

## **3. Упражнение «Победитель злости»**

В стрессовой ситуации взрослые говорят друг другу, а иногда и детям: «*Не злись, НЕ капризничай, возьми себя в руки*». В большинстве случаев данный совет совершенно бессмысленный, поскольку запрет на проявление негативных эмоций вызывает у человека лишь дополнительное раздражение и агрессию по отношению к такому советчику, и усиливает чувство вины за плохое поведение.

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

## **4. «Настроение в песке»**

«Сегодня мы поговорим о настроении. Каким оно бывает у тебя? Что происходит с тобой, когда ты сердисься, злишься? Что говорят и делают взрослые, когда ты сердисься? (*Ответы учащихся*).

Твое злое настроение заставляет тебя делать и говорить разные вещи, от которых сердятся и огорчаются учителя или родители. А после того, как злость прошла, тебе также 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 т. п.

А затем, ребенок делает из мокрого песка шар, на котором отмечают углублениями или рисуют глаза, нос, рот: «*В этом шаре теперь живет твоя злость*». Этот процесс временно переключает ребенка, а также ребенок переносит на вылепленный шар свои негативные чувства и вину за плохое поведение, мысли, чувства. Ученик может комментировать весь процесс изготовления «шара - злодея», которому в результате присваиваются все «*злые мысли и действия*».

Затем ребенок любым способом разрушает песочный шар, приговаривая «*волшебное заклинание*»: «*Прогоняем злость, приглашаем радость*». Ребенок дает выход агрессии, которая обычно появляется в случае запрета на нее и контроля со стороны взрослого, также ученик получает специфическое удовольствие от разрушения.

После этого ребенок руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на нем отпечатки своих ладоней - успокоение, получения равновесия и контроля над собственными чувствами: «*Я победил свою злость. Я спокоен*». По желанию ученик может украсить свои отпечатки ладоней на песке.

## 5. Игра – сюрприз «Найди предмет в песке»

Педагог. Ребята, песок часто таит в себе много тайн и сюрпризов. Вот и Песочная Фея приготовила нам сюрприз. Сейчас погрузите ладони поглубже, пальчиками ловко перебирайте песчинки, может что и найдете необычное (дети, играя, находят какие-нибудь предметы (по количеству детей, например, мячик, ракушку, машинку и т. д). Что вы нашли? (ответы детей).

Какой он? (маленький, разноцветный, гладкий, круглый, прыгучий и т. д.)

Давайте с ним поиграем!

Играя с песком, у ребенка усиливается желание узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно, в песочнице мощно развивается тактильная чувствительность как основа «ручного интеллекта». Очень хорошо в играх с песком, более гармонично и интенсивно, развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление, а также речь и моторика). Песок как и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию, что особенно актуально в работе с «особыми» детьми.

## 6. Упражнение "Отпечатки наших рук"

Цель: учить совместному действию

Задача: оценить собственные ощущения

На ровной поверхности песка ребенок и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и отмечать свои ощущения. Взрослый начинает игру, рассказывает о своих ощущениях: "Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты? "

## 7. Игра «до свидания, песочек»!

Психолог просит *«нежно, а потом сильно попрощаться с песком»*, то есть разными способами дотронуться до песка.

- Ребенок прикасается к песку поочередно пальцами одной руки, затем другой руки, затем всеми пальцами одновременно.
- Ребенок легко с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу.
- Ребенок прикасается к песку всей ладошкой - внутренней, затем внешней ее стороной.
- Ребенок перетирает песок между пальцами, ладонями. В последнем случае можно ввести сюрпризный момент - спрятать в песке маленькую плоскую игрушку *«с тобой захотел поздороваться один из обитателей песка»*.

Песочек в ответ также хочет *«попрощаться»* с ребенком. Песочным дождиком! Психолог берет в кулак песок и медленно сыплет его в руки ребенка. Песочек может *«поздороваться»* с каждым пальчиком отдельно - тогда психолог сыплет песочек на отдельные пальчики.

Для того чтобы разнообразить игру, можно предложить детям закрыть глаза и положить на песок ладонь с разведенными пальчиками; психолог сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок закрыв глаза, называет этот палец. Дети могут меняться ролями и сами друг другу сыпать песок, угадывая пальчик.

### **Упражнения на восстановление сниженного и утраченного тактильного ощущения:**

- скользи ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки) ;
- выполни те же движения, поставив ладонь на ребро;
- сделай отпечатки кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней сделай причудливые узоры на поверхности песка, найди сходство с другими предметами (ромашка, солнышко, дождевика, травинка, дерево, ежик) ;
- пройди по поверхности песка каждым пальцем поочередно правой и левой рукой (можно группировать пальцы по два, три, четыре и т. д.)
- поиграй на поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера
- погрузи в сухой песок кисти рук и начинай ими шевелить, наблюдая за тем, как изменяется песчаный рельеф
- освободи руки от песка, не совершая резких движений, только шевеля пальцами и сдувая песчинки

**Анализ упражнений:** Что ты чувствовал при работе с песком? Тебе было приятно или нет? Понимал ли ты инструкцию психолога? Что легче говорить или понимать (чувствовать)?

### **Использование песочной терапии дает положительные результаты:**

- у детей значительно возрастает интерес к занятиям;
- ребёнок чувствует себя более успешным;
- на занятиях нет места монотонности и скуке;
- ребёнок расширяет круг предметно-игровых действий;
- на занятиях повышается уровень социально-бытового ориентирования детей.

### **Как должен вести себя специалист, практикующий работу с песком?**

Для специалиста действуют три правила:

**Присоединение к ребёнку.** Песочная картина, создаваемая ребёнком, содержит богатую информацию о его внутреннем мире и актуальном состоянии. Понять ребёнка и его проблемы, почувствовав ритм песочной картины, ощутив неповторимый образный строй картины — все это входит в понятие присоединения.

**Искренняя заинтересованность, заинтригованность событиями и сюжетами, разворачивающимися в песочнице.** Рассматривая картину ребёнка, специалист как бы сочетает в себе две ипостаси. С одной стороны, это любознательный открытый путешественник, которому чрезвычайно интересно, что происходит в том мире, который создал ребёнок. С другой стороны, это мудрец, стремящийся найти истину.

**Строгое следование профессиональной и общечеловеческой этике.** Это правило является одновременно и обязательным условием для любого рода профессиональной помощи человеку. Педагог не может в присутствии ребёнка без спроса изымать фигурки из песочницы, перестраивать картину или высказывать оценочное суждение. Внутренний

мир человека чрезвычайно хрупок, и только строгое соблюдение этического кодекса и высокий профессионализм специалиста могут защитить ребенка от психической травмы.

#### Литература

1. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998 г, – 50 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. –СПб , 1998.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л. А. Как помочь „особому" ребенку. Книга для педагогов и родителей. – СПб , „Детство-пресс", 2001.
4. Грабенко Т.М. , Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по песочной терапии, -СПб , „Речь", 2002.
5. Эль Г. Человек, играющий в песок. Динамическая песочная терапия. – СПб, „Речь", 2007.
6. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников. Книга для учителя. – М., 1993.
7. Интернет-ресурсы.