



Муниципальное дошкольное образовательное
бюджетное учреждение
детский сад №26 «Василек» станицы Советской
муниципального образования Новокубанский район

**Информационно-психологическая
газета для любознательных
родителей**

«В гостях у песочного человека»



Первый выпуск содержит следующие рубрики:

- **Песочная терапия в детском саду**
- **Особенности занятий песочной терапии**
- **Это интересно знать**
- **Семейная психологическая копилка**
- **Литературная страничка**
- **Будь здоров**
- **Давайте поиграем**

Главный редактор:
Лесоулова М.С - педагог-психолог

Уважаемые родители!

Мир постоянно информационно усложняется и не хватает времени для живого человеческого общения. Давайте сделаем первые шаги на встречу друг к другу и совершим небольшую экскурсию в мир детства.

У каждого из вас порой возникают вопросы и газета поможет мне в сотрудничестве с вами. У вас появится новый домашний собеседник и профессиональный консультант по наиболее актуальным вопросам и волнующим нас всех проблемам.

У вас появится возможность высказывать свою точку зрения, опубликовать свою статью, задать свой вопрос и, наконец, просто узнать полезную информацию.

В первом выпуске мне хотелось бы вам рассказать о песочной терапии.

Песочная терапия – это способ снятия внутреннего напряжения.

Что нужно для игры в песок?
А нужно, в сущности, так мало:
Любовь, желание, доброта,
Чтоб Вера в детство не
пропала.
Простейший ящик от стола –
Покрасим голубою краской,
Горсть золотистого песка
Туда вольется дивной сказкой.
Игрушек маленьких набор
Возьмем в игру...
Подобно Богу
Мы создадим свой Мир Чудес,
Пройдя познания дорогу.



Рубрика «Песочная терапия в детском саду»

Из детских воспоминаний у каждого невольно всплывают моменты пляжных игр в песочные замки или игры далёкого прошлого в дворовой песочнице с соседскими детьми. Оказывается, это не только развлечения, но и польза физиологического и психологического развития.

Вы наверняка, замечали неоднократно, как воздействуют песочные игры на детей, дети увлечённо и совершенно спокойно ковыряются пальчиками, игрушками и лопатками в песке.

Дети просто погружаются в завораживающий и манящий их песочный мир.



С помощью песочной терапии дошкольники развивают свои индивидуальные способности, работы детей отражают их истинные чувства, переживания и эмоции. Песок является универсальным строительным материалом, с его помощью можно быстро реализовать свои идеи, выстроить замок, слепить фигуру, придумать и воплотить в жизнь новую идею.

Сухой песок можно использовать в песочной анимации, дошкольник сможет проявить свои художественные таланты. Дети, увлекаясь песочными играми, становятся подсознательно зависимы от увлечения.

Песочная терапия для детей может стать лекарством от ряда заболеваний, помощником в решении затруднительных вопросов, оказать благотворное влияние на их психоэмоциональное состояние.

Методика песочной терапии впервые была применена психологом Карлом Юнг и постепенно нашла своих последователей, которые передали свои знания дальше и сейчас это методика применяется в дошкольных учреждениях в ходе занятий с детьми всех возрастных групп.



При помощи песочной анимации в работе с детьми дошкольного возраста, психолог может спокойно распознать имеющиеся проблемы каждого из детей, так как рисунки на песке являются подсознательно всплывающими образами ребёнка.

Рисунки не могут быть просто произвольными, в них скрываются страхи, переживания, конфликты и другие эмоциональные всплески.

У детей это выявляется намного легче, так как находится на поверхности сознания, нежели у взрослых.

Песочная терапия раскрывает скрытые потенциалы ребёнка и корректирует дефекты развития.

С её помощью очень хорошо:

- Развивать восприятие, мышление, память, внимания, речь, навыки самоконтроля и саморегуляции, воображение и фантазию;
- Формировать у ребенка представление об окружающем мире;
- Развивает мелкую моторику, глазомер.

Наконец, песочную терапию можно использовать как простое успокаивающее для гиперактивных детей.

Плюсом песочной терапии является то, что здесь не требуется точности линий и схожести образов – это свободное искусство и поэтому переживания, стрессы у детей при играх в песке почти исключены. Здесь только получаемая радость от игр.

Рубрика «Особенности занятий песочной терапией»

Для организации занятий песочной терапией, конечно же потребуются песок, лучше всего и сухой, и влажный.

Нужны две песочницы, одна с нижней подсветкой, (для сухого песка), вторая просто влагостойкая песочница (для влажного песка).



С помощью игр с песком должны использоваться различные сценарии жизненных ситуаций, связанных с отношениями, профессией, природой и т.д.

В связи с этим должны присутствовать фигуры людей разных полов, возрастов, профессий и национальностей, всевозможные животные, птицы, растения, предметы быта, мебель.

Родители должны предоставить ребенку полную свободу творчества – все предметы для игры ребенок должен выбирать самостоятельно, никаких советов со стороны взрослых быть не должно, за исключением моментов, когда ребенок сам попросит помочь.

Это мир вашего ребенка, и он в нем полноправный хозяин – кого хочет закапывает, что хочет возвышает, словом выражает свои мысли и чувства, а родители или психологи должны просто наблюдать за происходящим.

Психологи выделили три стадии развития игры ребенка с песком:

Хаос. На игровой площадке фигурки разбросаны без какого-то порядка, люди, растения, животные и прочие предметы не имеют конкретных мест и локация их нетипична. Такое явление говорит о том, что ребенка что-то волнует, он встревожен и не может справиться с мыслями.

Борьба. Ребенок четко делит всех персонажей игры на плохих и хороших, очень значимо преобладание определенных фигурок – каких больше плохих или хороших? Это говорит о внутренней борьбе ребенка. Торопить ребенка и подталкивать его для добавления положительных героев не следует, важно то, что получится в конце игры.

Исход. Финальная стадия терапии. Положительное окончание игры свидетельствует о мире и покое в душе ребенка.

Рубрика «Это интересно знать»

Упражнения на развитие моторики

Ребенок оставляет отпечатки своих рук. При этом взрослый рассказывает о том, что он чувствует, прикасаясь к песку. Затем ребенок должен рассказать о своих ощущениях, возможно он будет немногословен, и тогда можно задавать наводящие вопросы. Какой песок на ощупь? Какая разница в прикосновении разными участками ладони?



Далее можно прощупать песок подушечками пальцев, посыпать песок сверху на ладони, и спросить ребенка приятно ему это или нет. Такое упражнение учит ребенка прислушиваться к своим ощущениям, исследовать объект руками и осознано давать оценку тактильным ощущениям.

Упражнения на расслабление детей

Нарисовать ладонями, костяшками пальцев, кулачками разные узоры и побеседовать с ребенком на что они похожи – следы животных, снежинки, ветки. Необходимо ненавязчиво пробудить фантазию ребенка. Для снятия агрессии важно чтобы игра заканчивалась положительными эмоциями, добро одерживало верх над злом. В этом случае возможно использование сказочных персонажей, через которые ребенок будет раскрывать свои внутренние проблемы и переживания.



Упражнение для снятия агрессивного состояния

Можно устроить песочный ливень – сначала пусть дождик будет мелким, и помещается на одной ладони, затем песок можно зачерпывать двумя ладонями или детским ведерком. Очень важно, чтобы ребенок ощущал свою причастность к этому дождю, тогда он успокоится и будет менее агрессивно воспринимать дальнейшие игры.



Рубрика «Семейная психологическая копилка»

Тест для родителей «Ваш стиль воспитания»

1. Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека - наследственностью или воспитанием?

Б. Преимущественно воспитанием.

А. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.

В. Главным образом врожденными задатками.

Г. Ни тем, ни другим, а жизненным опытом.

2. Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?

Б. Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности.

В. Абсолютно с этим согласен.

А. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.

Г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.

3. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?

Г. Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться (Эдгар Хоу)

В. Цель воспитания - научить детей обходиться без нас (Эрнст Легуве)

А. Детям нужны не поучения, а примеры (Жозеф Жубер)

Б. Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному (Томас Фуллер)

4. Считаете ли вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?

Г. Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит.

В. Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам.

Б. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте главное - позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности.

А. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.

5. Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?

В. Если попросит, можно и дать.

Б. Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.

А. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.

Г. Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую-то сумму.

6. Как вы поступите, если узнаете, что вашего ребенка обидел одноклассник?

В. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.

Б. Отправлюсь выяснять отношения с родителями обидчика.

Г. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды недолги.

А. Посоветую ребенку, как ему лучше себя вести в таких ситуациях.

7. Как вы отнесетесь к сквернословию ребенка?

А. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей это не принято.

Б. Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка впредь надо оградить.

Г. Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.

В. Ребенок вправе выражать свои чувства даже тем способом, который нам не по душе.

8. Дочь-подросток хочет провести выходные на даче у подруги, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы вы ее?

Б. Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай делают это под надзором старших.

А. Возможно, если знаю ее товарищей как порядочных и надежных ребят.

В. Она вполне разумный человек, чтобы самой принять решение. Хотя, конечно, в ее отсутствие буду немного беспокоиться.

Г. Не вижу причины запрещать.

9. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?

Б. Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.

Г. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения.

В. Расстроюсь.

А. Попробую разобраться, что его побудило солгать.

10. Считаете ли вы, что подаете ребенку достойный пример?

Б. Безусловно. А. Стараюсь. В. Надеюсь. Г. Не знаю.

Сосчитайте, какие ответы преобладают среди выбранных вами - А, Б, В или Г. Чем больше преобладание одного из типов ответов, тем более выражен в вашей семье определенный стиль воспитания.

А - такой стиль можно определить как авторитетный. Вы осознаете свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признаете право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции.

Б - авторитарный стиль. Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребенок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Неудивительно, что ребенку порой неуютно под вашим контролем.

В - либеральный стиль. Вы высоко цените своего ребенка, считаете простительными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода?

Г - индифферентный стиль. Проблемы воспитания не являются для вас первостепенными, поскольку у вас иных забот немало. Свои проблемы ребенку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее участие и поддержку с вашей стороны!

Если среди ваших ответов не преобладает какая-то одна категория, то речь, вероятно, идет о противоречивом стиле воспитания, когда отсутствуют четкие принципы и поведение родителей диктуется сиюминутным настроением. Постарайтесь понять, каким же вы все-таки хотите видеть своего ребенка, а также самого себя как родителя.

Рубрика «Литературная страничка»

Я предлагаем Вашему вниманию комплекс упражнений с песком в стихах

Поздоровайтесь с нашим песочком,
Пройдите по ямкам, по кочкам.
Попрыгайте и закопайтесь,
Песчинки стряхните, расслабьтесь.
Оставьте следы кулачков
И маленьких пальцев скачков.
Сгребите его и сожмите,
Возьмите в ладонки и отпустите.
Спасибо, милый наш песок,
Ты всем нам поумнеть помог!



Я рисую на песке,
Словно мелом на доске.
Просто палочкой черчу
Все, что только захочу.
Это ежик, это кит,
Это бабочка летит...
Места здесь - для всех ребят!
Все рисуют, все творят!
Только вдруг пролился дождь,
Все исчезли: кит и еж...
И покрыл рябой узор
Весь песок, асфальт и двор.
Вот какой художник
Этот бойкий дождик!



«Рисуем спираль»

Просит слизень: "На спине
Нарисуй-ка домик мне
С печкой и калиточкой
Стать хочу улиточкой!
Я, куда ни поползу,
Дом с собою повезу!
Чуть кто на дорожке –
Спрячу в домик рожки."

«Тропинка»

Заблудившимся в лесу
Ты тропинку нарисуй.
Мимо дуба, мимо елки,
Мимо мишки, мимо волка.
Мимо зайки и лягушки
Прямо к солнечной опушке.
И тогда Степан с Кузьмой
Прибегут по ней домой.

«Море»

Нарисуем мы волну,
А потом еще одну –
Вот как на просторе
Разлилося море!



«Я рисую солнышко»

Нарисуем большой круг,
После лучики вокруг –
Пусть на белом свете
Ярче солнце светит!
На детей и на цветы,
Смотрит солнце с высоты,
Чтоб росли скорее
Их теплом согреет.



Рубрика «Будь здоров»

«Лечение любовью»

Профессор психотерапии Борис Зиновьевич Драпкин создал уникальный метод, основанный на традициях отечественной психотерапии и педагогики. Метод учитывает глубинную психоэмоциональную общность мамы и малыша, использует ресурсы материнской любви. Представьте, что ваш малыш имеет внутри резервуар, который всегда должен быть насыщен материнской любовью.

Есть несколько способов пополнить это «резервуар»:

Почаще поглаживать ребенка, обнимать, возиться с ним.

Как можно чаще смотреть в глаза своему ребенку, с любовью и нежностью, несмотря на его выходки. Но есть еще путь, один из самых эффективных - активизировать вербальный, разговорный способ общения. Материнский голос - это великолепное и такое необходимое ребенку лекарство! Мама дает своему ребенку определенные позитивные установки, воздействуя на весь его организм.

Итак, базовая программа, полезная любому, в том числе и здоровому, ребенку состоит из 4 блоков тщательно подобранных фраз и выражений, которые вы должны выучить и каждый вечер говорить своему спящему ребенку. Притроньтесь к его руке или головке и произносите (сначала мысленно, затем вслух) фразу за фразой, со всей силой материнского убеждения посылая крохе флюиды любви.

1-й блок. Витамин материнской любви

Я тебя очень сильно люблю.

Ты - самое дорогое и родное, что у меня есть.

Ты - моя родная частичка, родная кровинушка.

Я без тебя не могу жить.

Я и папа тебя очень сильно любим.

2-й блок. Физическое здоровье (говоря, представляйте своего ребенка в идеале, здоровым и крепким)

Ты сильный, здоровый, красивый мальчик (девочка).

Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься.

У тебя крепкие и здоровые сердечко, грудка, животик.

У тебя нежная, гладкая и влажная кожа.

Ты легко и красиво двигаешься.

Ты здоровый, закаленный, редко и мало болеешь.

3-й блок. Нервно-психическое здоровье ребенка

Ты спокойный мальчик (девочка).

У тебя хорошие, крепкие нервы.

Ты умный малыш.

У тебя хорошо развиваются головка и ум.

Ты хорошо спишь, легко и быстро засыпаешь.

У тебя хорошее настроение, и ты любишь улыбаться.

Ты видишь только хорошие, добрые сны.

У тебя хорошо и быстро развивается речь.

4-й блок. Эмоциональный эффект, очищение от болезней (из народной медицины)

Я забираю и выбрасываю твою болезнь.

Я забираю и выбрасываю (перечисляете проблемы вашего малыша).

Я тебя очень-очень сильно люблю.

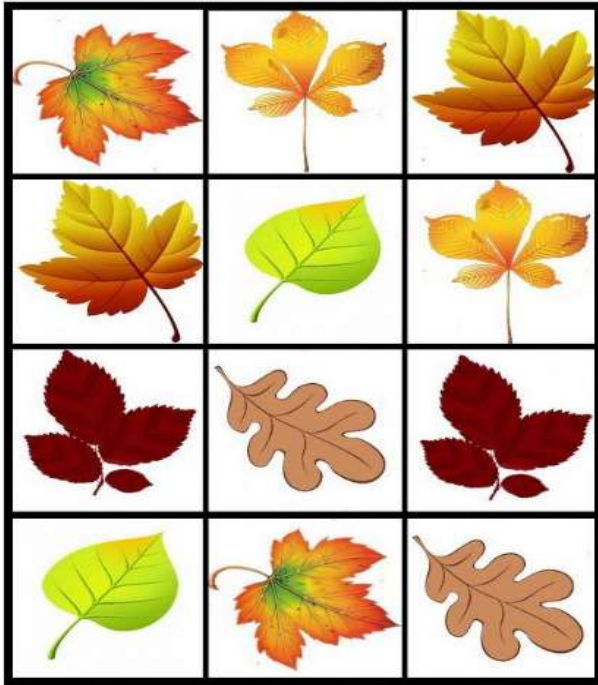
Обратите внимание здесь нет никаких "не", вы просто пробуждаете в малыше желание быть хорошим, счастливым, здоровым.

Рубрика «Давайте поиграем»

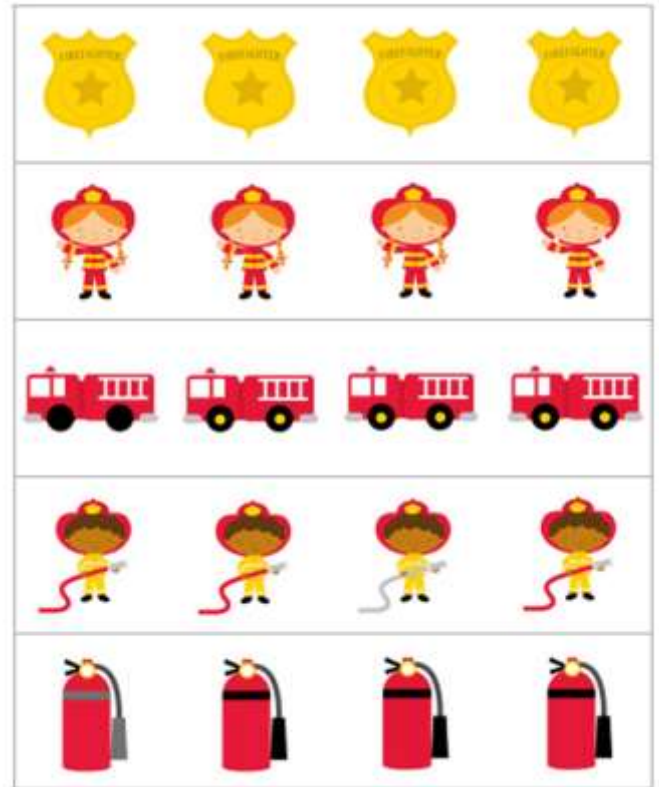
Задание №1. Найди одинаковые листья.

Задание №2. Что лишнее?

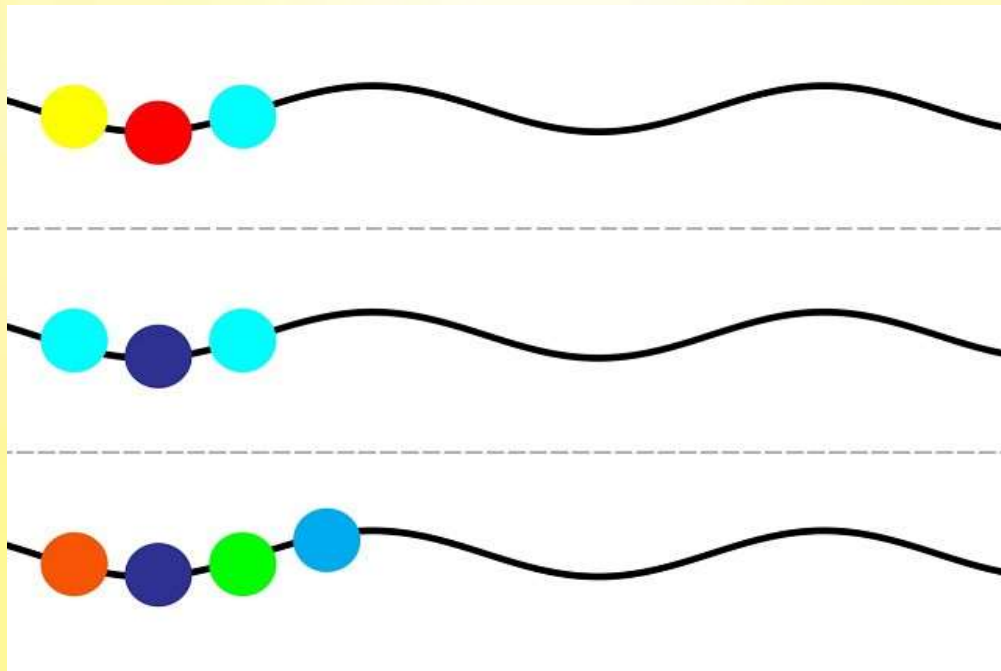
Найди одинаковые листья



Найди лишнее в каждой строчке.



Задание №3. Заполни логический ряд.



«Слово не воробей...»

Пользуйтесь словами «доволен», «недоволен», «сердит», чтобы дети знали, что ощущают люди и как меняются их чувства.

Прибегайте к слову «или», давая ребенку возможность сделать выбор: мы можем поступить так или по-другому.

Употребляйте слова «почему» и «потому что». Эти важные слова учат детей увязывать свои поступки с последствиями.

Пользуйтесь оборотами «мог бы» и «можно». Они тоже учат определять последствия и разрабатывать варианты: «Как еще ты мог бы поступить?»

Уважаемые родители! Я с нетерпением буду ждать Ваших откликов, пожеланий и предложений, которые непременно учту в следующем номере газеты.



Октябрь 2019 год