**Доклад**

**Здоровье сберегающие технологии.**

**«Пескотерапия».**

**Подготовила:**

**Сармина Т.Л.**

****

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 дискомфортной 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.

В последние годы в системе воспитания и обучения стала прослеживаться тенденция к интеллектуальному развитию ребёнка. При этом развитию эмоциональной сферы часто уделяется недостаточное внимание. Умственное развитие ребёнка тесным образом связано с особенностями мира его чувств и переживаний. Маленькие дети часто находятся в “плену чувств”, поскольку ещё не могут управлять своими чувствами, что приводит к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми.

Всем известно, что дети эгоцентричны, поэтому так важно научить ребёнка смотреть на ситуацию с позиции своего собеседника. Обучая ребёнка “взгляду со стороны”,  мы тем самым помогаем ему по – другому взглянуть на себя, по – иному оценить собственные мысли, чувства и поведение. Так ребёнок получает возможность более полно и адекватно выразить себя через общение. При решении этих проблем одним из наиболее популярных методов психологической помощи детям является песочная терапия. Благодаря этому относительно новому методу, у ребенка развивается способность к самовыражению и творческому восприятию мира. Сам сеанс имитирует… детское копание в песочнице. Однако вместо лопатки и ведерка предлагается набор фигурок, а также бусины, кубики, миниатюрные автомобили, игрушки, кусочки дерева, монетки, камешки, сухие листья… Словом, в распоряжение предоставляется все, что нужно для создания своей собственной модели внутреннего мира в миниатюре.

***Песочница*** - прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. И если он плохо говорит  и не может рассказать взрослому о своих переживаниях, то в таких играх с песком все становится возможно. Проигрывая волнующую ситуацию с помощью маленьких фигурок, создавая картину из песка, ребенок раскрывается, и взрослые получают возможность увидеть внутренний мир ребенка в данный момент и  в ходе песочной терапии она обязательно «выльется» на песчаную поверхность. Но это далеко не единственный плюс песочной терапии: она замечательно развивает мелкую моторику (песок благодаря своей структуре благотворно воздействует на тактильные ощущения и стимулирует нервные окончания, которые находятся в подушечках пальцев), фантазию, творческие способности, образное мышление и многое другое.

Работа с песком успокаивает (особенно гиперактивных детей) – в нем как будто содержится живительная солнечная энергия, которая подзаряжает нас позитивными эмоциями.

Песочница и «песочная терапия для детей» не только развивает творческий потенциал ребёнка, активизирует пространственное воображение, образно-логическое мышление, тренирует мелкую моторику руки, но ненавязчиво, исподволь настраивает детей на постижение моральных истин добра и зла, строит гармоничный образ мира.

Используя волшебные свойства песка, вдруг оживают сказки, ребенок становится сам непосредственным участником и режиссером собственных произведений, а затем видит результат собственного творчества — именно так действует песочная терапия на детей.

Музыкальное сопровождение и цветовые эффекты при проведении занятий по песочной терапии для детей, являются сильнейшим стимулом для развития эмоционального мира ребенка. Кроме того,  в сочетании с пальчиковой гимнастикой, драматизацией и мимическими этюдами занятие позволяет гармонизировать эмоциональное состояние ребенка, развивать все познавательные процессы и сенсомоторные навыки. Для детей песочная терапия, занятия которой могут проводиться в самом раннем возрасте, — это способ легко поведать о своих страхах, поделиться проблемами. Ведь не для всего мы можем подобрать нужные слова – даже будучи уже взрослыми. Создавая свой, неповторимый мир на песке с помощью разнообразных фигурок, малыш передает нам все свои фантазии и переживания.

Дети часто не могут ясно сформулировать или назвать то, что с ними происходит. Строя различные сюжеты, дети могут проигрывать различные трудности в своей жизни. Например, сложности в общении, свои страхи.

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, какими они есть. Сначала на песке, а затем и в реальной жизни!

***Цель такой терапии*** — не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой.

Хороша песочная терапия для дошкольников и тем, что при создании тех или иных композиций здесь не нужны художественные навыки, как в рисовании. А значит, нет место и разочарованиям, ошибкам и неуверенности в собственных силах. На «песочном» занятии дети раскованы, веселы и воодушевлены: они создают собственный мир, и делать это бесконечно приятно.

Песочная терапия сродни игре, а в игре ребенок познает окружающий мир, преодолевает трудности, учится решать взрослые проблемы. Здесь важно участие педагога или психолога, который вовремя поможет найти малышу решение и выход из сложившейся ситуации.

***Для организации песочной терапии понадобится:***

* Ящик для песка (песочница), размер в сантиметрах: 50х70х8. Считается, что такой размер песочницы отвечает объему поля зрительного восприятия.
* Песок (обычный, но просеянный, чистый)
* Вода
* Коллекция миниатюрных фигурок

Песочница для песочной терапии может быть деревянной или пластиковой. Главное, чтобы у нее были довольно высокие бортики (чтобы песок не высыпался) и дно, окрашенное в голубой цвет. Оно будет символизировать небо или воду, что облегчает процесс игры и создания своей собственной картины.

Занятия проводятся при помощи большого количества маленьких фигурок и специальных песочниц с сухим или влажным чистым песком.

На занятиях дети любят путешествовать в сказочную страну вместе с Песочным человечком – хранителем волшебной песочницы. Каждый раз, усаживаясь вокруг песочницы,  ребята слушают рассказ Песочного человечка о новой интересной игре.

Классический сеанс песочной терапии начинается с того, что психолог дает задание создать картину своего настроения и ребенок выбирает наиболее привлекательные для него игрушки.

Важно, чтобы они были разнообразными и позволили ребенку задействовать в своих играх разные аспекты жизни. Это должны быть фигурки людей (желательно разного возраста, разной национальности, профессии, категории), причем как реальных, так и воображаемых. Фигурки животных – домашних, диких, мифических. Некие символические предметы вроде зеркал, яиц, бабочек. Игрушечные здания и мебель: домики, церкви, башни, замки. Соединяющие игрушки: лестницы, веревки, камни, зернышки, фасоль. Машинки, самолеты, поезда, лодки. Растительность: деревья, веточки, цветы, кусты. Разные вещи: пуговицы, перья, монетки.

В условиях детского сада и школы не только психолог может использовать песочницу, но и педагоги, которые могут проводить развивающие игры на песке. Развивающие занятия на песке эффективнее, чем стандартные приёмы обучения. 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.

Занимаясь  играми на песке, ребёнку становится интересно, он старается сделать правильно, красиво, аккуратно и, что немаловажно – быстро.

Все занятия проходят в игровой форме. Игра с песком – это в то же самое время своеобразная само терапия ребенка с помощью психолога.

Существуют разнообразные подходы к использованию песочной терапии:

* Психокоррекционные занятия с детьми дошкольного возраста;
* Игровые тренинги с младшими школьниками и тренинги с подростками;
* Дидактическая песочница-обучение через игру с песком чтению, письму, энциклопедическим знаниям;
* Подготовка к школе в мини-группах из 6 человек.

    Ключевыми направлениями (задачами)  являются:

* Развитие творческих, созидающих возможностей личности;
* Формирование эмоционального равновесия и позитивного восприятия мира;
* Формирование позитивных коммуникативных моделей;
* Творческая коррекция проблемных ситуаций;
* Коррекция страхов, замкнутости, агрессивности;
* Повышение личностного потенциала ребёнка (уверенность, самостоятельность, ответственность);
* Развитие познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, воображения);
* Развитие навыков общения.

Рассмотрим более подробно формы и варианты песочной терапии:

***1.Игровые методы***

Дидактический игровой практикум с использованием песочницы применяют для самых маленьких. Ученые доказали, что песок поглощает негативную энергию, успокаивает, наполняет гармонией. Именно поэтому так полезно малышам играть в песочнице.

Серия игр по книге Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой « Игры в сказкотерапии», направленные на развитие тактильно – кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук, творческой фантазии,  помогают познавать внешний и свой внутренний мир)

1*.«Чувствительные ладошки»*

Горячее-холодное, мягкое-твердое, сухое-мокрое.

2. *«Отпечатки наших рук»* . Малышам очень нравится на песке делать отпечатки ножек, ладошек, изображать пальчиками следы животных. А еще очень интересно и приятно закапывать в песок свои ручки и ножки.

3. Игра *« Секретик»* « Что спрятано в песке? В песке прячутся любые игрушки, при этом тайник помечается, задача ребенка - откапать «секретик», а потом сделать похожий.

4. *Рисунки на песке.* С помощью палочки можно рисовать буквы, цифры, геометрические фигуры и целые картины.

Эти незатейливые упражнения обладают колоссальным значением для развития психики ребенка. Во-первых, такого рода взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние. Во-вторых, с развитием мелкой моторики, мы учим ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, это способствует развитию речи, произвольного внимания, памяти. Но главное ребенок получает первый опыт рефлексии - учится понимать себя и других.

***2.С целью диагностики ( индивидуальная и групповая форма)***

*В индивидуальной форме* можно диагностировать:

* Наличие внутренних конфликтов (борьба, песочная страна в состоянии разрушения)
* Уровень и направленность агрессии (гетеро и аутоагрессия)
* Конфликты со значимыми близкими. В этом случае имеется противоборство героев песочной сказки, играющих роль реальных членов окружения автора
* Потенциальные, ресурсные возможности ( когда есть некие чудесные предметы, несущие избавление и счастливое разрешение ситуации)
* Способы преодоления трудностей ( взаимопомощь, покровительство, избегание)
* Уровень развития эмоциональной сферы ( анализ чувств, рефлексия)
* Анализ расположение фигурок в песочнице и их значение

*В групповой форме работы с песочницей*можно диагностировать:

* Характер взаимодействия в группе
* Распределение ролей в группе
* Стиль поведения каждого участника группы

***3.*** ***Метод психокоррекционного воздействия*** (например, при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера). В других случаях — в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развить его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т.д.).

Прекрасно помогает песочная терапия в логопедии. Дети, у которых есть какие-то проблемы с речью, намного быстрее усваивают упражнения, отраженные на песке. Так, обожают малыши лепить разные буквы, слова, сложные для них буквосочетания. Дети, которые с трудом разговаривают, намного быстрее преодолевают проблемы с речью, так как песок воздействует на тактильно-кинестетические центры, связанные с теми полушариями мозга, которые отвечают за развитие речевой активности. Уже подросшие дети могут учиться составлять рассказы на основе того, что они «нарисовали» на песке. Это учит их связной речи, навыкам пересказа, причем это им действительно интересно: кому не хочется описать то, что за ситуация изображена на песке?

Особо нуждаются в такой терапии дошкольники с ЗПР, ОНР. В качестве ведущих характеристик таких дошкольников выделяют слабую эмоциональную устойчивость, нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, агрессивность поведения  и ее провоцирующий характер, трудности приспособления к детскому коллективу, суетливость, частую смену настроения, чувство страха, манерничанье, фамильярность по отношению к взрослому. На песке каждая выбранная фигурка воплощает какой-либо персонаж, который может взаимодействовать с другими героями. Ребенок сам придумывает, о чем они говорят или что делают; иногда он может пригласить психолога присоединиться к игре и выступать от лица какого-либо персонажа. Во всех этих случаях ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира и является режиссером драмы, разыгрывающейся на песочном листе. То, что прежде таилось в глубине детской души, выходит на свет; персонажи игры приходят в движение, выражая наиболее актуальные для ребенка чувства и мысли.

Предлагаемая техника может оказаться им весьма полезной. При наличии у ребенка определенных речевых нарушений, как у детей с ОНР применяется серия игр «Песочная грамота», направленные на развитие фонематического слуха, коррекцию звукопроизношения, обучение чтению и письму.

Стиль и динамика игры в песочнице у детей, имеющих проблемы интеллектуального развития составляет до 60 мин. Сюжет,  как правило у них в игре не четкий и чаще всего наблюдается конфронтация, борьба за территорию, параллельная игра.

Важно заметить, что кроме минут восхищения, занятия способствуют развитию ручной моторики  и зрительно - двигательной координации, которые необходимы  для подготовки ребенка к письму. Дело в том, что в головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук, расположены очень близко.

***5. В качестве психопрофилактического, развивающего средства***

Психопрофилактика проводится с целью недопущения проблемных ситуаций. Имея замечательное свойство «заземлять» негативную психическую энергию – песок является прекрасным психопрофилактическим средством. Психопрофилактический и развивающий аспекты проявляются в постановке сказок и мифов в песочнице. Играя вместе с ребенком, можно передавать ему собственный жизненный опыт.

***6. В психологическом консультировании детей, подростков и взрослых.***

В качестве оказания первичной психологической помощи.

При работе с детьми можно приглашать на занятия родителей, и играть всем вместе. Совместная игра способствует лучшему взаимопониманию и приобретению нового опыта.

Попадая в сказочную песочную страну, ребята играют в Волшебной песочнице и чувствуют себя настоящими Волшебниками

Таким образом, основной целью песочной терапии является повышение осознания ребёнком своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений и тем самым обеспечение всесторонне гармоничное развитие личности, эмоциональный комфорт.