

# МИР НА ПЕСКЕ



Песочная терапия – это **уникальная возможность исследовать свой внутренний мир** с помощью множества миниатюрных фигурок, подноса с песком, некоторого количества воды – и ощущения свободы и безопасности самовыражения. Это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия.

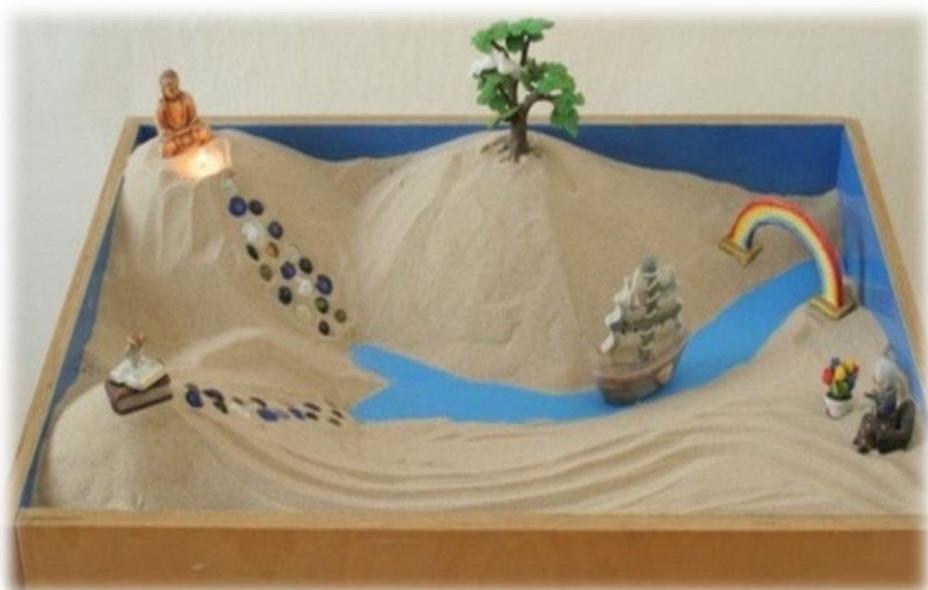
Необычная техника, благодаря которой ребенок строит собственный мир в миниатюре из песка и небольших фигурок. Он с удовольствием использует миниатюрные фигуры людей, животных, деревьев, зданий, автомобилей, мостов. В процессе игры ребенок может смешивать песок с водой, формировать холмы, горы, создавать влажные ландшафты. При этом малыш выражает на песке то, что спонтанно возникает в его сознании. Другими словами, ребенку на час предоставляется неведомая вселенная, внутри которой он может создавать свой индивидуальный мир.

Песочная игра – это **самый органичный для ребенка способ выразить свои переживания, исследовать мир, выстраивать отношения**, и способ привычный, хорошо знакомый, это его реальность. Малыш играет в то, что у него «болит». Отыгрывая свои эмоции, ребенок каждый раз сам себя лечит.

## Почему именно песок?

**Песок – необыкновенно приятный материал.**

Когда мы погружаем руки в сухой песок, появляется нечто похожее на рябь на воде, рождается образ пустыни. Смешанный с водой, песок темнеет и приобретает качества земли. В это время ему можно придать форму.



**Песок - загадочный материал.** Он обладает способностью завораживать человека своей податливостью, способностью принимать любые формы: быть сухим, легким и ускользающим или влажным, плотным и пластичным. Игра в песок захватывает и взрослых и детей. Вспомните, как приятно бывает присоединиться к игре в «куличики», построить замок на морском берегу или просто смотреть, как высыпается сухой песок из вашей ладони.

**Возможность самовыражения** в песочной терапии не ограничена словами.

Так же как один символ или образ может выразить больше, чем сотня слов, фигура или сцена, построенная вами, может передать чувства, эмоции, конфликты, недоступные словесному выражению. Это важно для многих из нас. Особенно это может помочь тем, кому по каким-то



причинам трудно облечь свои переживания в слова – например тем чьи переживания настолько осты и болезненны, что соприкасаться с ними напрямую тяжело, детям, еще пока не чувствующим себя непринужденно в мире слов.

К тому же создание песочных композиций **не требует каких-либо особых умений**. Здесь **невозможно ошибиться**, сделать что-то не так – это важно для тех, кто привык строго оценивать себя. У каждого из нас вольно или невольно появляются критерии того, что такое «красивый рисунок», «хорошее настроение», «правильно вылепленная фигурка», но нет такого понятия, как «хорошая» или «правильная» композиция на песке.

Создавая сам свой мир на песке, **ребенок чувствует себя волшебником**: он не боится что-то менять, ломать старое или строить новое. А вы можете быть уверены: если в вашем «песочном царстве» все спокойно, то на душе у ребенка покой и гармония.

**Игры на песке – одна из форм естественной деятельности детей.** Поэтому, взрослые могут использовать песочницу в развивающих играх и обучающих занятиях.

Принцип «Терапии песком» был предложен психотерапевтом, основателем аналитической терапии Карлом Юнгом. Как вы знаете, песок состоит из мельчайших крупинок, которые при соединении образуют песочную массу.

Многие психологи видят в отдельных крупинках символическое отражение автономности человека, а в песочной массе воплощение Жизни во вселенной.

Песок обладает свойством пропускать воду, он поглощает «негативную» психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует его эмоциональное состояние.



Игры с песком, также эффективны в работе с дошкольниками с задержкой психического развития. У детей развивается познавательный интерес, способности и логическое мышление .Игры-занятия – наилучшая форма совместной деятельности по освоению математического содержания. На занятиях решаются задачи по формированию представлений о множестве, числе, величине, форме пространстве и времени. По формированию навыков счета, вычислений, измерений, конструирования и моделирования Игры с математическим содержанием не только формируют у детей элементарные математические представления, но и помогают установлению эмоционального контакта детей и взрослых, детей друг с другом, формируют чувство партнерства и взаимопомощи.

**Игры с песком помогают дошкольникам не бояться совершения ошибок**, от которых, не застрахован никто. В работе с песком все проще: если сделал что-то не так, проведи ладошкой по песку и начни сначала. Это свойство песка особенно полезно для детей с задержкой психического развития.

#### ПРЕДЛАГАЮ ВАМ НЕСКОЛЬКО ИГР С ПЕСКОМ:

- **Упражнение «Идут медвежата»** - сначала кулаками будем нажимать на песок, теперь ладошками, нажимаем с силой;
- **Упражнение «Прыгают зайцы»** - будем ударять по поверхности песка двумя пальчиками, движемся в разных направлениях; теперь тремя сгруппированными пальчиками (потом 4 и 5 пальчиками)

- «**Ползут змейки**» - сначала расслабленными пальчиками (показать) сделаем поверхность песка волнистой; а теперь пальчики напряжем (в разных направлениях). А теперь выполним упражнение ребром ладони.



- «**Бегут жучки**» - двигаем всеми пальчиками, как бегают насекомые; можно погружать ручки полностью в песок, они касаются друг друга, как бы «жучки здороваются»;

- «**Ожерелье для мамы**» - из чего делают бусы? (из бусинок). А на что нанизывают бусинки? (На ниточку). Нарисуй пальчиком ниточку и бусинки. Выложи бусинки из камней и фасоли.



Таким образом можно предложить ребенку выложить любую фигуру, букву или предмет по желанию ребенка, используя любой подручный материал.

Придерживайтесь следующих правил при организации игр на песке:

- Подбирайте задачи, соответствующие возможностям ребенка;
- Выключайте негативную оценку действий ребенка и его идей;
- Поощряйте фантазию и творческий подход.

Подготовила: Климушкина-Афанасьева Ирина Владимировна, педагог-психолог

