

Песочная терапия для детей дошкольного возраста.

Песочница является хорошим диагностическим средством, которое помогает эффективно преодолеть самые разные личностные проблемы, снять внутреннее напряжение. Песочная терапия помогает высвободить и понять свое подлинное Я, способствует восстановлению своей психической целостности. Ребенок часто не умеет выражать свои тревоги и страхи словами. Сделать это помогает песочная терапия для детей дошкольного возраста. Ребенок проигрывает волнующую его ситуацию с помощью игрушечных персонажей, создает картину собственного мира из песка, тем самым освобождаясь от напряжения. Играя в песке с различными фигурками, ребенок имеет возможность изменить некомфортную для него ситуацию или состояние в игровой форме, таким образом приобретая опыт самостоятельного решения проблем как внутренних, так и внешних. Полученный опыт малыш переносит в реальность. Кроме того, нельзя не отметить уникальные свойства песка, который способен "заземлить" отрицательные эмоции, принося гармонию в состояние человека.

Детская песочная терапия помогает справиться с различными нарушениями поведения, наладить взаимоотношения с другими детьми и взрослыми, избавиться от психосоматических заболеваний, повышенной тревожности, страха, неврозов, пережить трудности, которые связаны с различными семейными и социальными ситуациями. Песочная терапия в детском саду способствует развитию наглядно-образного мышления, восприятия и памяти, тактильной чувствительности и мелкой моторики рук.

Базовые игры

Игр для песочной терапии много, для начала можно попробовать самые популярные: 1. Игра "Угадайка". В песок зарывают несколько фигурок и предлагают малышу узнать их, не вынимая из песка. 2. Игра "Веселые истории". Буквами алфавита выкладываются на песке несложные слова. Затем нужно их прочитать вместе с ребенком. После этого малыш закрывает глаза, а буквы прячутся в песок. Задача ребенка – найти буквы и восстановить слово. 3. Игра "Мой город". Малыш должен отобразить на песке свой городок или даже волшебную страну. Необходимо придумать историю, которая

отображает происходящее в песочнице. Всем персонажам-участникам можно дать имена.

Групповые игры

Песочная терапия для детей дошкольного возраста проводится в группах из 4-6 человек. В том случае, если участники агрессивны или гиперактивны, в группе не должно быть более 3 человек. Групповые занятия развивают умение играть в коллективе, общаться с другими детьми, исполнять определенные роли, прислушиваться к себе, своим чувствам и волнениям и выражать свои мысли. Задачами групповых занятий с песком является совершенствование умений и навыков практического общения с помощью вербальных и невербальных средств, развитие фантазии и образного мышления, умения сконцентрироваться, повышение активности детей. Песочная терапия для детей дошкольного возраста полезна тем, что, играя, дети учатся самостоятельно разрешать конфликты, совместно преодолевать трудности, слушать и слышать других.





